



## STRESSZOLDÁS A GYAKORLATBAN

Összeállította: Várszegi Zsuzsanna

2010.



**Várszegi Zsuzsanna**  
kineziológus

Pécs

Mobil: 06-20/463-3427; E-mail: [egyensulystudio@gmail.com](mailto:egyensulystudio@gmail.com)

Kedves Olvasó!

Köszönöm a bizalmát, amivel így ismeretlenül is felém fordul. Ez a kis füzet, amit a kezében tart tapasztalataim egy részének gyűjteménye, amelynek segítségével ebben a mai rohanó világban is sikerül egyensúlyban tartani a belső nyugalmat, a hitemet, hogy a befektetett energia mindig visszatérül.

Kineziológus vagyok. Hosszú, kanyargós út vezetett idáig. Az életem olyan, mint minden emberé, állandó változás. Ezek a változások minden esetben stresszel járnak. Ha az éppen aktuális feladatunk megoldása egy álmunk beteljesedését jelenti, akkor is ébreszthet bennünk kellemetlen érzéseket, félelmet, nyugtalanságot hiszen egy új szakasz kezdődik, ami számunkra eddig ismeretlen világba visz. Nem mindegy hogyan alakítjuk a sorsunkat, mennyire látjuk át a helyzetünket, milyen döntéseket hozunk, ki tudunk-e állni önmagunkért, tudunk-e elég rugalmasak lenni, észrevesszük-e az örömteli pillanatokot és tudunk-e élni velük.

Műszaki emberként léptem a felnőtt életemben és sok szép, értékes állomáson keresztül értem el a mostani szakmámhoz, amit már hivatásomnak érzek, de még most is jönnek újabb kihívások, amelyek sejtetik az út nem ér véget. Egészséges, kíváncsi ember vagyok, nem ijedek meg a tennivalóktól. A testemre, az egészségemre régebben nem fordítottam gondot hiszen nem volt jel, ami szükségessé tette volna. Szeretem a természetet, a sportokat, amíg kényelmes, a mértékletes étkezés öröme. Így aztán viszonylag jó fizikai állapotban kerestem a nagy titkokat, csodákat miközben próbáltam megfelelni a felém áramló elvárásoknak. A harmincas éveim közepén össze is omlott ez a gondosan kiépített, szabályos kis világ. Gondoltam ezen túl még tudatosabban felépítek egy újat, aminek az alapját az önismeret adja. Egyik tanfolyam követte a másikat, de mindig falakba ütköztem. Ez a fal pedig az emberi test volt. Amint szóba került az egészség, az életmód bosszankodva irányt váltottam, míg végre egy könyv előszavának első bekezdését olvasva megértettem, hogy a testünk a legnagyobb segítség a mindennapjainkban, hiszen jelzőrendszerként működik. Ettől kezdve élvezettel figyeltem a magam és a környezetemben levők mindennapi tevékenységét és fizikai állapotuk összefüggéseit. Az elméletet a hétköznapi történései visszaigazolták.

Az a pillanat, amikor megszűnt az ellenállásom a test fontosságával kapcsolatban kinyitotta számomra a világot, persze egyenlőre csak a saját életemben indult el a lavina és váltak valóra a legtitkosabb elképzeléseim, így lettem pl. kineziológus. Természetesen azért igyekeztem a lélek dolgait előtérbe helyezni, annak ellenére, hogy a Brain Gym korrekációs gyakorlatait, a Touch for Health és a LEAP módszerek által is használt akupresszúra pontok kezelésével elérhető eredményeket nagyra értékelem.

Ezek után kaptam egy felkérést, hogy egy stresszoldó tanfolyam részeként adjak át közalkalmazottaknak gyakorlati ismereteket a nehéz élethelyzetek kezelésével kapcsolatban. Az anyag összeállítása során sok kérdés felmerült bennem, mert a célom az volt, hogy világnézettől, nemtől, kortól függetlenül felkeltsem az érdeklődést egy emberibb út iránt, ami a saját testünkön át vezet. A mai kor embere a felgyorsult, felszínes külvilág felé fordul inkább, a gyors információáramlás feszültséget kelt bennünk és igyekszünk tartani a lépést, akár azon az áron is, hogy az egészségünk látja kárát. A szellemileg, lelkileg, fizikailag fáradó testünket egyre nehezebb karban tartani. Sokan a ma divatos csodát ígérő táplálék kiegészítőkben látják a megoldást. Természetesen én is megtapasztaltam néhány szer hatását. Eleinte örömmel töltött el a kora reggeltől késő estig való „pörgés”, de nagyon hamar éreztem, hogy olyan ez, mintha két végéről égetném a gyertyát. Elkövettem azt a gyakori hibát, hogy az intenzívebb tevékenység következtében felszabaduló időmet is munkával töltöttem. Szerencsére, ha a testemre nem is, a családom jelzéseire sikerült figyelni. Azóta igyekszem segédanyagok nélkül, természetes módon jól lenni. Nagy élmény mikor egy-egy gyakorlat elvégzésével, akupresszúra pont érintésével kellemes változás indul meg a közérzetemben.

Kívánom, legyen türelmük kipróbálni a gyakorlatokat és megtapasztalni az elvégzésüket követő aktív, eredményes, harmonikus időszakot.

Várszegi Zsuzsanna

## STRESSZKEZELÉS

1. *Tudnunk kell, mi a stressz és hogyan ismerhetjük fel a stresszorokat.*
2. *Tudnunk kell, hogyan szüntethetjük meg, csökkenthetjük vagy módosíthatjuk a stresszorokat.*
3. *Hajlandónak kell lennünk a megfelelő változtatások véghezviteléhez.*

**Stressz:** „folyamatos feszültség” vagy „tartós idegesség”, mely rendszerint egy vagy több állandó negatív ingerre adott tartós válaszreakció a szervezet részéről. Hosszútávon fizikai tüneteket okoz. A stressz ciklus három részből áll: vészhelyzet, ellenállás és kimerültség szakasz.

*Eustressz* (pozitív stressz): felelősnek, produktívnak érezzük magunkat a kihívást jelentő eseménnyel kapcsolatban. A test rövid időn belül visszatér a nyugodt egyensúlyi állapotába.

*Distressz* (negatív stressz): tehetetlenség, frusztráció, csalódottság, a testre vagy a lélekre gyakorolt túlzott igénybevétel.

**Stresszorok:** események és körülmények, melyek stresszt idéznek elő. Stresszt okozhat bármely szituáció, ami alkalmazkodást igényel.

A stresszkezelésben cél a szükségtelen stresszorok csökkentése és az ezekre adott fiziológiai válaszok enyhítése. Jelen stresszeink helyes kezelése segíthet a betegségek megelőzésében.

## TESTÜNK ÜZENETE

Minden ember törekszik rá, hogy jobban megértse az életet és benne önmagát. E téren maga az élet küldött nekünk hírnököt, aki készségesen megmutat és megmagyaráz mindent. Többnyire csupán azért nem ismerjük fel, mert túlságosan közel áll hozzánk. A testünkről van szó. Ha odafigyelünk rá, megismerjük, megértjük, akkor nem csak azt tudhatjuk meg miben vétettünk, de azt is, mit kell tennünk, hogy harmóniában, egészségben élhessünk önmagunkkal és a világgal.

Az üzenetet nem csak a betegségeinken, de arckifejezésünkön, testalkatunkon, kézmozdulatainkon vagy éppen járásmódunkon keresztül is küldi. Segítségével a láthatatlan válik láthatóvá, ha a jelzésekre nem reagálunk, fájdalmak révén terelődik figyelmünk az üzenet jelentésére.

