

A lazítás művészete

Orosz Katalin

1997.

**A cikksorozat megjelent a Természetgyógyászat (Ideál) c. magazinban
1996-97**

Vázizomrendszer

Testünk jelentős tömegét alkotja az akaratlagosan működtethető vázizomrendszer. Azokat az izmainkat értjük ezen, melyekkel mozgunk, helyet vagy helyzetet tudunk változtatni. A csontozat és az ízületek alkotják azt a "vázat", melyre az izomkötegek tapadnak. Az, hogy akaratunktól függően képesek vagyunk ezeket mozgatni, nem jelenti azt, hogy nem befolyásolja az akaratunktól független tényezők sokasága. A tudatosságot pedig egyáltalán nem feltételezi.

Gondoljunk csak pl arra, hogy járás közben karjaink "automatikusan" kísérik a láb mozgását. Egész testünkkel veszünk részt egy ilyen bonyolult mozgássorban. A lábakkal együttmozog a törzs, a gerincoszlop, a fej is. Figyeljük meg, milyen különböző az ismerőseink járása! Családtagjaink mozgását akár a sziluettjéről is felismerjük.

Hozzáértő szakértők bizonyos karaktervonásokra is tudnak következtetni csak a mozgás alapján. De mindannyian öntudatlanul is figyeljük a partnerek mozgását, miközben beszélgetünk. A tudatos beszédet kísérő öntudatlan mozdulatokból kitűnően felfogjuk mások érzelmi üzenetét: ezt nevezzük metakommunikációnak. Ezt jelentős részben a vázizomzat közvetíti. Elárulja valódi szándékunkat az arc mimikája, a test mozdulata, a kezek apró mozgása gyakran még akkor is, ha tudatosan uralkodni akarunk rajta.

Ezek után talán természetes, ha általános feszültségi állapotunkat összefüggésbe hozzuk izomzatunkkal. A minket folyamatosan érő hatások mind a külső környezetből, mind pedig belső világunkból összegződnek az idegrendszer bizonyos struktúráiban, és ugyancsak folyamatosan befolyással vannak immun- és hormonrendszerünkre, az idegrendszer más részeire, egész testünkre, sőt lelkiállapotunkra is. Nyilván ennek része az izomrendszerünk is.

Egy tesztteléssel következtethetünk sok mindenre izmaink állapotának tudatosításával. Az alábbiakban néhány ötletet adunk ehhez. Figyeljük meg magunkat spontán helyzetekben a következő szempontok szerint.

Kezeink: ujjak kinyúlva, lazán, vagy ökölbe szorulva, esetleg ideges öntudatlan mozgásokat végez, pl dobolás, tépkedés, csavargatás.

Lábizmaink: csak annyit feszítünk-e, amire éppen szükségünk van, vagy összes lábizmunk résztvesz az állásban (lecövekel) vagy a gázpedál minimális szabályozásában.

Hátunk: a gerincoszlop lazán és harmonikusan vesz-e részt a mozgásban, van-e a porckorongokkal vagy meszesedéssel bármilyen problémánk, vannak-e hátizomzatunkban rendszeresen fájdalmas izomgörcsök, le tudunk-e feküdni teljesen hanyatt kinyújtózva.

Vállaink: felhúzza vagy éppen hátrafeszítve tartjuk. Van-e rendszeres fejfájásunk, mely visszavezethető a görcsös vállakra.

Nyakunk: hogyan tartjuk fejünket, szoktuk-e a földet nézni járás közben, van-e meszesedés nyaki csigolyáinkban.

Arcunk: feszült, merev vagy haragos a spontán öntudatlan mimikánk, elég sokat nevetünk-e felszabadultan, szoktunk-e izgalomunkban nevetgélni.

Szájüreg: fogainkat csikorgatjuk álmunkban, képesek vagyunk-e rendszeresen habzsolva enni, beszédünk tiszta, érthető-e, cigarettázunk, rágógumizunk-e rendszeresen.

Homlokunk: hol futnak a ráncok, van-e rendszeresen halántéki fájdalom.

Szemünk környéke: "meredünk" valamire, összehúzzuk a szemünket, következetesen félrenézünk beszélgetés közben, remeg a szemhéj, lazításnál nem tudjuk lecsukni.

Álljunk egyszer a tükör elé, és nézzünk őszintén szembe magunkkal. Azután kérjük meg barátainkat, segítsenek a teszt többi részének megítélésében. Ha a kérdések legalább egyharmadára úgy kellett válaszolnunk, hogy az izomfeszültségre utal, akkor itt az ideje, hogy tudatosan megtanuljunk lazítani.

Csodálatos dolog az emberi test ebben a tekintetben is. Az izmok működése apró sejtek sokaságának együttműködése. Minden egyes izomsejtbe fűződik egy idegnyúlvány, mely vezéri a megfeszülést. Ennyi, amit egyetlen izomsejt tud. Ha azonban szándékunk van pl. megfogni egy pohár vizet, sok kicsiny izomsejt egyszerre kezd megfeszülni, egymással szorosan "együttműködve", melynek harmonikus, összerendezett végeredménye, hogy képesek vagyunk a finom mozdulatot megtenni.

Kutatók kísérletileg bebizonyították, hogy ha megfelelő módon hozzáférhetővé teszük egyetlen sejt működését (biofeedback készülékkel), akkor ennek tudatos működését, lazítását is meg lehet tanulni. Természetesen erre a mindennapi életben nincs szükség, annál inkább az egyes izomcsoportjaink lazítására. Talán már találkoztunk sokan azzal a helyzettel, mikor pl

orvosnál a feszültség miatt nem lehet egyes vizsgálatokat elvégezni. Hiába szólítanak fel, hiába tudom magam is, nem megy a lazítás könnyedén.

Amikor megpihenünk, az első reakciója testünknek az izomzat feszültségének csökkenése. Azoknak, akiknek különböző ideges, feszült, szorongásos panaszai vannak, ez nem sikerül teljes mértékben. A folyamatosan fennálló nyomasztó terhet, melyet ébren cipel, álmában sem tudja letenni. Az izmok éjszaka is feszülten dolgoznak, melynek nem kívánatos eredménye az alvászavar, a reggeli ébredés fáradtság érzése.

Sokkal hatásosabb tehát az éjszakai pihenő, ha elalvás előtt ellazítjuk tudatosan magunkat. Gyakran még ilyenkor sem lazulnak el azok az izomcsoportok, melyekkel a nehézségi erő ellenében tartjuk magunkat. Ezért van az, hogy az izomzat valóban teljes ellazulásának a biztos jele az, ha megérezzük testünk súlyát. Nem ólomnehéznek, nem szubjektív ellazultnak, hanem a valóságos mértékben, amilyenek vagyunk.

Hosszan lehetne beszélni minden egyes izomcsoport feszültségének speciális okáról, és az ellazulás problémáiról. Hallgassuk meg Mari történetét. 38 éves bolti eladó, nagyon szép lehetett valamikor, de mostmár két szülés és sok probléma után 87 kg. Autogén tréning tanfolyamra kezdett járni, mivel szívtáji panaszai sokasodtak organikus eltérés nélkül, gyakran volt pánikszerű rosszulléte.

Már jócskán előrehaladtunk a tanfolyamon, jelentősen csökkentek panaszai, de az első gyakorlatot, mely a test elnehezedéséről szól, még mindig nem tudta érezni. Úgy érezte, egész jól ellazulnak végtagjai, izmai, de nem és nem tudta átélni a nehézséget. Mígnem egyszer váratlanul a közös gyakorlás után azonnal beszélni kezdett: hiszen ő nem akarja tudomásul venni, hogy nehéz, vagyis rengeteg a súlya! További hetekbe tellett, mire a nehézség érzése valóban élményszerűen megjelent, és ezzel párhuzamosan tudatosult az állkapocs- és a rágóizomzat kifejezett, eddig nem reagáló feszültsége. Ezen a problémán azután már hosszabban kellett dolgoznia, de a lassú fogyás szemmel látható módon visszajelezte neki a jó irányba haladást.

Érrendszer

Képzeljük el, hogy egy varázsütés nyomán olyan picinnyé válunk, mint egy sejtecske a testünkben. Hozzánk képest így az emberi test hatalmas, szinte végtelennek tűnő világ, melynek titkait egy utazás során felfedezhetjük. Ehhez a világ legjobb úthálózata áll rendelkezésre, mely a legtávolabbi földrészekre is ugyanolyan kitűnő minőségben vezet el minket. A hajtóenergia kérdése is megoldott, ráadásul tökéletesen környezetbarát. Semmi másra nincs tehát szükségünk, mint némi kalandvágyra, és egy kis bátorságra: induljunk hát!

