

Vizualizációs gyakorlatok

Írta: Brieger Katalin

Kedves Ismerősök és Ismeretlenek!

Sokat gondolkoztam azon, hogyan járulhatnék hozzá építő módon a mostani állapotokhoz, hasznosítva a szaktudásom valamilyen módon.

A jelenlegi helyzet mindannyiunkat érint, egzisztenciális krízishelyzetet generálva.

Egészségünket, szeretteinket, eddig megszokott életünket féltjük, korlátokkal szembesülünk, korlátok közé szorulunk, "szabad" akaratumk sérül.

Bizonyára sokan tisztában vannak azzal, hogy kapcsolat van mentális és fizikai egészségi állapotunk között. Pont egy olyan helyzetben van szükség immunrendszerünk hatékony működésére, amikor a félelem, és a tehetetlenség gyengíti azt. Ha már úgyis van időnk kicsit befelé figyelni, fordítsunk figyelmet testünk és lelkünk megfelelő táplálására. A relaxáció, meditáció nagyon fontos (kinek mi fekszik, lehet az spirituális elmélyülés vagy tisztán egy testi ellazulás), és a vitaminok sem árthatnak (a holisztikus szemlélet jegyében hasznos útmutatót találtok az immunerősítés testi oldaláról is az integraltorvoslas.com oldalon). Amint teszünk valamit saját egészségünk megőrzéséért, máris kevésbé érezzük magunkat tehetetlenek a jelen helyzettel szemben.

Hiszek abban, hogy amit elképzelünk, azt képesek is vagyunk megteremteni magunkban. Azt remélem, hogy az alábbi gyakorlatok segíteni fognak abban, hogy felerősítsük testünk öngyógyító képességét, amikor az kórokozóval találkozik, és leginkább szükség lesz immunrendszerünk megfelelő működésére.

A lenti gyakorlatok nem saját szellemi termékeim, azok *Gerald Epstein "Healing visualizations"* című könyvéből származnak, ami tartalmaz többek között immunműködés elősegítésére, illetve légúti betegségek kezelésére megalkotott vizualizációkat. Ezeket válogattam ki, és osztom most meg.

A gyakorlatokra való ráhangolódásképpen tudatosítsuk magunkban a *szándékot* (a gyógyulást, vagy az egészség megőrzését), az *elcsendesedést* (hogy most befelé fordulunk és önmagunkra szánjuk az időt, lehetőleg kizárva minden zavaró tényezőt), és a *tisztulást*, valamint a *változást* (amikre törekszünk a gyakorlatokkal). A vizualizáció közben törekedjünk arra, hogy a belső képeket azok teljességében tapasztaljuk is meg. Egyáltalán nem baj, ha az élményünk eltér a szövegben írottaktól, nyugodtan hagyhatjuk, hogy az jelenjen meg, amit "helyesnek érzünk". Engedjük meg magunknak, hogy átéljük a velük együtt járó érzéseket, és fizikai érzeteket is. Lehet, hogy a képekkel együtt illatok, tapintási érzetek, hőmérséklet, hang is együtt jár, ezeknek is adjunk teret és figyeljünk rájuk, annál élénkebbé válik majd a vizualizáció élménye.

A gyakorlatok közben a nagyon mély relaxáció elérése nem célunk, ezért jobb ülve végezni, egyenes háttal, lazán leengedett karokkal, a lábakat nem keresztbe téve, mindkét talpat a földön pihentetve.