Az orvostudomány óriási fejlődésen ment át, nagyszerű eredményeket ért el, de ennek ellenére soha nem volt ennyi beteg ember, mint most. Ennek fő oka, hogy amit általában betegségnek tekintünk az a betegségnek többnyire csak a tünete, a testi kifejeződése. Maga a betegség sokkal inkább az emberi tudatban létrejött diszharmónia, vagyis az egész ember zavara, nem csupán a test tünete. A fizikai jelzés felhívás az eddig követett út módosítására, a tudati világ harmóniájának visszaállítására.

Mennyivel egyszerűbb, ha az autónkról van szó. Például, ha kigyullad az olajlámpa, rögtön tudjuk mit kell tennünk. A fogytán levő olajat kell pótolnunk. Senkinek sem jutna eszébe, hogy elvágja a vezetékét vagy kicsavarja a lámpát. Egyfajta célt elérnénk, az olajlámpa nem világítana többé. Az autó továbbra is jól működne, bár nem sokáig. Az autójával senki sem követne el ilyen örültséget, de a saját testével igen.

Alig gyógyulunk meg egy betegségből a testünk újabb jeleket küld, hiszen a tulajdonképpeni betegséget nem méltattuk figyelemre. A betegség felszólít bennünket, hogy kövessük a józan ész szavát, változtassunk jelen létünkön, amíg nem késő, hogy visszaállítsuk a belső rendet. Amennyiben gondolkodásunkat, érzelmvilágunkat, beszédünket és cselekedeteinket sikerül rendezetté tenni a test kiegyensúlyozottsága és egészsége is visszatér.

A gyógyulás nem a betegség előtti állapot visszaállítását jelenti, hiszen az idézte elő a betegséget, melynek háttérében általában valamilyen megoldatlan probléma húzódik. Amennyiben a betegség okát meg tudjuk szüntetni, az adott betegség fizikai tünetei túlhaladottá válnak.

### **A stressz fizikai jelei:**

- *magas vérnyomás* (hipertónia) – a stressz ciklus ideje alatt a vérnyomás magasabb, hogy az oxigéndús vér gyorsabban jusson el a szívhez, az életfontosságú szervekhez és a nagy vázizmokhoz. Ez növeli a szívroham, szélütés esélyét.

*(tapasztalatok alapján a beteg tartós feszültségben van, egy adott tevékenység köti le állandóan a gondolatait, ez az elképzelés azonban cselekvésben nem realizálódik. A magas vérnyomású ember megpróbál teljesítményével kitűnni, megfelelni a maga és mások elvárásainak. Cselekvésbe menekül anélkül, hogy a konfliktus megoldásához szükséges, fontos lépést megtenné. A magas vérnyomáshoz túlfokozott dinamika, elfojtott agresszió, fegyelmezett érzelmek, becsvágy és a rugalmasság hiánya kapcsolódhat. A külsőleg megnyilvánuló „önuralom” szívinfarktushoz vezethet.)*

- *érelmeszesedés* (arteriosclerosis) - a magas vérnyomás repedéseket hozhat létre az artériák falában. A stressz hatására erőteljesen emelkedik a koleszterin szint. A véráramba kerülő koleszterin lerakódhat az ér falán levő repedésekben, ez az artériák megkeményedéséhez vezethet.

*(Az ebben a betegségben szenvedőknek a rugalmasság komoly gondot jelenthet.)*

- *cukorbetegség* (diabetes) - a véráramba ürített glükóz lebontásához inzulinra van szükség. Az inzulint a hasnyálmirigy termeli, így a krónikus stressz túlzott igénybevételt jelent a hasnyálmirigynek. A cukorbetegség tünetei - fáradékonyság, gyengeség, szomjúság érzés, kóros éhség érzet, túlzott evés mellett fogyás, viszketés, homályos látás, érzés zavarok - erősödhetnek.

*(A betegség lelki háttere a szeretettel van összefüggésbe. Az ember nem képes a helyén értelmezni az örömteli pillanatokot.)*

- *fertőzések, betegségek, rák* - a stressznek komoly hatása van az immunrendszerre. A megemelkedett kortizon-szint a nyirokcsomók összehúzódását okozza. A csecsemőmirigy mérete és súlya akár 50 %-kal is csökkenhet 24 óra alatt. A csecsemőmirigy az immunrendszer legfőbb része, ha nem működik jól a betegségek esélye megnő.

*(A fertőzés valamilyen összeütközésre utal, melyet a tudat szintjén nem oldottunk meg. A heveny gyulladás aktuális indítékot, míg a krónikus huzamosabb ideje fennálló megoldatlan konfliktust jelez. Felszólítás, hogy célt tűzzünk ki magunk elé, döntsünk és következetesek legyünk.)*

- *fejfájások* - a fejfájást a stressz is okozhatja, két fontos fiziológiai változás által. Egyik az izmok megfeszülése, másik a véredények összeszűkülése. A legtöbb migrén a fej egy részén jelentkezik, amikor a véredények kitágulnak és nyomni kezdenek bizonyos idegeket. Az izomfeszültségből adódó fejfájás esetén a nyakban, fejben, állkapocsban és a vállban feszülő izmok gátolják a fejben történő véráramlást. Az izmok sajognak, a folyamatos oxigén és tápanyag hiány a koponyában pedig fejfájást eredményez.

*(A migrénes emberek gyakori személyiségjegyei: túlzott intellektuális tevékenységük következtében problémákat teremtenek maguknak ahelyett, hogy megoldanák, hajlamosak a perfekcionizmusra, erőltetik a határidőket, kínosan figyelmesek, a negatív érzelmeket képtelenek kezelni, ezért inkább elnyomják őket, túlfeszített szellemi tevékenység, mértéktelen becsvágy és görcsös akarat.)*

- *fekélyek* - a kortizon szintjének hosszú távú megemelkedése csökkenti a gyomor saját savával szembeni ellenállását. Ez gyomor-, nyombélfekélyt, vastagbélgyulladást okozhat.

*(Fő jellemvonásuk az ezzel a tünettel küszködőknek a konfliktusok kerülése. Fő feladatuk a problémákkal való szembenézés, önmaguk vállalása.)*

- *álmatlanság* - gyakran a dolgokról való túl sok gondolkodást, aggodást, de időnként a pajzsmirigy túlműködését is jelezheti.

*(Lelki okai: félelem, „mesterséges énkép”, görcsös önkontroll, de az elégtelen fizikai körülmények is okozhatják.)*

- *allergiák és bőrgyulladás* - a stressz csökkenti a csecsemőmirigy működését és ezáltal a test immunitását. Ennek megfelelően emelkedik az allergiás választ kiváltó élelmiszerek és környezeti tényezők száma.

*(Jellemző tulajdonságok: túlérzékenység, agresszió, védekezés, elfojtott támadókedv, az élettől való félelem.)*

- *egyéb fizikai jelek* – fizikai kimerültség, étvágy változások, fogyás vagy hízás, hányinger, émelygés, szexuális problémák, székrekedés.

### **Stressz érzelmi jelei:**

depresszió – apátia – mentális kimerültség – alacsony önértékelés – szorongás – ingerlékenység – tagadás – legyőzöttség

### **Stressz viselkedési jelei:**

munkakerülés vagy késés – produktivitás elvesztése – hajlam balesetekre – munkoholizmus – visszahúzódás – változások az étkezési szokásokban – fokozott alkoholfogyasztás – fokozott dohányzás – fokozott gyógyszerfogyasztás – szexuális problémák – alvási szokások megváltozása.

## **KIÉGETTSÉG**

Hosszantartó negatív stressz kiégettséget okozhat. Ezt az állapotot pszichológiai, fizikai, érzelmi és szellemi kimerültség jellemzi. A tudatosság az egyik kulcstényező, amivel megelőzhetjük és visszafordíthatjuk a kiégettség folyamatát.