Erős sodrású folyamban érezzük magunkat, mely teljesen betölti a sötét alagutat, ahol haladunk. Itt bizony a látással nem mennénk sokra, van azonban más módja is a tapasztalásnak: a kémiai ingerek és a tapintás. Képzletben azonban megjeleníthetjük könnyedén a látványt is. Az alagút kezdetben kellemesen tágas, lassan felfedezzük, hogy a fala rugalmas, és folyamatosan változik. Azt is érezzük, hogy ritmusa van a változásnak: az áramlás maga is lüktetve, ritmikusan erősödik és gyengül. Azután egyszer csak ráébredünk, hogy az alagút állandóan újabb és újabb elágazásokhoz ér, és egyre szűkül. De nemcsak az áramlás irányában vannak kapuk, ahol különböző irányokban haladhatunk, hanem be is csatlakozik sok-sok más alagút a mienkbe, egyesítve az áramló meleg folyamokat. Némi aggodalom vegyül érzéseinkbe: meddig szűkül vajon még az alagút, mi történik, ha egyszercsak már nem férünk át rajta?

Természetesen racionális gondolkozásunk most működésbe léphet: tisztában vagyunk vele, hogy a vérkeringésünk folyamatos, és bár a verőerek - az artériák körfogata valóban szűkül, egészen a hajszálerekig, egy kis sejtecske mindig átfér rajta. A hajszálerekben történik meg az, ami az egész vérkeringés fő feledata: az oxigénben és tápanyagokban dús vérből kilépnek a sejtek felé az élethez szükséges anyagok, míg az anyagcsere végtermékei, melyeket el kell a szervezetből távolítani, áthatolnak a kapillárisok félig átteresztő falán, és belépnek a vérkeringésbe. Vérünk összetétele tehát jelentősen megváltozik, mire a hajszálerekből összeszedődő vér a vénákba áramlik. Így megnyugtatóan magunkat, térjünk vissza utazásunk képeihez.

A szűkülő alagúttrendszer labirintusában egyre többször tűnnek fel a hajszálerek piciny "csapóajtói", sok közülük zárva van. De végül nincs tovább, besodródunk mi is egy ilyen kis átjáróba. Egyszerre minden megváltozik: az alagút fala elvékonyodik, szinte el is tűnik, mögötte érezhető a sejtek csodálatos működése, melyeknek szervről szervre más és más az alakja, feladata. Megváltozik a kémiai közeg is a beoldódó széndioxid (szinte a szódavíz ízét érzem), a számtalan új vegyi anyag hatására. A hőmérséklet is érezhetően csökken, ha a kis átjárónk a test felszínéhez közelebb van. Az áramlás azonban nem áll meg, csak lelassul, ahogy a hajszálérből kilépünk. Az alagút rohamosan

tágul, a lüktetés ereje gyengül, és kényelmesen hagyjuk magunkat sodortatni. Végnélkülinek tűnő utazásunkat váratlan esemény szakítja meg: fantasztikus erejű örvénybe kerülünk, szélsébesen nyíló-csukódó hatalmas kapukon keresztül többször is irányt váltva hatalmas zajban végül ismét a lüktető falú alagútban találjuk magunkat.

Utazásunk most rövidebb, nemsokára kiterjedt boltozatos barlangrendszerben találjuk magunkat. A meleg áram mintha a barlangok falán folyana, és a barlang friss, hűs és tiszta levegője átjárna, felfrissítené az áramló folyadékot. Kitűnően megoldott a szellőzés, állandóan érezhető a szellő fújása. Ezután ismét az alagutak erdejében haladunk tovább, egészen az örvénylő, zúgó lüktetés forrásáig. Most már nem okoz olyan nagy meglepetést, érezzük, hogy az egész áramlás erőforrásában vagyunk, és amikor elhagyjuk ezt a központot, már tudjuk, hogy ez visz végig egész utazásunkon.

Utunk most egészen más tájakra sodor, mégis már ismerős az alagutak lüktetése, a labirintus szükülete, és újabb körökben kíváncsian ismerkedünk a részletekkel. Feltűnik, hogy az alagutak lüktetése nem egyformán erős. Vannak szakaszok, ahol mintha merevebb lenne a fala, sőt később azt is megfigyeljük, hogy ilyenkor szűkebb az átmérője, és kevesebb a nyitott hajszálér. Egyik alkalommal megdöbbentő élményünk van: a szép, tágas alagútban, melyben éppen haladunk, váratlan akadály tornyosul előttünk. Mintha egy folyosó egy csomó oda nem való bútorral lenne eltorlaszolva, és éppencsak át tudnánk magunkat préselni. Ahogy jobban kezdünk figyelni magára az alagút falára, rájövünk, hogy ez nem kivételes jelenség, hanaem nagyon sok helyen látszik az alagút falára rátapadva valamilyen keményebb anyag, amitől persze a fal maga rugalmatlanabb, kevésbé tudja a lüktető áramlást simán átengedni.

Megunthatatlanul izgalmas ez az utazás. Egyre több megfigyelést teszünk, a test más és más tájain új szerveket fedezünk fel, észleljük működésüket. Figyelmünket azonban újból és újból maga az alagútrendszer köti le: soha, egy pillanatra sincs mozdulatlanság, állandóan változik a színtér. Feltűnik, hogy finom változások zajlanak benne folyamatosan, ami csak akkor észrevehető, ha már valamennyi időt eltöltöttünk benne. Egyes szervek felé időnként tágulnak az alagutak, egyre több kis átjáró nyílik meg, észrevehetően fokozódik a működés. Más helyeken ugyanakkor csökken az áramlás, jelentősen szűkebbek az alagutak. Szeretnénk megérteni, mik ezek az összefüggések. Vándorlásunk sok-sok tapasztalattal gazdagított, észleltünk különböző jelenségeket, itt az ideje, hogy megpróbáljuk megfejteni, amit képzeletben átéltünk.

Érrendszerünk izmos falú csőrendszer, melynek simaizomzata, különösen az artériáknál, éppúgy reagál a stresszre, a belső és külső folyamatokra, mint a vázizomzatunk. Van azonban néhány jelentős különbség is. A simaizmok legfontosabb tulajdonsága, hogy akaratunkkal nem tudjuk közvetlenül befolyásolni, az izomösszehúzódások lassabban jönnek létre, és erejük sem éri el a harántcsikolt izomsejtek által kifejtett munkát. Gondoljuk el, mi történik érrendszerünkkel, ha folyamatosan, esetleg halmozottan feszült állapotban vagyunk. Kisebb nagyobb ingadozásokkal, de mindenképp növekszik az erek falának feszültsége, aminek hatására csökken a rugalmasság, és ha ez az állapot tartósan fennáll, nagyobb mértékben jelennek meg a lerakódások. Ennek egyik fontos következménye, hogy az adott helyen, vagy bizonyos helyeken tartósan is csökken az átáramló vér mennyisége, vagyis gyengül a vérellátás. Természetesen nagyon kicsi, lassan létrejövő változások ezek, de a végeredmény sajnos gyakran tartós: magas vérnyomás, érlemeszesedés, trombózis, visszérbetegség, érszűkület és számtalan olyan belgyógyászati és egyéb betegség, mely a romló keringéssel, a tartós feszültségekkel összefüggésben alakul ki.

Jogosan merül fel a kérdés: lehet-e ellazítani egy ilyen bonyolult szervet, mint az érrendszerünk, és ez megtanulható-e? A válasz egyértelműen igen. Meg lehet tanulni az érrendszer lazítását megfelelő módszerrel, és türelmes gyakorlással. Hogy ezt bizonyítsuk, egy egyszerű példát nézzünk meg. Bizonyára mindenki átélte már, hogy egy kis (nem túlságosan megterhelő) fizikai munka, egy jóízű kirándulás után, mikor lepihenünk, kellemesen átjárja testünket a melegség érzése. Ez nem biztos, hogy jelentkezik túlfatás esetén, vagy ha lelkileg vagyunk ideges, zaklatott állapotban. Ha azonban optimális testi erőfeszítést tettünk, általában megjelenik. Az ellazuló izomzat hatására csökken az erekre jutó nyomás is, és a vegetatív idegrendszer, valamint a hormonrendszer változása is ebbe az irányba hat pihenéskor. A melegség annak a következménye, hogy érrendszerünk is ellazul, és a testfelszínhez közeli hajszálerekben növekszik az átáramló vér mennyisége.

Az egészséghez szorosan hozzátartozik a megfelelő mozgás és pihenés egymástól elválaszthatatlan állapota. Mindkettőre egyránt szükségünk van a megfelelő időben. Ereink állapotát közvetlenül nehéz követnünk, pedig a betegségek kialakulásában és megelőzésében egyaránt óriási jelentősége van. Hosszú is lehet az a folyamat, amikor még nem diagnosztizálható kifejezett betegség, de már nem optimális a szervezet működése. Az egészség nem a betegség hiánya, hanem egy dinamikus, kiegyensúlyozott állapot, melyben a szervezet önszabályozó, öngyógyító

mechanizmusai optimálisan működnek. Mihelyt fellép egy kis ártalom, azonnal és hatékonyan reagál rá a szervezet. Túlfáradás esetén pl működésbe lép a tiltás: "ennyit, és nem többet". Mindenkinek, aki valóban odafigyel magára, javasolhatjuk, hogy törődjön egy kicsit külön is ereinek állapotával!

