

A relaxációról

A relaxáció önmagában is rendkívül hatékony, csökkenti a stresszt, a légzés- és pulzusszámot, az oxigénfogyasztást, általában a vérnyomást is, növeli az agy alfa-aktivitását, és kitisztítja a tudatot. Az elmúlt évezredek során számos módszert fejlesztettek ki a relaxáció megvalósítására (pl. autogén tréning, jóga nidra), itt az egyik legegyszerűbb utat, a progresszív relaxációt vázolom.

Biztosítsunk magunknak minden nap 20 percet (vagy kétszer 10-et), amikor el tudunk vonulni, és senki sem zavar. Ha nem akarunk kicsúszni az időből, helyezünk el egy órát a közelben, ahol rá tudunk pillantani, de ne állítsunk be ébresztőt. Üljünk le kényelmesen, és hunyjuk be a szemünket. Természetes ritmusban lélegezzünk, engedjük, hogy a kilégzés picit hosszabb legyen, mint a belégzés. Ha a test ellazult állapotban van, a légzés is lassú. Ugyanez fordítva is működik: a lassú légzés nyugtatja a szervezetet és az elmét. Próbáljuk a levegőt a hasunkba szívni. Ennek megtanulásához helyezzük egyik kezünket mellkasunk alsó részére, a másikat gyomrunk tájékára; belégzés során a hason nyugvó kezünk emelkedjen, a mellkason fekvő lehetőleg ne. A hasi légzés a rekeszizom fokozott igénybevételével és a bordaközi izmok lazításával jár. Segít mérsékelni a hasüregi szalagok és kötőszöveti lemezek feszességét, a szervek szimpatikus idegrendszeri tónusát, és az alsó tüdőlebenyek megnyitásával fokozza a vér oxigén koncentrációját.

Vegyünk egy nagyobb levegőt, belégzést követően tartsuk bent, és feszítsük meg valamennyi izmunkat a fejünk tetejétől a lábujjainkig, majd kilégzésre lazítsuk el az egész testünket. Ezt követően képzeljük el magunkat lelki szemünk előtt, és lassan pásztázzuk végig testünk valamennyi izmát. Minden nagyobb izomcsoportot, testrészt feszítsünk meg benntartott levegővel, és lazítsunk el a kifújás során. Kezdjük a homlok és a fül-tarkó környék izmaival. Ezután az arc, majd az állkapcsok következzenek. Tarkónk, majd nyakunk felé haladjunk tovább, utána a vállöv kerüljön sorra. Haladjunk végig karjainkon: felkarok, alkarok, kezek. Térjünk vissza a vállakhoz, és induljunk előre felé. Előbb a mellkas, majd a hasi, végül az ágyéki izmok. A következő lépésben hátunkon ereszkedjünk lefelé hasonló módon. Ezután következnek a csípők, a combok, majd a lábszárak, és végül a lábfejek.

Ezután figyeljünk ismét csak a légzésünkre. Ha gyakorlás közben bármikor zavaró, idegen gondolat szökken elménkbe, vegyük tudomásul, de ne foglalkozzunk vele. Hagyjuk tovatúnni, semmivé foszlani, és figyeljünk újra csak a légzésre. Ez kezdetben nehéznek bizonyulhat, segítség lehet, ha számolni kezdjük légvételeinket. Ezek a technika már átvezetés a meditáció felé, melynek segítségével jelentősen növelhetjük a gyakorlat hatékonyságát. Ha letelt az idő, üljünk még nyugodtan egy percet csukott szemmel, majd nyissuk ki szemünket, és üljünk így még egy percet. Zárjuk a gyakorlást kényelmes nyújtózkodással.

Érdeemes megfigyelnünk megváltozott tudatállapotunkat a gyakorlás után. Ilyenkor elménk tisztább, frissebb, könnyebben fogad be új információt – a relaxáció ugyanis segít lecsitítani tudatunkat, és megszakítani az állandó, kaskádyszerűen egymásba fonódó gondolatokat. Érdeemes napközben is szemmel tartanunk magunkat: idővel az izomfeszültség apróbb jeleit is érezni fogjuk, és képesek leszünk azonnal oldani azt. Pár hét elteltével érezni fogjuk, hogy mozgásunk sokkal gördülékenyebb, lazább, jobban fogunk tudni koncentrálni, és stressz szintünk érezhetően alacsonyabb lesz.