Kiégettséget egy olyan okhoz, életmódhoz vagy kapcsolathoz való ragaszkodás idéz elő, amely nem hozza meg a várt eredményt. Valahányszor az elvárások szintje szöges ellentétben áll a valósággal és a személy makacsul igyekszik ezen elvárásokat beteljesíteni, megjelennek a gondok. Mélyen belül ellentét alakul ki, melynek elkerülhetetlen következménye az egyén erőforrásainak felélése. A helytelen életmód, a kielégítő pihenés, testmozgás, testi, szellemi, lelki táplálkozás hiánya segíti ezt a folyamatot. Az eredményhajhászok, azok, akik nem tudnak nemet mondani, akik nem tudnak elfogadni fokozott veszélynek vannak kitéve.

## HOGYAN ELŐZHETŐ MEG A KIÉGETTSÉG?

- Ismerkedjen meg a kiégetség szindróma tünet együttesével!
- Tanulja meg észrevenni viselkedésének változásait!
- Szakítson időt magára, relaxációra, testmozgásra!
- Fejlessze és erősítse azon képességeit, melyeket nem munkavégzésre használ!
- Legyen rugalmasabb gondolkodásban (szemgyakorlat, izületek kimozgatása), megértőbb maga és mások irányában!
- Tűzzön ki reális célokat és legyen kész azok felülbírálására és kiigazítására a legmegfelelőbb irány felé. A célkitűzés talán a legfontosabb dolog, amit az életünk irányításáért tehetünk.

Egy példa arra, milyen nagy a leírt célok hatalma: Forest H. Patton a *Force of Persuasion* c. könyvében bemutat egy felmérést, amit olyan végzősök körében végeztek, akik 10 éve fejezték be a Harvardot. A 83 %-uknak nem voltak, 14 %-uknak voltak határozott céljaik, de nem írták le őket. Az utóbbiak átlagos keresete háromszorosa volt, mint azoknak akik a 83 %-ba tartoztak. A fennmaradó 3 %, akiknek leírt céljaik voltak, tízszer annyit kerestek, mint a 83 %-os csoport tagjai.

*Javaslatok célok kitűzéséhez:* világosan, egyértelműen kell fogalmazni. A céloknak reálisnak, elérhetőnek, mérhetőnek, időszerűnek és konkrétnek kell lenniük. Határozzon meg egy életcél, ami összefoglalja a legfontosabb eredményeket, amiket élete során el akar érni. A megvalósítás érdekében készítsen el közép és rövid távú terveket is. A leírt lista éves értékelése nagyobb produktiváshoz vezet. Ahogy igényeink, értékrendünk változik, módosíthatjuk, félretehetjük, felcserélhetjük néhány célunkat. Nagy segítséget adhat a kívánt cél vizualizálása, ami javítja a valóra váltás esélyeit. Indulásnál fontos kiválasztani néhány célt, amelyek megvalósításán elkezdünk dolgozni. Érdemes egy hónap múlva értékelni a helyzetet és változtatni, ha szükséges.

- Készítsen reális időbeosztást, melyben fontossági sorrendbe állítja feladatait!
- Néhány jó tanács:* építsen be az időbeosztásába megszakításokat a fel nem jegyzett teendőire! - Írja le ötleteit, amikor felmerülnek! - Ajánlott egyszerre csak egy feladattal foglalkozni! - Kerülje a megszakításokat! – A telefont megfelelően használja! – Legyen listája az 5 perces feladatokról!
- Tanuljon meg másoknak kiadni feladatokat!
- Tanuljon meg nemet mondani és elfogadni saját korlátait!

- Ismerje fel, hogy mi nem szolgálja az Ön céljait és szüntesse vagy változtassa meg azokat! – Emlékezzen a higgadtság imájára: „Istenem adj nekem higgadtságot, hogy elfogadjam amin nem tudok változtatni, bátorságot, hogy megváltoztassam amit meg tudok és bölcsességet, hogy különbséget tudjak tenni a kettő között!”
- Merítsen a munkájából annyi élvezetet, amennyit csak lehet!
- Szánjon időt kielégítő alvásra!
- Étkezzen helyesen! Ha több stressznek van kitéve, fogyasszon B komplex vitaminban gazdag természetes élelmiszereket!
- Szakítson időt jó könyvek, folyóiratok olvasására, zenehallgatásra!
- Tartsa fenn és bővítse baráti körét!
- Törekedjen egyensúlyra az élete minden területén!
- Gyakorolja a kockázatvállalást!
- Fejlessze a humorérzékét!

*A változásokkal szemben gyakran nagy a tudatalatti ellenállás. Ennek okai:*

- A régi kitaposott út kényelmes.
- A változás elkerülése megóv bennünket, hogy „a serpenyőből a tűzbe ugorjunk”.
- A változás negatív érzéseket eleveníthet fel a múltból.
- Gyakran azért nem változunk, mert a változás nem fér össze az agyunkban raktározott énképünkkel. Pl.: elutasítunk olyan lehetőségeket, amikben sikeresebbek lehetnénk, mert énképünk a kudarcé. Akinek „soha semmi nem jön be” eleve szabotálja a sikeres kimenetel lehetőségét, annak érdekében, hogy hű maradjon önmagához.

*Egy technika a reakciók változtatására:*

1. Egy papírlap bal oldalára írja le a pozitív állítást!
2. Rögtön ezután mérlegelés nélkül írjon le mellé a jobb oldalra bármilyen gondolatot vagy érzést, ami eszébe jut!
3. Folytassa a pozitív állítás bal, a negatív reakciók, amiket az kivált, jobb oldalra való írását, amíg újabb reakciók már nem jelentkeznek!

## **A SIKERESSÉG FELTÉTELE**

A sikerességhez tudatosságra van szükség. A leghasznosabb a halogatás megszüntetése, mert sok egyébként nem szükségszerű stresszt okoz. A halogatás mögött álló valódi indok az önkétely és a kényelmetlenség kerülése.

### *A halogatás leküzdésének módjai:*

- Nyomasztó feladatokból származó stressz oldása érzelmi stressz oldással:
  - a. A mutató és a középső ujjbegyét tegye a két homlokdudorra (a szemöldök és hajvonal között, a szem felett 4-6 cm-re levő kiemelkedés)! Stressz esetén a két pont nem egyszerre pulzál, mert a hajszálerek összehúzott állapotban vannak. A homlokdudorok tartása elkezd visszajuttatni a vért a homloklebenybe és így át tudjuk gondolni a szituációt anélkül, hogy distressz reakciót idézne elő.)
  - b. Képzelve el magát miközben a stresszelő tevékenységet végzi, pl. tárgyal valakivel, jelentkezik egy állásra, stb.!
  - c. Ezt a folyamatot addig végezze, amíg a két homlokdudor összepulzál!
  - d. Végül homlokdudor tartás közben vizualizálja a feladat sikeres kimenetelét!
- Elsőként végezze el minden nap a kellemetlen feladatokat!
- Ha nincs idő a teljes feladat elvégzésére, elhalasztás helyett „üssön lyukat” a feladaton úgy, hogy egy részét elvégzi. Az ezáltal kapott lendület segíthet a feladat stresszének oldásában.
- Készítsen „Öt perces terv”-et! Nyomasztó feladat esetében gyakran az elindulás a legnehezebb. Szánjon öt percet az elindulásra, aztán eldöntheti foglalkozik-e tovább a dologgal.
- Csökkentse a „menekülő” tevékenységek számát a halogatott feladatok javára! A fennmaradt időt élvezze büntudat nélkül!
- Ígérjen magának jutalmat a befejezésért!
- Csináljon játékot az unalmas munkából!
- Vállaljon felelősséget a halogatásért!
- Vizsgálja meg a halogatás végeredményét és a tétlenség hosszú távú következményeit!