Szív

Testünk működésének megértésében most egy olyan szervünkhöz érünk, melyet joggal érezhetünk központi jelentőségűnek: a szívünkről van szó. Évezredek óta ide helyezik a legkülönbözőbb kultúrában élő emberek az érzéseik, érzelmeik, sőt sokszor énjük központját. Talán nem lehet véletlennek tekinteni, hogy az ősi indiai származású emberképben, mely a hét csakrában jelöli meg a szervezet energiaközpontjait, éppen a szív csakrában lokalizálják az érzelmi energiákat. (Mivel most nem feladatunk ennek a rendszernek az ismertetése, megelégszünk ennyivel, de fontos tudni, hogy a szív csakra nem azonos helyileg sem pontosan a szívvel.)

Ajánlunk egy játékot: mielőtt folytatjuk az olvasást, vegyünk papírt ceruzát a kezünkbe, és próbáljunk meg szólásmondásokat, állandósult szókapcsolatokat, közmondásokat, vagy csak szavakat találni, melyek testi szerveinkkel, azok működésével kapcsolatosak! Bárki könnyedén tud 20-30 ilyen találni néhány perc alatt. Ha kész, számoljuk meg, hány szó a szívünkről! Meg fogunk lepődni, milyen nagy hányadban szerepel ezekben a "szív". Ha mégsem ez a helyzet, elgondolkodhatunk rajta, mi lehet az oka, hogy ilyen keveset találtunk. Csak bátorításképp néhány példa: epés megjegyzés, földbe gyökerezik a lába, szívesen, láthatóan, itt büzlik valami és így tovább.

Mi ennek a kis játéknak a tanulsága? Sokféle, és ezek talán már nem is tűnnek olyan könnyednek. Magyar nyelvünk csodálatos tulajdonsága, hogy mindmáig gazdag képi nyelvezetet őriz. Ezek az összefüggések gyakran szimbolikusan sűrítve jelennek meg, és fontos tudást közvetítenek az emberről. A szívünk bánatában meg tud szakadni, szívdobogva várjuk kedvesünket és melegszívű az édesanyánk. Azok a testi-lelki élmények, melyeket ezek a képek felidéznek, erősítsenek meg minket, mai, racionális korban élő embereket abban, hogy az érzelmeknek igenis nagy jelentősége van az egészségünk szempontjából, és ami gyógyító, pozitív élmény lelki szinten, az testünknek is az egészséget jelenti.

A szív működéséről egészen korai, és rendkívüli erejű tapasztalatot szerzünk mindannyian a magzati lét során. A fejlődő pici lény állandóan érzi, később hallja is az anyai szív dobogását. Nem véletlen, hogy automatikusan vesszük bal karunkra a kisbabát, így nyújtva neki a megnyugtató szívdobogás élményét. Felnőtt korunkban azonban csak akkor törődünk a szívünkkel, akkor érzékeljük működését, ha valami baj van. Ha hevesen ver, ha szúr, szorít és fáj, ha kihagy vagy éppen összevissza üt. Így fokozatosan az előrevetített félelem lesz a vezető érzés a szívünkkel kapcsolatban, és ez tovább fokozza a stressz hatást.

Az infarktus fenyegető tüneteit már sikerült elég jól megtanulnunk. Olyannyira, hogy szervi ok nélkül is, izgalmunkban vagy szorongásunkban tetézzük saját amúgyis elég sok problémánkat a szívünkért való aggódással. Nagyon fontos tehát, hogy felismerjük a testünk üzenetét, és helyesen értelmezzük. Ha jogos a panasz, szervi szívpanaszok lépnek fel, az utolsó pillanat, hogy tegyünk valamit. Ha a kardiológiai kivizsgálás eredménye negatív, akkor is feltétlenül járjunk utána, mi okozza a kellemetlen tüneteket. Mostanában egyre gyakrabban diagnosztizálnak pánik-betegséget ezzel kapcsolatban, erre majd a következő részben térünk ki részletesen.

Szívünk hihetetlen teljesítményre képes: életünk során megállás nélkül dolgozik, kb. két és fél milliárd összehúzózással! Ehhez kitűnő izomzat áll rendelkezésére, mely sehol másutt a testben nem található meg. Ez egyesíti a sima és a harántcsíkolt izomzat előnyeit. A szívdobogás ütemét és erejét egy impulzus sorozat szabályozza, melyben összegezve megjelenik az akaratunktól független és kisebb mértékben az akaratától függő idegrendszer hatása. Így válik érthetővé, hogy a minket érő valamennyi stresszhatás közvetlenül befolyással van szívünk működésére.

A külvilágból érkező ingerek folyamatosan kisebb-nagyobb érzelmeket keltenek bennünk, akár tudatosul ez gondolatainkban, akár nem. De ugyanígy a belső világunkban felmerülő emlékek, álmok, gondolatok, testi érzések is érzelmeket, feszültségeket vagy éppen megnyugvást ébresztenek. Életünk minősége, és most közvetlenül szívünk működésünk szempontjából döntő jelentőségű, mit kezdünk ezekkel az érzelmekkel. Sokan úgy tesznek, mintha nem is lennének. Mások teljesen ki vannak szolgáltatva viharzó érzéseiknek. Megint mások racionálisan közelednek ehhez a problémához is - vajmi kevés sikerrel. Az igazi megoldás, amit nagyon könnyű egy mondatban kifejezni, de annál nehezebb ennek megfelelően élni: tudomásul venni létüket, lelkileg és testileg is feldolgozni hatásukat, és hagyni, hogy bizonyos mértékben ezek is befolyásolják életünket. Fontos kérdés, hogy mennyire, mikor, és hogyan, de ez már egy új fejezetet igényel.

Szívünk percenkénti 72 dobbanása akkor sem csökken, ha mélyen ellazulunk. Két szívverés között van egy kicsi töredék másodperc, ami alatt pihen a szív. Lazításkor ez a rendelkezésre álló töredék idő egy kicsit növekszik és ez már elég ahhoz, hogy a gyógyító hatás megjelenjen. Ennek három fontos oka van. Egyrészt kevesebb vérellátásra van szüksége a szervezetnek, és így csökken az igénybevétel, másrészt csökken valamennyi érben a feszültség, így a koronáriában (szívkoszorúér) is, vagyis javul a szív saját izomzatának vérellátása. A harmadik ok a vegetatív idegrendszer izgalmi állapotának jelentős csökkenése, ami magával hozza a hormonrendszer és az egész test megpihenését, ami a szívre közvetlenül is megnyugtatóan hat.

Mit tehetünk szívünkért, akár most rögtön is? Bármikor, tetszőleges állapotban elvégezhetik egészséges emberek a következő gyakorlatot. Pihenj meg kissé, bármilyen testhelyzetben vagy, engedd le válladat, sóhajts néhány jóízűt. Tedd a szívedre a jobb kezedet, és egyszerűen érezd meg, ahogyan dolgozik. Töltsön el jóérzéssel a nyugodt ritmus, az állandóan megújuló erő, mely a dobbanásban és az azt követő nyugalomban megjelenik.

Ha ezt sokszor megismételjük, lassan beidegződik a ritmus, és már a kezünk segítsége sem kell, hogy megérezzük szívdobogásunkat. Csendben odafordulunk figyelmünkkel, és érzékeljük az ütemét. Ilyenkor már nem érezzük olyan erősen, mintha csak egy kis rebbenés lenne mellkasunkban. Ha éppen valamilyen izgalomtól vagy erőfeszítéstől erősebb szívdobogásunk van, akkor is elvégezhetjük ezt, tapasztalni fogjuk, hogy egy idő múlva segít lecsillapodni.

Ne csodálkozzunk, ha eleinte, amikor hozzákezdünk, a megnyugvás helyett inkább felgyorsulást tapasztalunk. Ez csak annyi, mint mikor a kisgyerekeknek ki kell állnia a színpadra, és szerepelnie kell. Természetes, hogy lámpalázás lesz. Szegény elhanyagolt szívünk is meglepődik a hirtelen érdeklődésen, és reagál rá a maga módján. Ez a kis izgalmi reakció elmúlik hamar. A rendszeres gyakorlás eredményeként lassan átformálódik a testséma, és a szívünkhöz való viszonyulásunk egyre jobb lesz. Sok-sok vizsgálat eredménye mutatja, hogy ez preventív hatású, vagyis segít az egészség megőrzésében, sőt, továbbfejlesztésében.

Ha még ennyivel sem elégszünk meg, rövid gyakorlatunkat mély lazítássá fejleszthetjük. Ehhez azonban már több tudás és folyamatos párbeszéd szükséges megfelelően képzett szakemberrel. Ugyanígy nem javasoljuk betegeknek sem, hogy egyedül kezdjenek gyakorolni. A legtöbb betegség esetén kifejezetten gyógyító hatású a testi-lelki lazítás, ezért ma már egyre több orvos és természetgyógyász ajánlja a lazítás elsajátítását pácienseinek az egyéb gyógymódok kiegészítéseképpen. Ezekben az esetekben azonban különösen fontos, hogy a beteg ne legyen magára hagyva új élményeivel, esetleg számára érthetetlen tapasztalataival, hanem ezeket fel tudja tudja dolgozni, valakivel meg tudja beszélni.

Szívünk megbízható, hű barát, kitart mellettünk utolsó dobbanásáig. Megérdemli, hogy ápoljuk, törődünk vele!

