## Bevezetés:

### A készségeink

Minden élőlénynél megfigyelhető az, hogy élete során különböző műveleteket hajt végre. Az egyszerűbb élőlények kevesebb, a bonyolultabbak pedig több féle műveletre képesek. Azokat a műveleteket nevezzük képességnek, amiket egy élőlény végre tud hajtani akaratlagosan.

Készség alatt azokat a képességeket értjük, amik végrehajtását már odafigyelés, koncentráció nélkül tudjuk végezni. Többek között ilyen a járásunk. Kezdetben még nem vagyunk rá képesek, majd idővel és gyakorlással képesek leszünk talpra állni és lépéseket végrehajtani. Ez még nem készség szintű szintű tudás, hiszen ha elveszik a figyelem, azzal a lépések is megszűnnek.

Ha elvonja az első lépéseit próbáló gyermek figyelmét egy elrohanó macska, a figyelme azonnal a macskára irányul és a járás megszűnik. A következő pillanatban már nem a lépésesken van a figyelem, hanem fenékre esve lesi a macskát a gyermek. Ám a kezdetben figyelmet igénylő járás egyre könnyebbé, automatikus képességgé, készséggé válik.

### A készségek és a nyugalom

Mint ahogy a járást, sok ember a nyugalmat és elengedettséget is megtapasztalja, gyakorolja, majd készséggé alakulva egész életén át alkalmazza. A nyugalom a járással ellentétben kevésbé kézzelfogható, így kevésbé is veszünk tudomást róla. Általában nem is a nyugalom jelenléte az ami feltűnik, hanem inkább annak a hiánya és a hiányból adódó következmények. Ilyen következmények lehetnek, a rossz alvás, stresszes mindennapok, cikázó, zavaros és nehezen kontrollálható gondolatok.

Mi emberek, gyakran észre sem vesszük, hogy stresszesek, nyugtalaonk vagyunk, hiszen a szokásaink irányítják az életünket. Ha azt szokjuk meg, hogy nyugtalanul teszünk veszünk gyermekkorunk óta, akkor felnőttként is könnyen megmaradhat ez a szokásunk. Ezzel kapcsolatban van egy rossz és egy jó hírem.

A rossz hír az, hogy ha ezt a szöveget olvasod, te nagy valószínűséggel azon emberek közé tartozol, akik szinte sosem, vagy csak ritkán tapasztalják meg a nyugalmat és elengedettséget.

A jó hír viszont az, hogy ahogy járni is megtanulunk, először esetlenül, lassacskán am végül magabiztosan és odafigyelés nélkül, úgy pihenni, nyugodtá és elengedetté válni is megtanulhatunk tudatos gyakorlás által.

### Tanuljunk meg relaxálni

A relaxáció elengedettséget jelent. Akkor vagyunk elengedettek és képesek a pihenésre, ha a testünk nem fél. Amikor félünk, a testünk izmai megfeszülnek, a légzésünk gyorsul és az elménk készültségi állapotban van. Ezt nevezzük “üss vagy fuss” reflexnek. Készen kell álnunk minden veszélyes pillanatban arra, hogy düntsünk és cselekedjünk. Ehhez az elménk és testünk munkájára van szükség ami kimerültséget eredményez.

Bár a relaxációs gyakorlat is követel befektetett munkát és energiát, tehát fárasztja a testünket, a relaxációs állapot mégis pihentető és frissítő hatással van a testünkre és elménkre.

Relaxációs állapotba akkor kerülünk, amikor a testünk vagy az elménk nyugodttá válik az elengedettség hatására. Sokszor hallhatjuk a kifejezést, hogy “engedd el…”. Na de mit is jelent ez? És ami fontosabb, hogyan csináljam?

A relaxációhoz vezető út első lépése az elengedés és elengedettség érzet tudatos megfigyelésével és megismerésével kezdődik. Kitartó gyakorlás által egyre szembetűnöbb lesz, hogy mit is jelent nyugodtnak lenni a feszüléssel szemben. Egy idő után, már nem csak a feszültség következményeként fellépő zavaró tényezők fognak feltűnni, hanem a finomabb, apróbb történések is.

A relaxációs gyakorlatban tehát az első fontos lépés nem maga a relaxált állapot elérése, hanem a testben lévő érzetek észlelésének képessége. A testben vannak finomabb és durvább formában észlelhető érzetek. Gyakorlatlan relaxálóknál általában a durvább érzeteket könyebb felismerni és tudatosítani, ezért onnan érdmes a finomabb felé haladni. Emiatt gyakorlás közben is így fogjuk felépíteni a relaxációnk menetét.

Durvának, azaz könnyebben észlelhetőnek nevezzük az olyan érzeteket amik valamilyen izommunka következtében vehetőek észre. Ilyen lehet egy izom megfeszítése és elernyesztése közti különbség felismerése.

Valamivel finomabb, azaz nehezebben észlelhető érzetet a légzés és levegő áramlása okoz. Ilyen lehet amikor a has emelkedését és süllyedését figyeljük légzés közben, vagy a levegő áramlását az orrjáratokban.

Finom érzetnek a mentális feszülés és lazítás megkülönböztetését nevezzük. Ilyen az, amikor eszünkbe jut valami ami felzaklat és észlelhetjük a hirtelen változást.

### Relaxálok, ne zavarj!

Relaxálni bármikor lehet, de ideális, ha olyankor teszed, amikor megengedhetsz magadnak 5-10 percet amíg magad mögött hagyod a világot. Ha fontos elintéznivalód van, akkor nagy valószínűséggel végig az fog az eszedben járni és nem lesz hatása a relaxációnak az állapotodra. Viszont a reggeli és esti telefonozást érdmes néha felváltani egy 5-10 perces relaxációs gyakorlat elvégzésével. Ha felvettük ezt a jótékony szokást, figyeljük meg, hogy milyen hatással van a napunk hátralevő részére.