### **MIT TEHETÜNK, HOGY MEGELŐZZÜK A STRESSZ HELYZET KIALAKULÁSÁT?**

A stressz megelőzésében legfontosabb a helyes gondolkodásmód. Kitartó odafigyeléssel, gyakorlással áttérhetünk a pozitív gondolkodásra, ami nagy segítségünkre lehet. A cél megvalósításának feltétele, hogy el tudjuk hinni, alkalmasak vagyunk az eredmény befogadására. Fontos, hogy figyelmünket ne forgácsoljuk szét. A jelenre koncentrálva, de a múlt tapasztalatait beépítve tegyük a mindennapi dolgainkat, mert ez határozza meg a jövőnket. Az emberek nagy csapdája a becsvágy. Rá kellene jönnünk, hogy nem muszáj minden felmerülő lehetőséget megragadnunk, hiszen az élet töménytelen mennyiségben kínálja nekünk az újabb és újabb alkalmakat. Nagy eredmény, ha időnként egy ígéretes lehetőséget kihasználatlanul tudunk hagyni, hogy kipihenhessük magunkat és erőt gyűjthessünk a továbblépéshez. Sokat javíthat a helyzetünkön, ha nem akarunk mindenáron megfelelni környezetünk alaptalan elvárásainak.

Könnyebben megbirkózunk a nehéz hétköznapi kihívásaival, ha jó fizikai, szellemi és lelki állapotban kiegyensúlyozottan, megfontoltan éljük az életünket.



## LÉGZÉS

A testen belüli harmóniát legegyszerűbben a légzéssel teremthetjük meg. A hosszú mély belégzés serkenti a vérnyomást, a szívritmust, a szexuális vágyat, stb., míg ugyanazon fázison belül a kilégzés csökkenti a vérnyomást, lassítja a szívverést és csökkenti a szexuális vágyat. Amikor a lélegzetünket visszatartjuk, a két ellentétes irányú folyamatot hozzuk egyensúlyba. Amennyiben úgy érezzük, serkentésre van szükségünk, tizenöt másodpercig lélegezzünk be, tíz másodpercig tartsuk bent a levegőt, majd öt másodpercig lélegezzünk ki! A relaxálás érdekében pedig lélegezzünk be öt másodpercig, tíz másodpercig tartsuk vissza a levegőt, majd lélegezzünk ki tizenöt másodpercig! Ennek a technikának köszönhetően még akkor is nyugodtak tudunk maradni, ha nagyon nehéz helyzettel szembesülünk. A ki-, belégzés és levegő benttartás arányát megtartva fizikai állapotunknak megfelelően végezzük a gyakorlatot!

A következő egyszerű légzőgyakorlat nyugtatja és tisztítja a test teljes energiarendszerét.

Elvégzése rendszeresen, leginkább este ajánlott:

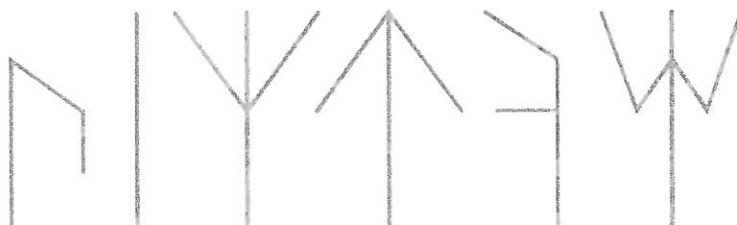
Üljünk egyenes háttal, talpakat helyezzük a földre, a szájat tartsuk lazán zárva, a nyelvünk hegyét pedig érintsük lazán a kemény szájpadlásrész közepéhez!

- a. Lélegezzük ki az összes levegőt a tüdőből orron át!
- b. Orron keresztül lélegezzünk be lassan, hogy először a has, majd a mellkas rekeszizom része teljen meg levegővel, végül a tüdő felső része! Miközben a megfelelő testrészek alulról felfelé telnek meg levegővel 3-ig számoljunk!
- c. Két számolásnyi ideig tartsuk bent a levegőt!
- d. Három számolásnyi idő alatt fújjuk ki a levegőt, olyan módon, hogy először a has, majd a rekeszizom tájéka, végül a tüdő felső része ürüljön ki!

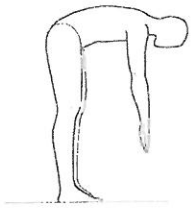
A következő légzőgyakorlat-sort különösen ajánlom, ha tartósan nehéz élethelyzetbe kerültünk és nem látjuk a kivezető utat, nincs erőnk, elképzelésünk a továbblépéshez. Elvégzése a reggeli órákban ajánlott. Elősegíti a meglévő életenergia szabad áramlását, fellazítja az izmokat, serkenti a mirigyek működését, az agy mérhető módon feltöltődik. Az ember energia szintjét gyorsan és tartósan meg tudja emelni.

Bioelektromos mérésekkel igazoltan a gyakorlatok elvégzése arccal nyugat felé elvégezve a leghatékonyabb.

### Rúnagyakorlatok:



1. gyakorlat: **U alakzat:** a fej idegközpontjainak élénkítésére szolgál.



- *Kiindulási helyzet:* Arccal nyugat felé állunk. A két láb egymással párhuzamosan, egymástól 30-45 cm-re van, térdek enyhén behajlítva. Lassan emeljük fej fölé a két kart. Lélegezzünk ki!

- *Végrehajtás:* Amilyen mélyen csak tudunk, lélegezzünk be, s aztán lassan engedjük ki a levegőt! Kilégzéskor a fejet és a felsőtestet addig hajlítsuk lefelé, amíg a felsőtest vízszintes nem lesz, a karok és az ujjak a föld felé mutatnak. A testsúlyt lassan, fokozatosan toljuk a kéz felé. 10 lassú lélegzetvételnél időre maradjunk ebben a helyzetben. Naponta eggyel növelhetjük a lélegzetvételek számát, míg el nem éri az ideális 30-at!

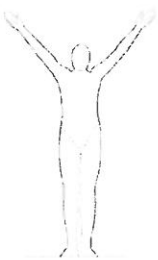
2. gyakorlat: **I alakzat:** az izmok ellazítása és feszültség oldás a feladata.



*Kiindulási helyzet:* álljunk arccal nyugat felé.

*Végrehajtás:* Karunkat lassan emeljük a fej fölé. A két tenyér egymástól 20 cm-re szembe néz. Lélegezzünk nyugodtan, egyenletesen. Maradjunk ebben a testhelyzetben 10 lassú lélegzetvételnél időre. Naponta eggyel növeljük a lélegzetvételek számát, míg el nem éri az ideális 30-at.

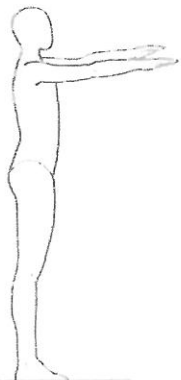
3. gyakorlat: **Y alakzat:** a szexuális erő felébredését segíti.



*Kiindulási helyzet:* u. az mint a 2-es gyakorlatnál. Megszakítás nélkül folytassuk a feladatsort.

*Végrehajtás:* Két karunkat lassan engedjük lefelé addig, míg a testtartás Y formát nem ölt. Nyitott tenyerünk előre néz. Ennél a gyakorlatnál is ügyeljünk a nyugodt, kiegyensúlyozott légzésre. Maradjunk ebben a testhelyzetben 10 lassú lélegzetvételnél időre. Naponta növeljük eggyel a lélegzetvételek számát, míg el nem éri az ideális 30-at.