Légzés

Vegyünk egy mély lélegzetet! És most eresszük ki a levegőt mellkasunkból! Naponta sok ezerszer tesszük ezt meg. Tudjuk-e, milyen érzést jelent ez nekünk? Egészséges emberek számára egy mély lélegzetvétellel kezdődik egy feladat megoldása, egy sportteljesítmény vagy bármely aktivitás, melyre rákészül. Ezt nyelvünk is őrzi a fenti mondásban. A belégzés mindig aktívál, energiával lát el szemben a kilégzéssel, mely épp ellenkezőleg, megpihentet, ellazít, eltávolítja a feszültségeket. Ki ne sóhajtott volna már megkönnyebbülten egy nehéz helyzet átélése után.

A légzés bonyolult funkciójában sokféle hatás és forma ötvöződik. A tüdővel való légzés az, mely mindannyiunk számára nyilvánvalóan érzékelhető. A mellkas emelkedése - süllyedése a bordaközi izmok és a rekeszizom, valamint néhány más segédizom összehangolt munkájának eredménye. A tüdő szövete maga passzívan követi ezt a mozgást, és mint egy rugalmas szivacs, tágul és összenyomódik. Ennek hatására változik a bennelevő nyomás, és a levegő "magától" be- és kiáramlik. Tudatosíthatjuk ezt a testi jelenséget úgy, hogy ezzel ellentétes módon próbálunk lélegzetet venni: két könyökünket szorítsuk össze magunk előtt, görnyesszük össze mellkasunkat, és közben belélegezni próbáljunk. Ne csodálkozzunk, ha ez a kísérletünk nem vezet sikerre - de annál nagyobb az élményszerűség értéke.

A levegő útja testünkben az orrban kezdődik. Itt nedvesebb, melegebb és tisztább lesz. Ez nagyon fontos része a légzésnek - ha valami miatt nem tudunk elegendő levegőhöz jutni az orrunkon át, pl orrsövényferdülés, túl nagy orrmandula vagy kisebb rendellenesség következtében, rossz beidegződés alakulhat ki. Ez pedig maga után vonhat komolyabb betegségeket is, ezért figyeljünk erre különösen gyerekkorban. Az orr után a garaton át a légcsőbe jut a levegő. A légcsövet és az utána következő hörgőrendszert rugalmas falú porcos szövet alkotja, mely a teljes ellazulás -

szélsőséges esetben az ájulás esetén is biztosítja a teljes légáramot. A legkisebb hörgőcskék falában simaizom van, majd mint az egyre vékonyabb ágakra oszló fán a falevelek, úgy végződik a kicsi légzőhólyagocskákban a levegő útja. Szinte hihetetlen, hogy kiterítve ezek felszíne egy futballpályát is kitesz. Ezen a hatalmas felületen nagyon gyorsan tud létrejönni az oxigén beáramlása a keringésbe, ill. a széndioxid kiáramlása. Fontos megjegyeznünk, hogy ez a vérben levő koncentráció függvényében jön létre. Jó példa erre, ha felfújuk a gumimatracot, és ezzel erőltetjük a kilégzést. Ilyenkor a széndioxidot túl nagy mértékben eltávolítjuk a vérből, aminek hatására szédülünk, sőt akár rosszul is érezhetjük magunkat.

A vérben levő oxigént a vörös vértesteken levő hemoglobin szállítja kötött állapotban. A széndioxid oldott állapotban van jelen a vérben, ami olyasmi, mint a patronnal készített szódaivíz: ha nem megy bele az egész patron, kevésbé savanyúnak találjuk. Minél több tehát a széndioxid, annál savasabb az ún. pH érték. Megfelelő pH érték esetén a hajszálerekből az oxigén kilép a sejtek felé. Az oxigént a sejtek az égéshez, vagyis az életműködések fenntartásához használják fel, ezt nevezzük sejtlégzésnek. A végtermék a széndioxid, mely azután beoldódik a véráramba.

A bőrlégzés az oxigéncserének csupán néhány százalékát teszi csak ki, de jelentősége ennél sokkal nagyobb közérzetünk szempontjából. Bőrünk elhatárolja testünket a külvilágtól, de egyúttal a kapcsolattartásnak is ez a kapuja. A legősibb életfunkciók egyike ez - évmilliárdok emlékezetét hordozzuk magunkban. Rossz közérzetet okoz, ha nem tudunk "szellőzni" bőrünkön át, mely gyakran nem is jut el tudatunkba. A bőrünkön át való légzés tudatos átélése viszont mély érzéseket pendít meg lelkünkben is. Ha ezek kellemesek, a külvilággal való kapcsolatunkban akár a világ mély egységének átérzéséig is eljuthatunk.

Légzésünk bizonyos mértékig akarattunktól függően vezérelhető. Többnyire azonban a vegetatív idegrendszer szabályozza működését, hiszen a hétköznapiakban aligha van figyelmünk rá. Egészséges embereknél ez rendszerben is működik. Mégis jó néha odafigyelni és mindennapi gyakorlatunkká tenni a tüdő alapos átszellőztetését, hiszen különösen a tüdőcsúcsok felé - a kulcsfontosságú területen - alig folyik légcseré. Azt pedig nem árt újból ismételni, hogy minden, ami pangó, lelassult életműködés, az betegség forrása lehet - esetleg nem közvetlenül abban a szervben, hanem a test egy más pontján.

Ezek az alapfunkciók, de most nézzük meg, mi történik, ha stressz ér bennünket. Hogy igazán jól megértsük, egyszerűsítsük le a helyzetet, és vizsgáljuk meg egy mindennapi példán a hatást. Figyeljük meg, mi történik, ha egy kutya egy idegen cicával találkozik. Mindkettőjük mozgása először lelassul, felméri egymás erőit, mérlegelik az esélyeket. Közben izmaik megfeszülnek, tartásuk megváltozik, a szőrük felborzolódik, a pupillák tágulnak. Műszerrel az is kimutatható, hogy a szív működés és a légzés felgyorsul, és egy sor más, többek között hormonális változás is lezajlik. Azt tapasztaljuk, hogy egész testükben felkészülnek arra, hogy vagy megküzdjenek egymással, vagy a gyengébb elfusson, az erősebb pedig üldözze. Stressz hatására tehát a küzdelem vagy menekülés, közismert angol szóhasználatnál a "fight or flight" stratégia lép működésbe az állatoknál.

De vajon mi, emberek, mennyiben reagálunk másképp a "rossz" stresszre? Hiszen ha körülnézünk, a mindennapokban nem sokat látunk egymással verekedő, vagy egymást üldöző embereket. (Annál többet a népszerű filmekben, számítógépes játékokban.) Ez a felszíni viselkedés azonban a valóságos testi reakciók szempontjából megtévesztő lehet. Nem futunk el, nem üjtük meg a másikat - bár fantáziánkban felvillannak gyakran ezek a lehetőségek - hanem igyekszünk "kulturáltan" viselkedni. Ezzel legátoljuk ösztönös mozgásos reakciónkat, sokszor már olyan szinten, hogy nem is tudatosul sem az induló mozdulat, sem a helyzetben felébredő érzélem. De ez nem jelenti azt, hogy a testünk másképp reagál! Ritkán, ha tisztában vagyunk a helyzet nehézségével, tudatosul bennünk, milyen dühösek vagyunk, hogy gyorsabban ver a szívünk, elsápadunk, vagy éppen félelmünkben reszket a lábunk.

Azt tapasztaljuk, hogy a kevesen vannak tisztában ennek súlyos, tartós hatású élettani következményeivel. Ha pulzusunk és légzésszámunk rendszeresen úgy emelkedik meg, hogy nem követi mozgás, és még ehhez jönnek a stresszhormonok és más testi reakciók, a feszültséget nem tudja a természetes elvezetés sem követni! Ez pedig ahhoz az állapothoz vezet, melyet Péter példáján mutattunk be: állandó feszültség, türelmetlenség, és hosszabb távon betegségek kialakulása.

Fontos megismerni önmagunkat ebből a szempontból is. Hogyan reagálunk a stressz helyzetre érzelmileg és testileg, milyen nehézségeink alakulnak ki, melyeket meg kell oldanunk, és mire van szükségünk, hogy fel tudjunk oldódni a későbbiekben. Ha sokszor, szinte rendszeresen vagyunk feszült helyzetben, tartós hatásokkal kell számolnunk. Ma a magyar népességnek szerény becslések szerint 50-60 %-a, a gyerekeknek 80%-a annyira feszült állapotban van, hogy azt megoldani csak céltudatos módon lehetne. Ez azt jelenti, hogy oda kellene figyelnie rá, és valamit tenni a feloldódásért, mert magától már nem fog megoldódni. Néhány "ösztönös" stratégia a feszültségek feloldására: alkohol és egyéb drogok fogyasztása, a környezetben levő emberek

rendszeres testi-lelki bántalmazása, agresszív autózvezetés stb. A gyógyszerek, nyugtatószerek szedése tudatos stratégiának tűnhet, de ez nem aktív, hanem passzív megoldás, emiatt nem célszerű hosszabb távon át folytatni.

Ami miatt éppen a légzésnél foglalkozunk részletesen a stressz testi következményeivel, az a manapság lassan "közismertté" váló pánik-betegség. Itt ugyanis éppen annak az egyensúlynak a felborulásáról van szó, mely a stressz - feszültség - ellazulás folyamatban természetes módon megvan. Ez azonban külön fejezetet érdemel.