Az **“Élet folyója”** nevű gyakorlatot megfázás esetén, a levegő szabad áramlásának segítésére alkalmazzuk. Naponta többször, minél többet, annál jobb. :)

Csukd be a szemed. Lélegezz ki háromszor, ez segíteni fog az ellazulásban. Figyeld befelé és képzeld el, ahogyan a szemeid ragyogóan tisztává és fényessé válnak. Majd figyeld, ahogyan önmagad felé fordulnak, és két folyóvá változnak át. Ezek a folyók aztán lefelé futnak az arcüregekből az orrüregbe, és a torokba, miközben az áramlatuk minden szükségtelen vagy ártalmas szennyet, kórokozót, szemetet, fájdalmat és lerakódást magával sodor. A folyam átfolyik a mellkasodon és a hasadon, egészen le a lábaidba, és kiáramlik a testedből egy sötét, vagy szürke üledékként, amely aztán elmerül a föld mélyébe. Figyeld meg, ahogy a kiáramló lélegzetteddel is távozik ez a sötét színű levegő, ami a testedben összegyűlő hulladékból, kórokozókból és ártalmas anyagokból származik. Érezd meg a folyók ritmikus pulzálását, ahogyan átfolynak a testeden, és figyeld, ahogyan egy felülről érkező fény megtölti az arcüregeket, orrodát, torkodat, és minden szövet egészségesen rózsaszínné változik. Miközben érezd ezt a ritmikus áramlatot, és a fényesség szétáramlását az arcod üregeiben, lélegezz ki és nyisd ki a szemed.

Légzési nehézségek kezelésére, és az ezzel járó szorongás csökkentésére alkalmazhatjuk a **“Tű befűzése”** gyakorlatát, ami lényegében egy léngzőgyakorlat.

1. *Csukd be a szemed, és tudatosíts a levegővételeidet, és azt, hogy közben magad mögött hagyod a zavaró tényezőket, és egyre szabadabbá válsz. Nyisd ki a szemed.*
2. *Majd csukd be újra, és lélegezz ki háromszor. Figyeld meg, és érezd meg, hogy nem szükséges megváltoztatnod a levegővételeidet, a ritmusát és mélységét. Tekinthesd ezt kiindulópontnak, még akkor is, ha esetleg nem érezd megfelelőnek. Majd nyisd ki a szemed.*
3. *Csukd be megint. Lélegezz ki háromszor. Figyeld meg és érezd a spontán légzésed által a testedben keltett természetes mozgást, miközben az egyre inkább normalizálódik (lehet, hogy egyenletesebbé válik, vagy mélyebbé, vagy esetleg lassabbá, de az is lehet, hogy nem változik, az is teljesen rendben van). Maradj ezzel a ritmussal, majd nyisd ki a szemed.*
4. *Azután újra csukd be a szemed és lélegezz megint háromszor. Figyeld meg és érezd meg az érzelmi állapotodat. Tudatosítsd, hogyan változnak a levegővételeid ennek hatására. Nyisd ki a szemed.*
5. *Csukd be, és lélegezz ki. Érezd meg, hogy a negatív érzések hogy befolyásolják a levegővételeidet, esetleg felületesebbé, kapkodóbbá teszik azt, de lehet, hogy másképp vannak rá hatással. Mi történik? Majd nyisd ki megint a szemed.*
6. *Csukd be újra, és lélegezz ki háromszor. Érezd meg, és hallgasd, hogy ahogyan sóhajtok, megkönnyebbülünk. Érezd meg, hogy amikor békében vagy, olyankor mélyebbről, egészen a hasad mélyéből lélegzel. Végezetül nyisd ki a szemed.*

Légzőszervi megbetegedésekben segíthet a **“Ház kiszellőztetése”**.

Csukd be a szemed. Lélegezz ki háromszor. Lásd a tested úgy, mint egy házat, aminek ablakai vannak. Minden egyes légzésziklusban egyenként kinyílnak az ablakok, és friss levegőt lélegzel be. Miután az utolsó ablak is kinyílt, nyisd ki a szemed.