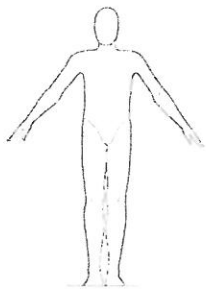
4. gyakorlat: **F alakzat:** a szellemi erők növekedését segíti az energia blokkokat oldva.



*Kiindulási helyzet:* A 3-as gyakorlat végrehajtásakor felvett Y testtartásból megszakítás nélkül térjünk át a 4. gyakorlatra.

*Végrehajtás:* Mindkét kart nyújtsuk előre, miközben a balkéz mintegy 10 cm-rel feljebb van, mint a jobb. Az ujjainkat a következőképpen igazítsuk: a hüvelyk- és középső ujjak éppen csak érintsék egymást, a többi ujj nyugat felé mutasson. Maradjunk ebben a testhelyzetben 10 lassú lélegzetvételnél időre és naponta növeljük eggyel a lélegzetvételek számát, míg el nem éri az ideális 30-at.

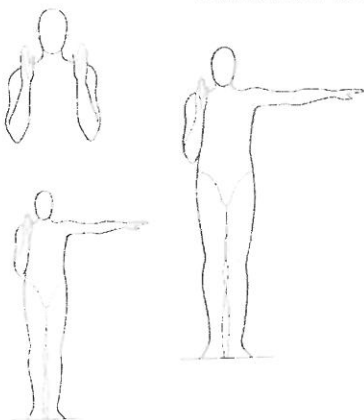
5. gyakorlat: **T alakzat**, erőteljes izomlazító hatású.



*Kiindulási helyzet:* A 4. gyakorlat F testtartásából megállás nélkül térjünk át az 5. gyakorlatra.

*Végrehajtás:* Két karunkat testünktől ferdén eltartva formáljuk T alakzatot. A tenyerünk lefelé mutat. Maradjunk ebben a testhelyzetben 10 lassú lélegzetvételnél, időre és naponta növeljük eggyel a lélegzetvételek számát, míg el nem éri az ideális 30-at.

6. gyakorlat: **W alakzat**, a váll- és nyakrészek ellazítója, de elősegíti az energia áramlását és a harmonikus légzést.



*Kiindulási helyzet:* Emeljük fel a kezünket arcmagasságig. Az ujjaink zártak, a tenyerek előre néznek. A két kéz távolsága 35-40 cm.

*Végrehajtás:* Az orron át történő erőteljes kilégzéskor nyújtjuk ki a jobb karunkat vízszintesen oldalra, majd belégzéskor húzzuk vissza a karunkat a kiindulási helyzetbe. Ugyanezt a mozgást végezzük ki-be lélegzéskor a bal karunkkal is. Mindkét karral 10-szer végezzük el a gyakorlatot, a későbbiekben max. 15-ször.

A feladatok elvégzése után engedjük le karunkat, lélegezzünk nyugodtan, tudatosan engedjük el magunkat.

A feladatsor ülve is végezhető, ha a fizikai állapot ezt szükségessé teszi.

## AGYINTEGRÁCIÓS GYAKORLATOK

Az ember leghatékonyabban akkor tudja élni az életét, ha a két agyfélteke integrált állapotban van. Ez a gyors és lassú fokozat dinamikus váltakozásával érhető el.

A gyors fokozat teszi lehetővé, hogy mozgásunk és gondolkodásunk folyamatos és könnyed legyen (jobb agyfélteke). Az új anyagot a már meglévő tapasztalatainkkal kapcsoljuk össze, az egésztől a rész felé haladunk. Ismert területen mozgunk, biztonságban érezzük magunkat, automatikussá válnak az így rögzült elemek. Feszés, aktív izmok jellemzik ezt a periódust. Amennyiben tartósan gyors fokozatban maradnánk nem lennénk képesek egyéb összefüggéseket észlelni.

A lassú fokozatban nem megszokott területen mozgunk (bal agyfélteke). Megkülönböztetni, a résztől az egész felé haladni, megállni, hogy gondolkodjunk ebben a fokozatban lehet. Az izmok ellazított állapotban vannak. Ha mindig ebben az állapotban lennénk, nem tudnánk a frissen tanultakat a már ismert környezethez kapcsolni.

A két agyfélteke szétkapcsolásának leggyakoribb okai: túl sok TV nézés, videójátékok, számítógépezés, olvasás – túl kevés mozgás – nem elegendő mennyiségű víz fogyasztása – pszichikai megrázkódtatások – környezeti hatások.

**Az agyintegrációt elősegítő gyakorlatok:**

*Bal és jobb agyfélteke kapcsolatát erősítő gyakorlatok:* a test középvonalát keresztező gyakorlatok, melyek a kommunikációt segítik.

*A fej és a test agyban való együttműködését segítő gyakorlatok:* az energetizáló gyakorlatok, melyeknek veszély esetén a racionális döntések meghozatalában van jelentőségük.

*Az expresszív első agy és a receptív hátsó agy összehangolásában jelentősek:* a nyújtó gyakorlatok, melyek a koncentráció növelését, a múlt tapasztalatainak beépítését teszik hatékonyabbá.

**Keresztező gyakorlatok:**

Középvonal keresztező mozgás – ellenkező oldali karok és lábak egyidejű mozgatása

(A betűzés, írás, meghallgatni, olvasni és megérteni képességet javítja. Segíti a koordinációt, légzést, térérzékelést. Hallást, látást.)



Fekvő nyolcas - bal kézzel kezdeni balra föl a test előtt, majd jobb kézzel u. az a mozgás. A hüvelykujj mozgását szemmel kövessük. Ügyeljünk, hogy a fekvő 8-as két pocakja egyforma nagy legyen.

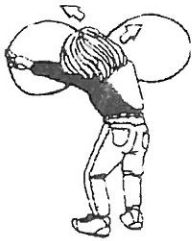
(Írott szöveg megértését, szimbólumok megjegyzését, hosszú távú memóriát segíti.

Szemek, nyak, vállak ellazítását, egyensúlyt, koordinációt, központosítást javítja.)



Tükörrajz – a középvonalra tükrözötten szimmetrikusan rajzolni a levegőbe, mindkét kézzel egyszerre.

(Utasítások követését, írást, számolást könnyíti. A jobb és bal tudatosítását, perifériás látást, koordinációt erősíti.)



Elefánt – fül szorosan a vállon. Törzs, fej, kar, nyak egy egységet alkot, amellyel minnél nagyobb fekvő nyolcasokat írunk le. Szemek az ujjak hegyét követik. A feladatot balra felfelé kezdjük.

(Rövid és hosszú távú memóriát, hallás-látás-mozgás integrációját, a két szem együttműködését, szemek mozgását ponttól pontig fejleszti. Javítja a fej mozgékonyágát, egyensúlyérzékét, alsó és felsőtest koordinációját.)



Fejforogtás – lassan, gondosan gördítjük a fejet elől, majd megismételjük hátrahajtott fejjel, nyitott szájjal, a sérülések elkerülése végett.

(A hangos felolvasás, csendben olvasás, egyéni tanulás, beszéd és nyelvtanulás képességét és a légzés, lazítás minőségét javítja.)



Csípőhimbálás – földön vagy széken ülve a hátunk mögött támaszkodunk és az összehájt, hajlított lábakat balra, jobbra hintáztatjuk.

(Az egész test, de különösen a kéz-szem jobb koordinációját, önálló tanulást, központosítást javítja. Magasabb energia szintet eredményez.)



Felülés közép vonalat keresztezve – a földön fekvé a kezek a fejet támasztják. A nyak laza. A lélegzet ritmikus. A könyököt felváltva az ellenkező oldali térdhez érintjük.