Pánikbetegség - a feszültség örvénye

Manapság az egyik legfontosabb egészségünkkel összefüggő probléma, melyet az emberek rendszeresen elhanyagolnak, az állandó feszültség. Ezt sokaknál nem oldja fel a napi éjszakai alvás, vagy az ünnep öröme sem. Nem vesszük ezt elég komolyan, hiszen annyi más gondunk van, amit meg kell éppen most oldanunk, és abban reménykedünk, majd jövő héten, vagy hónapban végére érünk ezeknek, és akkor a feszültség magától elmúlik. (Feltéve, ha egyáltalán tudatosan átéljük, hogy nyugtalanok, idegesek vagyunk.)

A feszültségnek számos megnyilvánulási formája van testileg és lelkileg egyaránt. Ezek egyikét vesszük most közelebről szemügyre. Azt a fajtáját, amely néha átveszi a kormányzást életünk fölött, és érthetetlen tüneteket, váratlan rosszulleteket okoz. Ha ezeket kivizsgáljuk, és az orvosi diagnózis negatív, joggal kezdetünk el töprengeni, vajon nem az idegeskedés, a szorongás-e az oka tüneteinknek. Az alábbiakban egy csokorralalót összegyűjtöttünk ilyen tüneteink közül.

Időnként, általában váratlanul, rosszullet fog el, friss levegőre van szükségem.

A rosszullet szívdobogással, mellkasi szorító érzéssel jár, mely néha valamelyik karomba kisugárzik.

Halálfélelemmel járó pánikszzerű rosszulletem van, amihez orvost kell (vagy első érzésem szerint kellene) hívni.

A rosszulletkor végtagjaim elgyengülnek, izzadás, reszketés lép fel.

Gyakran szédülök.

Látásom néha homályosabb, máskor semmi baja. A szemüvegre hol van szükségem hol nincs.

Alvási nehézségeim vannak.

Néha súlyos feszültséget érzek, szinte szétpattanok.

Néha gyengébbnek érzem magam, és egyidejűleg érthetetlenül sok vizeletet ürítek.

Szívem táján szűrást érzek, esetleg kisebb szívritmia lép fel időszakosan.

Néha úgy érzem, nincs elég levegő a helységben, és egyre mélyebben kell lélegeznem.

Igyekszem elkerülni azokat a helyzeteket, ahol sok ember között kell lennem, esetleg bezártság érzésem lenne, pl áruház, zsúfolt üzlet, tömegközlekedési eszköz, mozi.

Hányingerrel, émelygéssel, szédüléssel kell megküzdennem gyakran.

Rendszeresen fáradtan ébredek.

Amennyiben a fenti tünetek egy részét felismerem magamon, itt az ideje, hogy megtanuljam tudatosan feloldani feszültségeimet. Ha a tünetek rendszeres gyakorisággal rohamszerű rosszullet során jelentkeznek, és minden kivizsgálás negatív eredménnyel járt, érdemes szakembert felkeresni, aki a pánikbetegséggel speciálisan foglalkozik, és konzultálni vele. Sajnos százazrekben mérhető a pánikbetegek száma, és csak kis töredéküknél diagnosztizálták ezt a betegséget. Még kevesebb azoknak a száma, akik eljutnak a megfelelő oki kezeléshez.

Gyakran felteszik a kérdést: gyógyítható-e a pánikbetegség? Igen, de talán még fontosabb, mint más betegségeknel a valódi - gyakran mélyen húzódó - lelki okok megtalálása és a beteg folyamatos, aktív részvétele a terápiában, de úgy is mondhatnánk: öngyógyítása.

Joggal merül fel a kérdés: miért éppen a légzés kapcsán beszélünk a pánikbetegségről, szorongásról ilyen részletesen? Aki átélte már ilyen rohamot, tudja, hogy a légzés nem szabályos ilyenkor. Légzésünk a tartós, vagy váratlan erős stressz hatására jelentősen megváltozik, amint azt előző számunkban leírtuk, és rossz esetben a feszültség örvényébe kerülhetünk. Egyre rosszabbul érezzük magunkat, amit egyre mélyebb légzésünk tovább gerjeszt. A bonyolult élettani folyamat, mely ilyenkor testünkben lejátszódik, a vérünkben levő széndioxid koncentráció változásával is összefügg, amely a légzésfunkció része. A rosszullet a pánikérzésig fokozódhat, és mély szenvedéssel jár. Utána nagyfokú kimerültség lép fel, vagy az az érzésünk, izomlázunk van.

A pánikbetegséget a beteg környezete - sajnos néha az orvos is - hisztériának, nyavalygásnak tartja. Nem az, pusztán elhatározással, akarati eszközökkel nem is gyógyul meg. Betegség a szó mai,

komplex értelmében, lehet és kell is kezelni! A gyógykezelésben a helyes lazításnak és légzésnek van a legnagyobb szerepe, melyet szakembertől meg kell tanulni, és rendszeresen gyakorolni.

Mint minden betegségnél, itt is az a legjobb módszer, ha megelőzzük. Természetesen csak kevesen lesznek pánikbeteg azok közül, akik ezen a listán találnak egy-két olyan tünetet, mely ritkán előfordul. De ezeket tekintsük figyelmeztetésnek: törődjünk többet magunkkal, ne engedjük, hogy jó közérzetünk elromoljon, hogy sodródjunk a rohanó élet hullámain egyre messzebbre.

A betegség felismerése

Betegségeinket, problémáinkat úgy érzékeljük, hogy egyszer csak „vannak”. Tegnap még nem volt semmi bajom, ma pedig van. Pedig ha tudatosan végiggondoljuk, gyakran magunk is rábukkanhatunk az előzményekre. Ez pedig nagyon fontos mind a gyógyulás, mind pedig a megelőzés tekintetében.

Íme egy lehetőség arra, hogy szembenézz a betegség kialakulásával:

1. lépés: végy egy darab papírt, és írd fel azt a napot, melyen rájöttél, hogy valami bajod van. Ha nem tudod a pontos dátumot, írd körül: pl az a nap, mikor reggel Jolival találkoztam. Nagyon fontos, hogy leírd, ne csak gondolj rá.

2. lépés: írd le részletesen, hogy érezted magad aznap, milyen tüneteket észleltél, mit gondoltál ezekről a tünetekről, stb.

3. lépés: melyek azok a tünetek, melyeket az orvosnak, vagy természetgyógyásznak elmondtál, és ő ezekre hogyan reagált? Mit erősített meg azzal, hogy azt a betegség diagnosztizálására használta? Mi volt kevésbé fontos számára?

4. lépés: őszintén vizsgálj meg az előző napokat, vagy esetleg egy hosszabb időszakot: észleltél-e a tünetek közül valamit, esetleg csak enyhébben is? Vagy esetleg valami mást észleltél-e?

5. lépés: állapítsd meg, mit tehetnél volna a betegség kialakulásának időszakában azért, hogy megelőzd a súlyosabb tünetek kialakulását?

Utolsó lépés: határozd el, hogy legközelebb többet törödsz magaddal, és odafigyelsz az apróbb tünetekre is!

Emésztőrendszerünk

A táplálkozás első, ösztönös mozdulata a szopóreflex, mely minden kisbabával veleszületik: az ajkak, a nyelv, az állkapocs, a garat meghatározott rend szerinti együttes mozgása. Ez hozza működésbe az egész tápcsatornát, az emésztő szervek felkészülnek a táplálék befogadására és megemésztésére. Az első hetek, hónapok lassan kialakítják a táplálkozási szokások alapvető élettani jellemzőit, a hormon- és az idegrendszer együttes szabályozását. Többek között ezért van olyan fontos szerepe a megfelelő korai táplálásnak, a szoptatásnak.

Az egész táplálkozás a szervezet felépítését szolgálja, és akkor lép erőteljesebb működésbe, mikor kevesebb a kifelé teljesítendő feladat. Ez a vegetatív idegrendszer nyelvén azt jelenti, hogy csökken a szimpatikus tónus, és növekszik a paraszimpatikus tónus (egészségeseknél). Vagyis az emésztőrendszerünk aktivizálódik diszkrét haskorgások kíséretében, amikor lazítani kezdünk. Testünk ellazulása tehát nem valamennyi izmunk teljes elernyedését jelenti, hanem az energiafelhasználás minimumát és a folyamatok mély harmonizálását.

Az emésztés első szakasza a szájüregben zajlik. Az alapos rágást nem pótolja semmi más, a táplálék finomra őrlése, pépesítése és nyállal való elkeverése nélkül nem tud egyetlen későbbi fázis sem jól működni. A hasunkban már nincs egyetlen fog sem, amit nem rágtunk meg, ahhoz a lebontó enzimek nem tudnak eljutni, és így a tápanyagok felszívása helyett káros rothadási, bomlási folyamatok is zajlanak a belekben.