### Az első gyakorlatom

Bár a következő gyakorlat egy remek relaxációs gyakorlat, mégis fogadjuk el azt, hogy először valószínűleg nem fogjuk elérni a vágyott elengedett állapotot. Elégedjünk meg azzal az első néhány alkalommal, hogy megfigyeljünk a testünk különböző érzeteit és a gyakorlás után, egyre biztosabbak leszünk az érzetkülönbségekben. Majd amikor már az érzékelésünk finomodott, akkor célozzuk meg a relaxált állapotot.

Az első relaxációs gyakorlat a “Feszítés, lazítás relaxáció”, mely az izmok tudatos megfeszítésén és elengedésén alapszik.

A legjobb, ha az alábbi szöveget felolvasod egy hangrögzítőre és a gyakorlat közben követed az utasításokat. A hangod legyen lágy és kellemes finom de magabiztos hangerővel beszélj. Az utasítások között tarts 5-15 másodperc szünetet.

A gyakorlat szövege a következő:

* Helyezkedj el kényelmesen hanyattfekvésben egy takarón
* Csípő, gerinc, derék vagy térd problémák esetén támaszd alá a térded egy-egy párnával
* A lábak enyhe terpeszben, a lábfejek kifele dőlnek, karok a test mellett tenyérrel felfelé
* Ha hűvös van teríts magadra egy takarót
* Nyugodtan mocorogj, helyezkedj, hogy kényelmesen érezd magad
* Hunyd le a szemeid
* Érezd a tested a szobában
* Érezd a tested ahogy a földön fekszel
* Tudatosítsd a pontokat a testeden, amik a földhöz érnek
* Szemléld az egész tested a lábújjaktól a fejed tetejéig
* Lélegezz
* Érezd ahogy a hasad megemelkedik majd süllyed
* Ha elkalandoznak a gondolataid, az is jó, de térj vissza az érzetek figyeléséhez
* Vegyél három nagy levegőt, mintha sóhajtanál
* Szemléld a jobb kezedet, hogy érzel-e valamit ha rá gondolsz
* A következő légzésre szorítsd ökölbe a jobb kezedet, majd engedd el
* Figyeld meg milyen érzés van a kezedben
* A kövekező légzésre ismét szorítsd ökölbe a jobb kezed, majd engedd el
* Engedd az érzeteket megjelenni és létezni
* Figyeld meg van-e érzetkülönbség a jobb és bal kezed között
* A következő légzésre szorítsd ökölbe a jobb kezed és a karod minden izmát feszítsd meg
* Lélegzetvételre feszítsd hátra a jobb lábfejed, majd engedd el
* Szemléld az érzeteket amik a lábfejedben keletkeznek
* Most feszítsd hátra a lábfejed és a lábad minden izmát, majd engedd el
* Figyeld meg milyen érzetek keletkeznek a jobb lábadban
* Lélegzetvételre feszítsd hátra a bal lábfejed, majd engedd el
* Szemléld az érzeteket amik a lábfejedben keletkeznek
* Megjelennek az érzetek
* Most feszítsd hátra a lábfejed és a lábad minden izmát, majd engedd el
* Figyeld meg milyen érzetek keletkeznek a bal lábadban
* A következő légzésre szorítsd ökölbe a bal kezedet, majd engedd el
* Figyeld meg milyen érzés van a kezedben
* Figyeld meg milyen érzetek jelennek meg
* A következő légzésre szorítsd ökölbe a jobb kezed és a karod minden izmát feszítsd meg
* Szemléld az érzeteket amik a lábfejedben keletkeznek
* A következő légzésre feszítsd meg mindkét karod és mindkét lábad minden izmát, majd engedd el
* Egyes érzetek megjelennek, majd elmúlnak
* A következő légzésre feszítsd meg a tested minden izmát a talpadtól a fejed tetejéig, majd engedd el
* Szemléld milyen érzetek jelennek meg a testedben
* És most engedj el minden tudatos cselekvést, engedd meg magadnak hogy a pihenést

(1 perc csend)

* Lélegezz
* Szemléldődj
* Érezd a levegő áramlását az orrodban
* Figyeld meg a hasad ahogy emelkedik majd süllyed
* Tudatosítsd a helyed a térben
* Tudatosítsd a pózt, amiben fekszel
* Lágyan mozgasd meg a lábujjaid
* Végezz pár bokakörzést
* Emeld meg a térded, majd engedd vissza
* Mozgasd meg a kéz ujjait
* Húzd fel a térdeket, majd fordulj a jobb oldaladra
* A lehető legfinomabb mozdulatokkal támaszkodj a karjaidra és ülj fel. Legyen tudatos és megfontolt minden mozdulatod.
* Helyezkedj el törökülésbe
* Hajtsd le a fejed
* Dörzsöld össze a tenyereidet úgy, hogy az újjak lazán egymás közé csúsznak
* A meleg tenyereiddel masszírozd meg az arcot, hajas fejbőrt, a halántékot és az arcot
* A szemeket takard le a tenyerekkel
* Egy jóleső mosollyal köszönd meg magadnak a pihenést, majd óvatosan engedd beszűrődni az ujjaid közt a fényt és nyisd ki a szemed
* Ha úgy érzed itt az idő, engedd le a kezeket és emeld fel a fejed
* Egészségedre