“Egyiptomi templom”

Csukd be a szemed. Lélegezz ki háromszor. Lásd, érzékeld és érezd, ahogy belépsz egy ősi egyiptomi templomba. Tudod a templomról, hogy a belseje úgy van megalkotva, mint a tüdő az emberi testben. Köszöntsd a bejáratnál álló őrt, és engedd neki, hogy bevezessen a mellkas termébe. Lásd önmagad, ahogyan haladsz a hosszú folyosón, amelynek mindkét oldalán egy-egy nagy szoba van. Figyeld meg, hogy ezek a szobák színültig vannak töltve fentről jövő fényességgel. Érzékeld, és érezd, mi történik a tüdődben, ha van itt bármi dolgod, változtatni szeretnél valamin, azt most megteheted. Majd köszönd meg az őrnek, hogy visszakísér a bejárathoz, és búcsúzz el tőle. A befelé vezető utat lassan tedd meg, ne siesd el, kifelé már gyorsabban jöhetsz. Miután befejezted, nyisd ki a szemed.

Immunerősítésre az **“Életművész”** nevű gyakorlatot végezhetjük. Jobb minél többször, lehetőleg napi 5-6 alkalommal, vagy kétóránként. A gyakorlattal a fehérvérsejtek működésének elősegítése a célunk, hogy azok aztán ellenanyag termelésével, illetve az illetéktelen behatolók elpusztításával segítsenek megküzdeni a vírussal, vagy egyéb kórokozóval. Szervi szinten a bal bordaív alatti lépet, a mellkas közepén, a szegycsont alatt fekvő csecsemőmirigyét, és a hosszú csontokban lévő csontvelőt célozzuk meg. A lépet a gyakorlat során össze fogjuk kapcsolni a humorral és a nevetéssel, mivel ezek a folyamatok szintén jó hatással van az immunműködésre.

Csukd be a szemed, lélegezz ki háromszor, és egy általad választott testnyíláson át indulj el befelé a tested belsejébe, és menj egészen a lépedig. Lélegezz ki még egyszer, és lásd önmagad, ahogy festőművészként állsz a léped előtt, svájcisapkában, festőpalettát és ecsetet tartva a kezében. Majd pedig rajzolj egy mosolygó fejet a lépre. Figyeld meg, milyen elégedettséggel nézed a művedet, aminek láttán elmosolyodsz. Ahogy ez történik, a mosolygó fej, amit rajzoltál, nevetni kezd. Ahogyan kinyílik a szája, a nagy, hosszú nyelvéből elindul a fehérvérsejtek áramlata, majd sodródik tovább a véráramoddal, a tested minden részébe, hogy megküzdjön a betegséggel. Lásd és érzékeld ezeket a sejteket, talán úgy néznek ki, mint fénygömbök, amik sziporkázva táncolnak a véráramodon át, elárasztanak és lerohannak minden idegen behatolót. A lép után utazz tovább a testedben, a csecsemőmirigyhez. Nézz rá, és figyeld meg, hogy olyan, mint egy zárt, hat szirmból álló lótuszvirág, amit finoman masszírozhatsz az ujjaiddal. Ahogyan ezt csinálod, a szirmok kinyílnak, és középen meglátod a fehérvérsejtek magját, amik aztán elindulnak, és szétrepülnek a testedben, eljutva mindenhova, megtapadnak, osztódnak, harcolnak az ellenséges behatolókkal és elpusztítják azokat. Figyeld meg, ahogyan az egész tested energetizálódik és felélénkül a termékeny kis magok érkezése által. Lásd, és érezd, ahogyan a csecsemőmirigy hormonjai átáramlanak a már nyitott szirmokon, azon túl pedig vörös folyamként eljutnak egészen a hosszú csontokig, ahol serkentik a fehérvérsejtek termelődését a csontvelőben. Nézd meg, hogyan áramlanak át ezek a sejtek a csontokban lévő vércsatornákon, és teszik a dolgukat a véráramban. Hallgasd a hangjukat, ahogyan előcsalogatják búvóhelyeikről, a szövetekből és szervekből az ellenséges behatolókat,

hogy aztán elpusztíthassák őket. Lásd, érzékeld, tudd és érezd meg azt az életadó erőt, amit a sejtek megindítása létrehozott számodra. Végül pedig nyisd ki a szemed.