A nyelőcső, a gyomor és a belek mind felfoghatók mint izmos falú csövek, melyek perisztaltikus mozgással (ahogyan a földigiliszta közlekedik) folyamatosan továbbítják a táplálékot,

míg a maradék szükségtelen anyagok ki nem ürülnek. Ahol pedig mozgás van, ott bizonyosan izmok vannak, melyek tónusa - feszültségi állapota - megfelelő mértékű kell, hogy legyen a jó emésztéshez. Ha izgatottan, sebtiben bekapkodjuk az ennielőt, szinte sokkoljuk a gyomrunkat, amit az vissza is jelez a fájdalom segítségével.

A gyomor működése bizonyos mértékig gátolt a napi tevékenység során, a táplálék befogadására fel kell készülnie. Az a legjobb, ha már éhségérzetünk van evés előtt, felkészülünk az evésre kényelmes testhelyezettel, illatokkal, gondolatokkal. Ez némi időt vesz igénybe, de a belső szerveinknek éppen erre van szüksége. Ha elfogyasztottuk az ennielőt, hagyjunk ismét legalább 2-3 órát arra, hogy kiürülhessen a gyomor, mielőtt ismét valamit eszünk, hogy az emésztés szakaszai ne keveredjenek össze.

A lazítás hatására a gyomor és a belek falában levő izomzat görcsös feszültsége csökken, optimális mértékű lesz. Ezen kívül jelentősen javul a keringés a hasi szerveinket ellátó véredényekben azáltal, hogy az erek falában húzódnó izmok ellazulnak.

Az emésztőnedvet termelő mirigyekre is hat a lazítás. Túlműködésük csökken, mint pl a főlegesen sok gyomorsav esetén. Ha pedig a működés nem elegendő, pangás van, mint pl gyakran az epe termelődésénél, segíti, fokozza az elválasztást. Így az emésztés jobb feltételeit biztosítjuk az ellazulás segítségével.

Az emésztés egyik legkritikusabb pontja a széklet ürítése. Számtalan ember szenved ennek során, aminek pedig természetesen, sőt örömet okozóan kellene működnie. Mivel a haránt vastagbél a gyomor külső falához simul, minden étkezésnél serkentő hatás éri. Kisgyerekeknél magától értetődő a napi többszöri ürítés evés után. Felnőttkorban a viselkedést sokkal erősebben szabályozzuk, kevésbé van időnk törődni magunkkal, és ennek eredményeként gátoltá válik a végbél működése.

A székletnek az inger meglétekor mintegy "magától" kellene távoznia. A bélmozgás perisztaltikája ezt tökéletesen biztosítaná. Szimpatikus túlsúlynál azonban ez kevésbé erős, és a hasprést vesszük igénybe. Próbáljuk ki a következő nagyon egyszerű javaslatot! Ha nehéz az ürítés, ne kezdjük el rögtön préselni. Éppen ellenkezőleg, kicsit lazítsuk el hasunkat, és három mély sóhajtást végezzünk, majd várakozzunk rövid ideig. Magától értetődő, hogy ha már hashajtóra szorulunk, ez nem elegendő. Akkor csak a mély lazítás megtanulása segíthet.

A kicsi gyerekkori beidegződés fontosságáról már szoltunk a szopás kapcsán. Ugyanilyen nagy jelentőségű, hogy a tisztaságra szoktatásnál hagyjuk a gyermek idegrendszerét érlelődni. Azt is mondhatnánk, ne "szoktassuk" a kicsit, hanem várjuk meg, amíg önként felmerül benne az ürítés szabályozásának, majd később a teljes kontroll kialakításának igénye. Minden egészséges kisgyerek előbb-utóbb magától megtanulja ezt, amit a jó példa segíthet. Ha a szülők számára nem idegeskedést jelent a székletürítés, nem válik a gyerek számára sem túlzott jelentőségűvé, hanem harmonikusan beépül az élet apró eseményei közé.

Végül még érdemes néhány szót szólni külön is a modern ember egyik legfeszültebb izomcsoportjáról, mely egészségünkkel szoros összefüggésben van. Ez pedig a rágással, harapással összefüggő izomzat: a rágóizmok. Ennek felesleges feszültségét igyekezünk csillapítani akkor, amikor rágógumit, mogyorót, kekszet és sok minden egyebet rágszálunk. De ugyanez az izomcsoport érdekelt a dohányzás szertartásában is, vagy a különféle innivalók nyeldeklésében. A ritmusos feszítés - lazítás oldja egy rövid időre a feszültséget, de ez csalóka látszat: a következménnyel nem számol az idegrendszer, kilók és mérgek sokasága marad bent. Így zárul be a kör, egykori kisbaba létünk emésztéssel kapcsolatos élményei nagy mértékben befolyásolják életünk mindennapjait. Azonban a felnőtt lét csodálatos, semmi máshoz nem hasonlítható örömről ne feledkezzünk el: felelősséget vállalhatunk önmagunkért, változást tudunk létrehozni életünk legnehezebb pontjain is. A lazítás művészete - 8. rész

A természet bölcsessége: az anyatej

Az emésztőrendszeréről szóló cikkünkben utaltunk a szoptatás jelentőségére. Kevesen tudják, hogy milyen egyszerűen, és rendkívül hatékonyan szabályozhatjuk az anyatej termelődését is lazító gyakorlatok segítségével. Sok fiatal édesanya számára jelent problémát, hogy kevés az anyatej, vagy éppen túl sok, amikor nincs már rá szükség. Ezért sorozatunk mai témája az emlőmirigy szabályozásának bizonyos fokú elsajátítása.

Valaha szólás-mondás volt: "teje van, ideje van, miért ne szoptasson". Manapság a terhes kismamának, főként ha első babájukat várják, rémképei közé tartozik, hogy nem fog tudni szoptatni. (Nem is beszélve a krónikus időhiányról!) Olyan elenyésző számú azoknak az eseteknek

a száma, amikor valóban tisztán biológiai okok miatt egyáltalán nincs tejelválasztás, hogy ezzel szinte nem kellene számolniuk.

Ha már pár csepp tej megjelenik, akkor erről nincs szó, és ilyenkor szinte bizonyosra vehetjük, hogy lelki okok miatt vannak a szoptatásnak akadályai. Azonban ezt nem szabad lebecsülnünk, ez épp úgy meg tudja akadályozni a kisbaba természetes táplálását, mint a fizikai ok. Más azonban a megoldás, a gyógyulás útja.

Érdeemes különös gyengédséggel körülvenni a szorongó, aggódó áldott állapotban lévő fiatal asszonyokat, meghallgatni félelmeiket, fantáziáikat is. Ne intsük le őket, hogy ez csacsóság. Ha a félelem nem tud kifejezést nyerni, ha racionális érvekkel akarunk érzelmi, ki tudja, milyen mély fájdalmakon úrrá lenni, csak annyit érünk el, hogy a félelem átalakul mélyebb, elfojtott érzéssé. És éppen ez az érzés okozza az érthetetlen testi zavarokat, esetleg később betegségeket.

Azok a fiatal anyukák, akik úgy érzik, nincs elég tejük, először azt figyeljék meg, fejlődik-e kielégítően csecsemőjük. A tej, bármilyen kevésnek tűnik, valószínűleg elegendő, ha a baba egészséges, kiegyensúlyozott, és hétről-hétre van súlynövekedés. Ha azonban nyugtalan a kisbaba, evés után nem szundít el, hanem még kifejezetten éhesnek tűnik, gondolhatunk arra, hogy nem elég neki a tej. Ilyenkor se engedjünk azonban első félelmünknek, ne kapjunk rögtön a tápszer után. A kicsinek is elsőrendű érdeke, hogy kizárólag anyatejjel tápláljuk, és ezért őneki is kell egy kicsit dolgoznia. Hagyjuk tehát tovább a mellen egy kicsit, hogy erőlködjön a szopással. Ez a legerősebb és leghatásosabb impulzus a nem kielégítő tejtermelésnek.

A másik fontos feladatunk a tejmirigy működésének megismerése, majd a szabályozás megtanulása. Ez azoknak a számára is értékes lehet, akiknek bármilyen okból hullámzó a tejelválasztás, vagy csöpögés nehezíti mindennapi életüket.

GYAKORLAT

Kb. 20 perccel a következő szoptatás előtt igyunk meg 3-4 dl folyadékot - tejet vagy gyógyteát, esetleg gyümölcs-, zöldséglevet vagy szénsavmentes ásványvizet, és fekdjünk le kényelmesen hanyatt. Támasszuk alá térdünket, vagy fejünket egy párnával, ha szükséges, és kellemes meleg takaró alatt pihenjünk meg. Lassan engedjünk el minden gondot, és egyedül csodálatos pici babánkra hangolódjunk rá. Ne legyen bennünk aggodalom, érezzük, hogy ketten együtt képesek vagyunk mindarra, amire szükségünk van. Érezzük az apa támogató, szerető gondoskodását, a testvérkéék érdeklődését is. Azután ezt is engedjük el, és pár percre akár el is szundíthatunk, ha van időnk.

Egyszer csak figyelmünket felkelti egy bizsergő érzés a mellben, melyet lassan megtanulunk majd felismerni. Ez annak a biztos jele, hogy a tejmirigy aktívabb működésbe kezd. Néhány nap után azt is megérezzük, ahogyan duzzadtabb lesz a mellünk pár perccel később. Ilyenkor állunk készen a szoptatásra - kisbabánk sokszorosan meg fogja hálálni az erre fordított energiát.