(Olvasás, matematika, írás mechanizmusát javítja. Erősebb hasi izomzat alakul ki. Jó hatással van az ágyéki csigolyákra.)

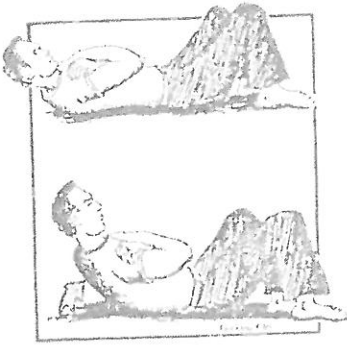


Kobra – hason fekvő kiinduló helyzet. Belégzésnél a fejet, nyakat, vállat, törzset folyamatosan egymás után nyomjuk fel. A csípő a földön marad. Kilégzésnél fordított sorrendben engedjük vissza a testrészeket.

(Binokuláris látás, kéz-szem koordinációja, hallottak megértése, beszéd, nyelvek tanulása könnyebbé válik. Testtartás, koncentráció, figyelem, hangképzés, légzés javul.)

## Stressz okozta fizikai fájdalmak megelőzésére ajánlott keresztező gyakorlatok:

### Deréktáji fájdalmak megelőzése:



1. Módosított felülés: Fekvő helyzetből indulunk ki, térdek behajlítva, talpak a földön, karok az ellenkező oldali vállakon pihennek. A gerinc ágyéki részét kiegyenesítjük a belső gerincizmok és a hasizmok megfeszítésével. A gerincet vízszintesen tartva egynegyed felülést végzünk, úgy, hogy a szegycsont és a szeméremcsont közötti távolságot megrövidítjük. Ezt a helyzetet 3-5 mp-ig tartjuk és addig ismétljük, míg el nem fáradunk. Ekkor a combok belső oldalát erőteljesen masszírozzuk meg. A gyakorlatot 3-5 sorozatban ismétljük meg. Ez a gyakorlat erősíti a

derekat és kevésbé megerőltető, mint a hátradőlés gyakorlata.

2. Hátradőlés: Ülve helyezkedünk el, talpak a földön, térdek felhúzva. A talpak a farral egy szinten helyezkednek el. A kezeket az ellenkező oldali vállra helyezzük. Lassan hátradöntjük a felsőtestet a hasizmot használva annak visszatartására. A hátradőlés mértéke a hasizmok erősségétől függően 20-60 fok. Cél: 1 percig remegés nélkül kintartani ezt a helyzetet. Amennyiben a hasizmok remegni kezdenek, még 3-5 mp-ig kintartjuk ezt a helyzetet, aztán lazítunk, miközben a combok belső oldalát masszírozzuk. A gyakorlatot 3-5 alkalommal ismétljük.

A gyakorlatot célszerű naponta többször ismételni a hasizom erősítésére, testtartás javítására, pókhas eltüntetésére.

### Gyakorlatok a váll és nyak recsegés megelőzésére:

1. Ropogtatások: húzzuk fel a vállainkat olyan magasra, ahogy csak lehet és tartjuk meg, miközben az áll vezetésével a fejet egy félkör mentén ide-oda görgetjük.

2. Felső csuklyás izom lazítása: ejtsük le a fejet a bal váll felé, így megnyújtva a jobb oldali csuklyás izmunkat. Bal kezünket tegyük a fej jobb oldalára. Vegyünk egy mély lélegzetet, majd lassan, kb. 8 mp alatt fújuk ki, miközben megfeszítjük az izmot, mintha fel akarnánk emelni a fejünket. Még kétszer végezzük el a feladatot, majd ismétljük meg a másik oldalra. A gyakorlatot gyengéden végezzük, kb. 25 %-os erőlkövéssel.



3. Gyakorlat a váll körüli túl gyenge, vagy túl feszes inak kiegyensúlyozására:

a. Tegyük a bal tenyerünket a hátunkra, a lapockáink közé, a váll fölött átnyúlva. Tartsuk magasan a könyökünket.

b. Markoljuk meg a bal könyököt a jobb kezünkkel a fej mögött átnyúlva.

c. Arcunkat fordítsuk 20 fokkal jobbra és a fejet hajtsuk 45 fokkal balra. Púposítsuk a hátunkat és mélyeket lélegezve lazítsunk ebben a testhelyzetben 30 mp-ig.

d. Lassan emelkedjünk ki ebből a testhelyzetből, aztán ismétljük meg a gyakorlatot a másik oldalra is.

*Migrénes fejfájás esetén jótékony hatása lehet a koponya varratok óvatos széthúzásának és bőséges mennyiségű víz elfogyasztásának.*

### **Energetizáló gyakorlatok:**



**Bagoly** - nyúljunk át jobb kézzel a bal vállra. Határozottan masszírozzuk a vállizmot. Fordítsuk a fejünket balra amennyire tudjuk. Kilégzés közben engedjük el minden feszültséget, miközben lassan lefelé fordítjuk a fejet, majd jobbra. Lélegezzünk be mialatt lefelé és újból bal oldalra vissza fordítjuk a fejünket. Ismételjük néhányszor ugyanígy, aztán a jobb vállat markolva kezdjük előlről.

(Rövid és hosszú távú emlékezés, hallás-látás-testmozgás integráció, megértés, computer munka, írógép használat, központosítás jobban megy a gyakorlat után. Nyakizmok erősödnek tőle, jobb egyensúlyi állapot alakul ki.)



**Agykapcsoló** - 20-30 mp-ig masszírozzuk a vese 27-es pontot váltott kézzel, a szabad kezet a köldökre helyezzük.

(Keresztezett üzenetküldés az agyféltekék és a test között. Bal és jobb egyensúly a testben, magasabb energiaszint elérése, szemek együttműködése, általános ellazulás.)



**Földkapcsoló** - egyik kéz a szeméremcsonton, másik kéz két ujjja az alsó ajak alatt. Kb. 30 mp-ig tartjuk, aztán kezet cserélünk. Közben a tekintet lefelé irányul.

\_(A szervezést, vizuális alkalmazkodást, tájékozódást segíti. Javítja a szellemi frissességet, az egész test koordinációját. A hiperaktív viselkedést nyugtatja.)



**Egyensúlykapcsoló** - egyik kéz ujjai a fül mögött a sziklacsonton, másik kéz a köldökön. Kb. 30 mp után kéztartás csere.

(Segíti a döntések meghozatalát, a gondolkodást, a sorok közötti olvasást, a megértést, a megítélést. Jó közérzetet, nyitottságot, rugalmas gondolkodást eredményez.)



**Térkapcsoló** - az egyik kéz közvetlenül a farokcsont felett, másik kéz két ujjja a felső ajak felett. Ezt kb. 30 mp-ig tartjuk. Majd kezet cserélünk. Közben végig a tekintetünk felfelé irányul. Az energiát a gerincen lélegezzük fel.

(Központosítás, földelés, központi idegrendszer ellazítása a feladat célja. Szervezés, egy adott feladatra való fókuszálás képességét fejleszti. A tudásanyagunk biztosabb alkalmazását, a lazítást segíti.)



Gondolkodó sapka - fókuszáljuk figyelmünket a fülünkre. Hüvelyk- és mutató ujjunkkal a füleket kisimítjuk és óvatosan föl-, hátra-, lehúzzogatjuk.

(Gondolkodást, rövid távú memóriát erősíti. A belső, külső hallás érzékszervének bekapcsolása. Segíti a hallottak megértését, a computer munkát. Javítja a légzést, energiakeringést, hangképzést, az áll-, nyelv- és arcizomzat ellazulását.)



Energiaásítás - ásítsunk hangos, nagyra nyitott szájjal, miközben az ujjbegyekkel masszírozzuk az állizületet.

