

FONTOS: Mielőtt gyakorolni kezdesz, feltétlenül olvasd el a **FELELŐSSÉGVÁLLALÁSI NYILATKOZAT** című írást >> https://kreativstresszoldas.hu/nyilatkozat_kreativstresszoldas.pdf
Amennyiben tovább olvasod az oldal cikkeit, tudomásul veszed a Felelősségvállalási Nyilatkozatban foglaltakat és magadra kötelező érvényűnek fogadod el.

Stresszoldás meditációval

VASS ATTILA

M E G J E G Y Z É S :

A „Stresszoldás meditációval” gyakorlatot az alábbiakban ismertetett két másikkal (1. Légzés, 2. Meditáció) tudod előkészíteni annak érdekében, hogy mielőbb érezhesd a jótékony hatását! Haladj végig a leíráson és kezd el a gyakorlást! Segíthet, ha először végigolvasod a teljes szöveget és csak utána fogsz hozzá.

1. gyakorlat: **LÉGZÉS**

Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

10-15 perc naponta

Sokan azt hiszik, hogy a sima mély légzés elegendő, de ez nem így van. A tévhit abból ered, ha lélegzünk pár mélyet, a többlet oxigén miatt pár másodperc múlva már érezhető is némi lazulás. A másik, hogy mindenki mellkaslégzést szokott végezni. Azonban **a meditáció során** nem mellkasi, hanem **hasi légzést végzünk**. Ezzel azt érzük el, hogy a tüdőbe több levegő áramlik, ami több oxigénhez juttatja a szervezetet, ráadásul ez a mozgás jótékony hatással van keringési rendszerre is.

Hasi légzés során belégzéskor a has emelkedik és nem a mellkas. Amikor elkezdesz lélegezni a gyakorlat felvezetéseként, figyeld meg, hogy milyen légzéshez vagy szokva. Ha nem vagy biztos benne, akkor az egyik tenyeredet a hasadra, a másikat a mellkasodra helyezve lélegezz, és érezni fogod, hogy a belégzésnél melyik emelkedik. **Nem kell nagyokat, mélyeket lélegezni, csak nyugodtan!**

Hallgasd a lélegzetedet! Legyél tudatában a ki- és belégzés hosszának, a levegő hőmérsékletének. Figyeld meg a különbséget a be- és kilégzett levegő között! A figyelmedet összpontosítsd arra, a levegő hol jön be, és hol megy ki. Ahogy a légzésed finomodik, szinte már úgy véled, megszűnt, pedig nem történik más, csak ahogy elmélyül a koncentráció, egyre jobban képes leszel megkülönböztetni a finomabb formáit.

2. gyakorlat: MEDITÁCIÓ

Ha már elég gyakorlottak vagyunk a hasi légzés terén, jöhet a következő lépés, maga a meditáció. A folyamat hasonló, mint a hasi légzés gyakorlatnál, annyi különbséggel, itt már nem kell hosszú perceket várnunk a megfelelő légzés elérésére, így közvetlenül a számunkra jótékony meditálással tölthetjük azt a pár percet, amíg elménk és testünk lecsendesedik.

Kezdd a gyakorlatot ugyanúgy, mint a hasi légzésnél. Figyeld a légzésedet! (Igazából bármi másra is figyelhetsz, a lényeg, ne napi problémákra és ne olyanra, ami zavarja az elmélyüléset. Tehát ne a metró zajára, ne a melletted beszélgető emberekre, ne zenére, hanem egy fix dologra. Ez lehet a kék ég, egy kő, egy ábra, bármi, ami segít egy pontba rögzíteni az elmédet.)

Erre az egy dologra figyelj csak, semmi másra! És lélegezz! Csak lélegezz! (Ne számold a másodpercek, hogy hol tarthatsz, hogy vajon már mennyi idő telt el a pár perces gyakorlatból!) Csak figyelj arra az egy dologra! Csakis arra!

Ha bealudnál, ébreszd fel magadat! :) (Hogyan veszed észre, hogy épp bealudnál? Érezni fogod. Ha mégsem, idővel fogod. :D Ahogy írtam, nekem is idő kellett, amíg sikerült elérnem ezeket.)

STRESSZOLDÁS MEDITÁCIÓVAL

Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

kb. 3-5 perc

Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:

szorongás, stressz, hirtelen fellépő érzelmi változás (hirtelen öröm, bosszúság) esetére

- 1.** Legyél bárhol (metrón, buszon, liftben – ülve, állva – **vezetés közben ne alkalmazd!**), kezd el a haslégzést!
- 2.** Figyelj a légzésedre! Eleinte, amíg nem lesz rutinszerű ez a légzés, érdemes számolni a légzésedet. Amikor már úgy érzed, hogy minden úgy megy, ahogy mennie kell, elkezdheted a komolyabb munkát.
- 3.** Ne figyelj a gondolataidra! Ez elsőre könnyűnek tűnik, azonban nem mindenkinek sikerül azonnal (nekem kb. 10 alkalom után sikerült csak). Nem szabad akarni, hogy gondolatmentessé válj. Hagyni kell a gondolatokat átfolyni magadon, nem szabad leragadni egynél sem. Ezért kell egy fix dologra figyelni, mert az leköti az agyadat és nem engedi csapongani. Márpedig kell, hogy ne csapongjon, mert csak így leszel képes a meditáció állapotát elérni.

Még ha nem is sikerül a teljes gondolatmentesség, akkor is érezhető lesz a meditáció jótékony hatása kedélyállapotodra.

*Ez a gyakorlat a <http://kreativstresszoldas.hu> oldalon olvasható és az **Instant stresszoldás meditációval** című cikkhez tartozik. (<http://kreativstresszoldas.hu/instant-hetkoznapi/instant-meditacio/>)*