Célszerű, ha néhány szót is (mindig ugyanazt) hozzágondolunk ezekhez a fázisokhoz. Pl.: "megpihenek, kikapcsolok" amikor kényelmesen lefeküdtem. Az érzelmi ráhangolódáskor: "Kicsi babám (neve) gyönyörű (vagy kedves, stb) és mi szeretjük". A tejmirigy beindulásakor: "Sok tejem lesz, szoptatok". Ne feledjük, hogy itt nem az intellektushoz kell szólni, hanem érzéseinket, testi működésünket kell átélnünk, és ez másfajta szóhasználatot igényel, mint a mindennapi beszéd.

Köteteket kellene írunk, ha szavakkal akarnánk kifejezni mindazt, amit átél a kisbaba és az anyuka a szoptatáskor, és további köteteket arról, mi történik, ha ezt nem kapja meg. Az anyatej bizonyos mértékig helyettesíthető megfelelő minőségű tápszerrel - az anyai és az apai szeretet azonban semmivel sem pótolható!

Lenyeltük? Nehézségek a torokban

Sok ember szenved attól, hogy gombócérzés van a torkában, esetleg félelmei vannak a nyeléssel kapcsolatban, vagy különböző kellemetlen panaszokkal küzd a torok és a nyelőcső környékén. A szájpadlás, a nyelv és a garat valamint a hozzájuk kapcsolódó szervek sokféle automatikus (reflexes) és akaratlagos mozgást végeznek, amire szinte alig figyelünk. Ilyen elsősorban a nyelés, a beszéd és a légzés. Nézzünk végig néhány tipikus, gyakran előforduló nehézséget ezekkel a funkciókkal kapcsolatban.

Légzés

A levegő szabályos útja légzésnél az orron át a garaton keresztül vezet a légcsőbe. Ha ez nem így van, bármi - pl nagy orrmandula, orrsövényferdülés vagy a nyálkahártyák duzzadtsága - miatt a szájunkon át vesszük hosszabb időn át a levegőt, ez a természetes folyamat zavart szenved. Ennek eredménye lehet a garat, a szájüreg vagy a nyelv részleges kiszáradása, vagy a rossz légzésritmus ami már tovább vezethet légúti fertőzésekhez vagy más betegséghez. A garat környékén mindenestre nincs teljes komfort érzés.

Beszéd

Vannak, akik izgalmi állapotban nehezen tudnak megszólalni. Kiszárad a szájuk, mintha gombócot éreznének a torkukban, elcsuklik vagy remeg a hangjuk, esetleg tudják, mit szeretnének mondani, de mégsem jön ki. Nehéz a levegővel gazdálkodni, és gyakran a szív is gyorsabban dobog.

Bizonyos foglalkozásokkal már-már megerőltetően sok beszéd jár együtt. Ilyen lehet a tanári pálya, vagy az ügyfelek fogadása. Estére színtelenné válhat a hang, vagy nagy fáradtságot érezhet, nincs kedve beszélni.

Nyelés

Ha az étel, ital vagy a nyál egy meghatározott pontjára kerül a szájüregnek, automatikusan kiváltja a nyelési reflexet, amelynek eredménye, hogy zárul a gégebemenet és az anyag a nyelőcsőbe kerül. Akarattal is tudunk nyelni, ha szükségét érezzük.

Ha valami miatt kérdéseessé válik, hogy kell-e nyelni, vagy hogy megfelelően tudunk-e nyelni, zavar támadhat a szabályozásban, félrenyelünk, kellemetlen testérzéseink támadhatnak a torkunkkal kapcsolatban. Ha ez súlyos ijedelemmel társul, pl. szálkanyelés, fuldoklás, érthető, hogy erős félelemérzés alakulhat ki. A félelem pedig mindig feszültséget okoz. De nemcsak ismert, átélt élmények, hanem belső, nem tudatosult fantáziák, gyerekkori rég elfelejtett tapasztalatok hatására vagy bizonyos lelki konfliktusok kapcsán is kialakulhat a torokterület izmainak görcsössége.

Gyakorlat

Ha ilyesfajta zavart érzünk magunkon, akár önállóan is elvégezhetjük kellő óvatossággal az alábbi rövid gyakorlatot. Az egész ne legyen hosszabb 8-10 percnél.

1. Helyezkedjünk el kényelmesen egy karosszékben, és ha jólesik, hunyjuk le szemünket. Távolodjunk el a mindennapok világától, tudatosítsuk azt a vágyunkat, hogy nyugodt, ellazult állapotba kerüljünk. Ha ez nem sikerül, inkább próbálkozzunk később.

2. Feszítsük meg egyenként végtagjainkat pl. a kéz és a láb ökölbe zárásával, majd végezzünk laza fejkörzést.

3. Sóhajtsunk néhányat.

4. Tudatosítsuk testi érzéseinket a szájüreg, a garat és a nyelőcső tájékán. Lehet ez egy fájdalom, feszültség, kaparó, maró érzés, vagy bármi más. Ha nincs rossz érzésünk, nehéz lehet egyáltalán ráfigyelnünk, észrevenni az eddig nem tudatosult érzéseket.

5. Végezzünk néhány feszítő-lazító gyakorlatot a száj-garat környékén, mindig tudatosítva mit teszünk éppen. Szorítsuk össze fogainkat, majd engedjük el. Hajtsuk hátra a szájpadrásra a nyelvet, simítsuk meg, majd ezt is engedjük el. Öltsük ki nyelvünket, és húzzuk vissza. Ajkunkkal csücsörítsünk, lazítsunk. Ha jólesik, megismételhetjük többször ezeket az egyszerű mozdulatokat.

6. Pihenjünk 2-3 percig csendben.

7. Írjuk le minél részletesebben tapasztalatainkat. Amikor szóba kell önteni érzéseinket, gyakran nehézségbe ütközünk a megfogalmazással. Ne sajnáljuk azt a pár percet! Az itt befektetett "munka" sokszorosan megtérül a későbbiekben.

Ha a fenti gyakorlat hatására jóleső érzésünk támad, érezhetően csökken a feszültség a torok környékén, érdemes rendszeresen végezni a fenti lazító gyakorlatot.

Ha tüneteink erősek, és a gyakorlattal kétszer-háromszor próbálkoztunk, de nem érzünk megkönnyebbülést, inkább forduljunk szakemberhez. Nem a gyakorlattal van baj, hanem a feszültség nagyobb annál, hogy ilyen egyszerűen úrrá legyünk rajta. Ilyenkor érdemes arra gondolni, hogy életünk bizonyos problémái gyakran jelentkeznek testi tünet nyelven megfogalmazva. Ha megértjük a testünk üzenetét, a "testbeszédet", fontos gondjaink is megoldódhatnak lassanként.

Bizonyos esetekben nem a nyelőcső felső, hanem alsó végével van baj. Az a záróizom, mely megakadályozza a gyomortartalom visszaáramlását a nyelőcsőbe, alkati vagy beidegzési probléma vagy egy rejtett betegség miatt, nem működik kielégítően. Ezt úgy tapasztaljuk meg, hogy fekvő helyzetben, különösen kövér testalkat vagy terhesség alatt savanyú, vagy esetleg keserű, maró érzést érzünk a torok táján. Ha felülünk, csökken a kellemetlen tünet.

Kicsi gyermekeknél még gyakrabban fennállhat ez a jelenség, ők még könnyebben élhetik ezt meg.

Általában fokozott savelválasztás is társul a képhez, mely szintén vegetatív szabályozási zavar eredménye lehet.

A reflux jelensége önmagában is nagyon kellemetlen, megzavarhatja az éjszakai nyugalmat, a nyelőcső és a garat nyálkahártyáján apróbb nagyobb felmaródásokat okozhat. Sokszor azonban kiváltója, vagy részben okozója lehet más bajoknak: bizonyos légzési nehézségek, és bármilyen hihetetlen, a pánikbetegségnek is.

Ne nyugodjunk bele, ha vannak hasonló nehézségeink akár a beszéd, vagy a nyelés terén. Nem kell mindent "lenyelni". Minden rossz beidegződést lehet korrigálni, minden érthetetlen tünetnek, félelemnek megvan az oki háttere - legfeljebb nem vagyunk vele tisztában.

Ahhoz, hogy ezt felderítsük, együttműködésre van szükség egy szakemberrel, néha hosszabban is. Ennek még alig alakult ki a kultúrája itthon, hogyan tud egy pszichológus, pszichoterapeuta segíteni ilyen esetekben. A szenvedő, beteg ember azzal érvel, hogy neki testi betegsége van, mit tud azon a lélekgyógyász segíteni. Nagyon sokat. Az akut feszültség csillapítása, bizonyos elemi lelki összefüggések felismerése, a rendszeres lazító gyakorlatok mai tudásunk szerint ki kellene, hogy egészítsék szinte minden esetben a testi betegségek orvosi kezelését.