(Javítja a hangképzést, önkifejezést, kreativitást, a nyilvánosság előtti szereplést.)

! Pozitív pontok fogása - a homlokdudorok tartása közben koncentráljunk az érzéseinkre, melyeket meg akarunk változtatni.

(Javítja a szervezés, önálló tanulás, hosszú távú emlékezet képességét. Vizsga helyzetben komoly segítséget jelent.)

! Cook csomó - álló helyzetben ugyanazon oldali kezünket és lábunkat tegyük a másik elé. Az így összekulcsolt kézfejeket húzzuk a mellkasunkra. A mozgást a test felé indítsuk el! A nyelvünket tegyük a szájpadrás első részére. Lélegezzünk mélyeket, majd cseréljük meg a kéz és lábtartást és ismét lélegezzünk mélyen, egyenletesen. Ezután álljunk kis terpeszbe, a kissé széttartott ujjaink hegyét érintsük össze a mellkasunk előtt.

(A gyakorlat célja túlergiák szétoszlatása, stressz helyzetben nagy hatásfokkal használható. Önérzet, egyensúly, koordináció, jobb közérzet, mélyebb légzés elérését szolgálja.)

## Nyújtó gyakorlatok



Karaktíválás - bal karunkat szorosan a fej mellett felnyújtjuk, jobb kézzel a fej fölött átnyúlunk és könyök alatt átfogjuk a felemelt kart. A bal kart előre, hátra, a fül irányába és a fejtől távolító irányba mozgatjuk kilégzés közben, a jobb karral pedig ellentartunk. Ezután kézcseré.

(A karaktíválás a kitartóbb figyelmet, koncentráció képességét fejleszti, tágítja a rekeszizmot, jobb testtartást eredményez, energiával telnek meg a kezek és az ujjak.)





Lábpumpa - az ujjakat az alsó lábszár izomzatának kezdetéhez és végéhez tesszük. Így tartjuk a lábszárat miközben a lábfejet mozgatjuk. A feladatot lábcserével végezzük.

(Kifejezésteljes beszéd, nyelvtanulás, hallottak, olvasottak megértése, kreatív írás, feladatokat befejezni tudni, kommunikáció, közösségi magatartás, válaszadási képesség fejlesztésében van szerepe.)



Vádlipumpa - A kezekkel támaszkodjunk meg. Az egyik lábunkat nyújtjuk hátra, a sarkat emelgessük fel és engedjük vissza a földre. Az elől levő lábunk térdét lazán hajlítsuk be. Lábcserével végezzük a feladatot.

(A feladat elvégzése ugyanazt a célt szolgálja, mint a „lábpumpa” gyakorlat.)



Súlylendítés - lábunkat keresztezzük, a térdeink kissé behajlítva legyenek. A saját súlyunk által hajoljunk előre és lazán hintáztassuk félkörív mentén a felső testünket. Akkor lélegezzünk be, amikor a törzs párhuzamos a talajjal, a kilégzés a „hintázás” közben történjen. Gyakorlat közben a lábak tartását váltsuk.

(Egyensúly és koordináció érzékelése, biztonság, magabiztosság, figyelem növekedése, több energia, mélyebb légzés, önbizalom, stabilitás, önkifejezés képességének növelése.)



Földelés - a vállaknál szélesebb terpeszbe álljunk. A medence és a lábfejek nézzenek előre. Felváltva rugózzunk egyik, majd másik térdünkkel.

(Javítja a testtartást, koncentrációt, figyelmet, hosszú távú memóriát, alsó és felső test koordinációját, szervezési készséget és az önkifejezést.)

## ÉS AMIT MÉG KÖNNYEDÉN MEGTEHETÜNK ÖNMAGUNKÉRT

### Néhány szó az akupressúra alapjairól

A gyógyítás nem kényszeríthet olyasmit a testre, ami még inkább megterheli. A természetes gyógymódok elsősorban az öngyógyító erők felébresztésére törekednek. Az akupressúra kíméletes kínai gyógymód. Szabályozza az energiaáramlást a szervezetben, és erősíti az öngyógyító mechanizmusokat, a test bizonyos pontjainak megnyomásával megszüntethetők az energiaelakadások és a testben helyreáll az erőegyensúly. Ilyen módon számos probléma megszüntethető illetve megelőzhető. A test energiáit ujjnyomással befolyásoljuk, ezáltal ez valóban egy kezelési mód. A különböző pontok eltérő reakciókat váltanak ki, lehet nyugtató, aktivizáló, élénkítő, erősítő hatású. Az akupressúra valódi feladata az egészség megőrzése és a megelőzés. Célszerű alkalmazni, amikor igazából nincsenek is panaszaink, csupán jó közérzetünk fenntartása a cél.



A testen belül az energia (Qi) a meridiánokon keresztül jut el a megfelelő helyre. Az energia dinamikusan változó, folyamatosan egymásba alakuló, egymást kiegészítő kettős megjelenésű formával bír. A jó közérzet feltétele, hogy az ellentétes erők, a Yin és a Yang egyensúlyban álljanak egymással.

A YIN képviseli a passzivitást, a Holdat, az éjszakát, a sötét árnyékos oldalt, a hideget, a telet, a nyugalmat, a nőiest, a táplálót, az „anyaföldet”, az alul, ill. belül lévőket.

A YANG képviseli az aktivitást, a világos oldalt, a Napot, a nappalt, a meleget, az energiát, a férfiaszt, a védelmezőt, az eget, a felül, a kívül lévőket.

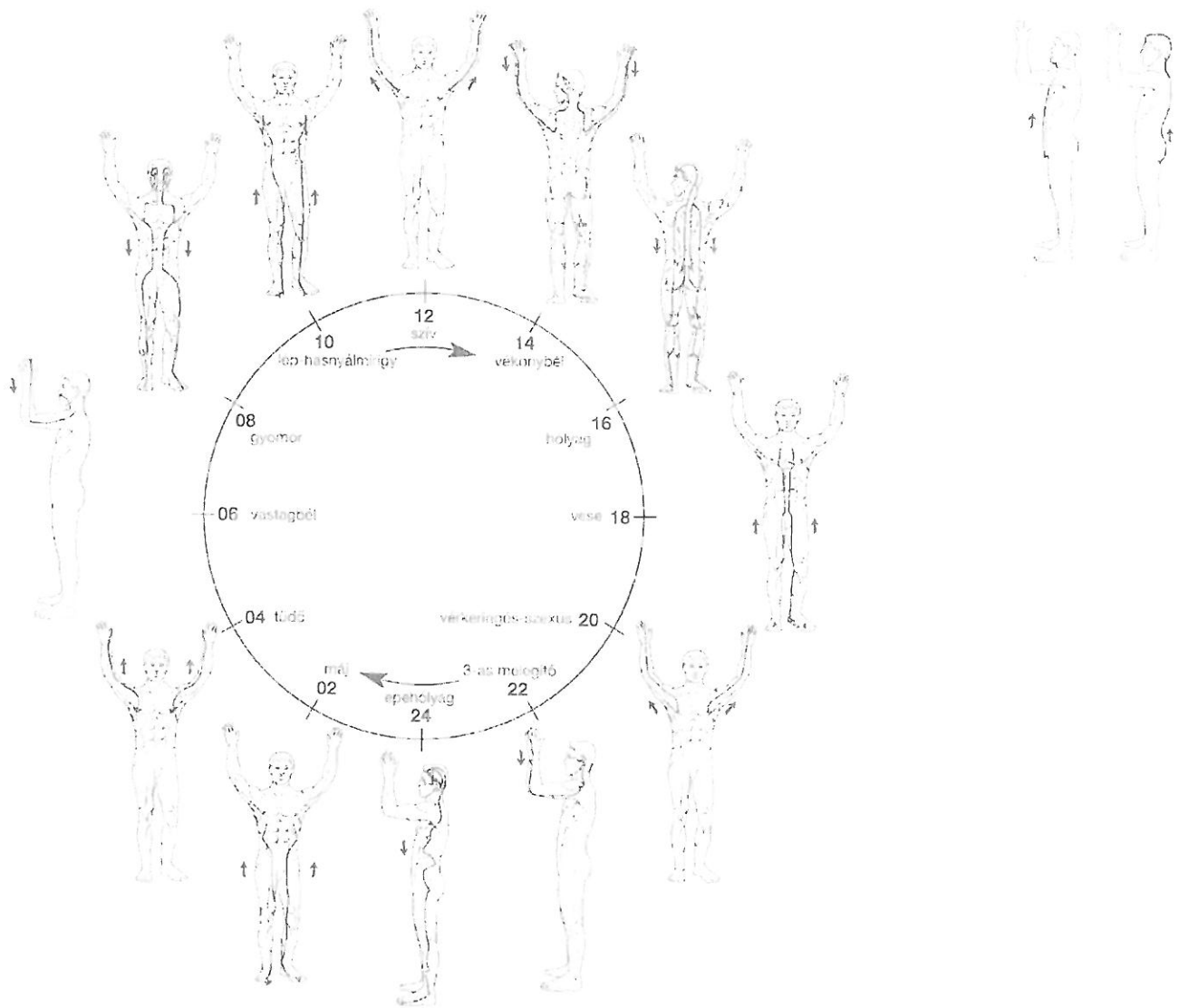
A Yin energiaforma az anyag, a test, a Yang irányítja az energiát. Ha a Yang megfelelően szabályozza a Yint, az energia ott van, ahol ténylegesen szükségünk van rá. Az ellazulás és nyugalom állapotában oldottak és fesztelenek vagyunk, az életenergia egyenletesen áramlik. Léteznek olyan egyszerű alkalmazások, melyekkel megtarthatjuk belső erőnk egyensúlyát és gondoskodhatunk arról, hogy ne keletkezzen diszharmónia.

Testünk energiacsatornáit is Yin és Yang jellegűek. A Yin jellegűek a test belső oldalán (elől) a földtől az ég felé mutatnak. A Yang jellegűek a test külső-hátsó felszínén fentről a föld felé tartanak.

A testfelszínen az energiacsatornáknak megfelelő egymásutániségben folyamatosan áramlik az energia. Az egyensúly megbomlása esetén gyors segítséget nyújthat energia hiánynál a meridiánok energiaáramlási irányba való masszírozása. Túl energiánál a masszírozás iránya ellentétes.

*A szív meridiánt az utóbbi esetben nem masszírozzuk!*

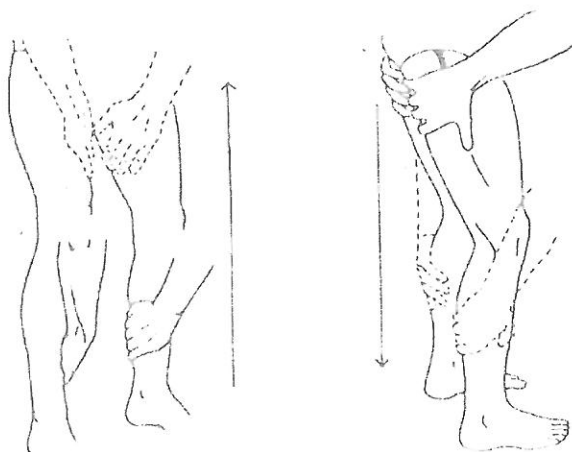
*Ebben az esetben inkább a vékonybél meridiánt erősítsük!*



## A meridiánok masszírozása a jobb közérzet biztosítása érdekében

### 1. Lábmasszázs

Amikor a lábszár **belső részét masszírozunk, lentől felfelé**, a test alsó részében serkentjük a vérkeringést, ezzel a láb görcsölése és a visszérbántalmak előzhetőek meg.



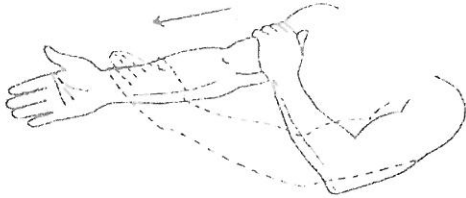
A gyakorlat állva, fekvé vagy ülve is végezhető, közben fontos az egyenletes légzés. Tizenkétszer ismétljük a gyakorlatot.

- a. A tenyeret helyezzük a láb belső részére, boka magasságába.
- b. Lassan, folyamatos nyomással csúsztassuk fel a tenyerünket a térd belső oldalán egészen a nemi szervig.

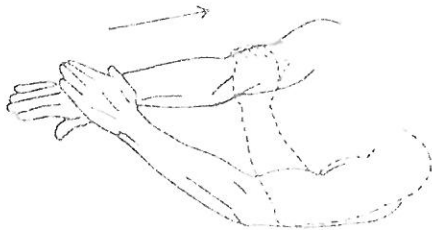
A **lábszár külső felének lefelé történő masszírozásával** megelőzhetjük a magas vérnyomás, víztúltengés, elhízás, ízületi gyulladás kialakulását, ill. enyhíthetjük az ilyen jellegű problémákat. Elvégzése leginkább reggel ajánlatos, állva, fekvé vagy ülve végezhető. Tizenkétszer ismétljük a gyakorlatot egyenletes légzés közben.

- a. A tenyeret helyezzük a comb külső részére.
- b. Folyamatos mozgással húzzuk a kezünket végig a láb külső részén a bokáig.

## 2. Karmasszázs



A **kar belső oldalának** masszírozása a szív, szívburok és tüdő meridiánban, míg a **kar hátsó váll felőli részén** a vastagbél, hármasmegítő és a vastagbél meridiánban serkenti az energia áramlást.



- a. A bal tenyeret helyezzük a jobb váll belső részére.
- b. Folyamatos mozgással haladunk lefelé a könyök belsejéig, majd az ujjakig.
- c. Helyezzük a bal tenyeret a jobb kéz ujjaira és folytassuk a kézfej külső részének masszírozásával a könyök belsején keresztül egészen a vállig.
- d. Tizenkétszer ismétljük a gyakorlatot egyenletes légzés közben.

e. A jobb kezét helyezzük a bal kar belső felére és fentről lefelé, majd a hátoldalon az ujjaktól felfelé folytassuk a masszírozást.

f. Tizenkétszer ismétljük a gyakorlatot egyenletes légzés közben.

A fent leírt masszírozásnál egyszerűbb megelőző kezelés a harmonizáló pontok masszírozása, melyek kezünkön és lábunkon a körömágyazóletekben találhatóak. Masszírozzuk ujjbeggyel a kezünkön és a lábunkon ezeket a pontokat kb. 1-1 percig. Hetente két-három alkalommal szakítsunk rá időt.

Ha mégis számunkra kezelhetetlen stresszhelyzetbe kerülnénk könnyebben visszaszerezhetjük nyugalmunkat, ha a néhány percig a csukló feletti 3-5 cm-es szakaszt masszírozzuk mindkét kezünkön.



# ***Égészségükre!***

## **Irodalomjegyzék**

Black&White Kiadó: Az öngyógyítás teljes rendszere

Dr. John F. Thie: Touch For Health segédkönyv

Kurt Tepperwein: Mit árul el a betegséged

Paul E. D.: Brain Gym jegyzet

Pósa Ferenc: A betegség mint Pótcselekvés

Temesvári Gabriella: Gyógyító eleink hagyatéka

Dr. Wayne W. Topping: Győzelem a stressz felett