Az arc: kirakat a világ felé

Kísérletek és a mindennapi tapasztalat egyaránt bizonyítja, hogy a legtöbbet nézett terület az emberi testen az arc, azon is különösen a szem. Az egészen frissen született kicsi babák is sokféle lehetőség közül az emberi arcot részesítik előnyben. Természetes körülmények között, ha a születés befejeződött, és az édesanya hasára teszik az újszülöttet, hosszan fixálja az anyai arcot. Ilyenkor anya és gyermeke szinte bevésik kölcsönösen egy életre ezt az alapvető információt. Gondolhatunk önmagunkra is, milyen kutatva nézzük egy-egy nehéz pillanatban egy másik ember arcát, mit tudunk róla leolvasni. Eszünkbe juthat egy szerelmespár is, amint egymás szemébe mélyedve, a világról szinte elfelejtkeznek.

Az őszinte kifejezésű, nyílt tekintetű nyugodt arc, legyen az bármilyen idős vagy fiatal, szép vagy csúnya, jó benyomást kelt a legtöbb emberben. Ha egy ilyen arcon érzések jelennek meg, a külvilág azt le tudja olvasni, és meg is értik.

A társadalmi szokások nagymértékben változnak a különböző korszakokban, kultúrákban abban a tekintetben, mit szabad vagy illik kifejezni arcunkkal, és mi az, amit jobb, ha eltitkolunk. Természetesen ennek függvényében az is változik, mit és hogyan reagál a másik fél, ill mit várnak el, hogyan reagáljon.

Európában évszázadokon keresztül a hierarchia határozta meg a kapcsolatokat, a magasabb és alacsonyabb rang, a férfi-nő, vagy a szülő-gyermek viszonyban egyaránt. A demokrácia megjelenése sokat változtatott ezen, hiszen egyenrangú partnerek között egyre inkább elfogadottá vált az őszinte érzések tükröződése. Manapság a társadalmilag elfogadott, és szinte alig tudatos illemszabályokon kívül az érdekek befolyásolják talán leginkább arcunk őszinteségét.

Miért jó, ha tükröződnek arcunkon érzéseink? Alapvetően, lelki szempontból azért, mert ez teszi lehetővé a nyílt kommunikációt, amely a testi lelki egészség egyik nagyon fontos feltétele. A gyermek még őszinte, arcán minden tükröződik. Felnőtté válva azonban sok negatív tapasztalatot is szerzünk az őszinteség kapcsán, és lassan megtanulunk "viselkedni", érzéseinket minél inkább eltitkolni. Ne olvashassák le arcunkról, mit érzünk, mit gondolunk, hiszen az veszélyes lehet, megbánthatnak, visszaélhetnek érzéseinkkel.

Manapság egy másik veszély is fenyegeti a felnövekvő generációt. Régen a gyerekek az őket körülvevő emberi élő arcokról tanulták meg, lesték el az arckifejezések differenciált sokaságát. A TV előtt felnövő gyermek azonban idejének jó részében meg van fosztva az élő arc látványától, ehelyett sematikus szerephelyzeteket vagy rajzolt világot lát. Még az ebből a szempontból legjobb, élő adásokban sincs azonban mód arra, hogy a részleteket észlelje, térben és időben követhesse. Nem is beszélve az alapvető problémáról, hogy míg az élő kommunikációtól meg van fosztva, ugyanakkor azt éli át, hogy mindennek ő parancsol, hiszen akkor hallgathatja el, amikor akarja.

Ahhoz, hogy arcunkon ne jelenjenek meg érzéseink, nyilvánvalóan energiát kell befektetnünk. A spontán arckifejezés, a természetes érzelm -nyilvánítás olyan magától értetődően jelenik meg, mint ahogyan a folyó útközben magával sodorja a csónakot. Ahhoz, hogy a folyó sodrának ellenálljunk egyhelyben maradjunk, keményen kell eveznünk.

Nem szabad azonban azt gondolni, hogy érzéseinket teljesen tudatosan titkoljuk el. Nem, legtöbb érzésünk önmagunk számára sem ismert. Ez talán a lélek legnehezebben megérthető törvénye. Tudatunkban szeretünk legalább valamelyes rendet tartani: ha valamilyen érzéssel tisztában vagyunk valaki iránt, nehéz elfogadni, hogy még ezenkívül többféle, ezzel esetleg homlokegyenest ellenkező érzésünk is van az illető iránt. Jobb ezeket jó mélyen elátni, sőt, az a legbiztosabb, ha sosem jut eszünkbe. Így cenzúrázzuk öntudatlanul érzéseinket még mielőtt azok a tudatosság szintjét elérnék - ezt nevezi a lélektan elfojtásnak. Ha valamilyen érzésünk már egyszer eszünkbe jutott, vagyis tudatosult, csak besöpörjük ismét a szőnyeg alá, az már nem az "igazi" elfojtás.

Ezért nagyon veszélyes mások fejére ráolvasni a külső megfigyelő számára sokkal inkább észrevehető érzéseket, lelki összefüggéseket: az illető nem képes rá, hogy sajátjaként ismerje fel ezeket. Ráadásul olyan ellenállást vált ki gyakran, hogy ez a későbbi tudatosulás elé is akadályt gördít. Könnyű a kibicnek a dolga: ide is bepillant, oda is, és nem az ő bőrére megy a dolog. Manapság ezt a fajta kibicelést teljes jóindulattal üzi sok - sok, önmagát gyógyítóknak tekintő személy

...

Mi a teendő, ha ilyen helyzetbe kerülünk? Valaki a fejünkre olvassa, hogy pl. nem is szeretjük imádott édesanyánkat. Kérdezzük meg, miből gondolja. Ha vannak megfigyelései, melyek a valóság megfigyelésén alapulnak, érdemes kicsit ebbe a tükörbe is belenézni és eltöprengeni a dolgon.

Minden elfojtott, vagy eltitkolt érzésünk energiafogyasztóként működik. Ahhoz, hogy egy érzés ne kerüljön be a tudatunkba, vagy pláne a nyilvánosság elé, nyomást kell rá gyakorolni. Hasonlítható ez a helyzet a rakoncátlan, aranyos őszinte kisgyerekhez, akit az operába visznek el szülei. Folyamatosan foglalkozni kell vele, hogy kibírja, néha szinte le kell fogni. Az ő számára a történet nem az énekesek kitűnő teljesítményéről szól, hanem a valami egész másról.

Arcunk izomzatában tehát megjelenik a feszültség, hogy rakoncátlan érzéseinken úrrá legyünk. Összeszorítjuk szájunkat, hogy ne mondjunk ki valamit. Összeharapjuk fogainkat az elfojtott dühtől. Eltűntetjük szemünk tüzét, hogy az öröm ne tükröződjön benne. Homlokunkat ráncoljuk, hogy eltitkoljuk gondjainkat. Ajkunk lefelé görbül a csalódottságtól. Szemeink kissé vörösek az el nem sírt könnyektől. Mennyi fáradtság, mennyi veszedelem! Ha elég ügyesen gyakoroljuk, egész jó pókerarcot tudunk kialakítani házunk kirakatán. De vajon mi lakik bent?

Gyakorlat:

Ahol a ráncok vannak, az a szokásos arckifejezésünk. Figyeljük meg, hogyan mozdul az arcunk, a tükörben ne csak a sima vonásainkat figyeljük meg! Ha még nagyon fiatalok vagyunk, későbbi ráncaink előfutárait felfedezhetjük, ha a föld felé fordítjuk arcunkat. Olvassunk a ráncok helyéből: mit üzen nekünk ez az új arcunk? Talán eljött az ideje, hogy régi batyukat már ne cipeljünk a hátunkon, régi sérelmeket megbocsássunk, régi sebeket begyógyítsunk. Esetleg együtt valakivel.

"Az én házam az én váram" Allergia

Szinte alig találunk olyan embert manapság, aki ne lenne allergiás valamire. Ha testileg nem is szenved valaki ebben a betegségben, lelki összefüggésben, szólásként akkor is használhatja: "allergiás vagyok erre a dologra, vagy személyre".

Mikor lesz valaki "allergiás" valakire, pl. a főnökére? Talán akkor, mikor már elege van a nehéz, feszültségteli szituációkból, a túlságosan sok munkából, amikor nincs, de nem is lehet igaza, mert nem lehet a főnökkel semmit megbeszélni. Ilyenkor gyülik, gyülik a feszültség, és, nevezzük néven az érzéseket: a harag, a tehetetlen düh, az indulat. A történet otthon folytatódik: belerúgok kedves kutyámba egy véletlen mozdulat miatt, kiabálok a gyerekekkel, mert nem olyan jegyet hozott, és így tovább, a variációk száma végtelen.

Utolsó felvonás: a zuhany alatt, amikor az embernek őszinte pillanatai támadnak, és talán inkább hajlandó szembenézni a meztelen igazsággal: ezt azért nem kellett volna. Nem a gyerek vagy a kutya tehet róla, hogy dühös vagyok. De vajon miért is vagyok így felhúzva? Sajnos, akkor már késő, a rúgás megtörtént, a gyerek elsírta magát. Vagy talán mégsem késő? Meg lehet érteni, mi történt!

Jó lenne megbékélni a kicsivel, ha a világgal nem is lehet, szépen megvallani neki, hogy nekünk is lehetnek nehéz pillanataink. Ha meg tudjuk tenni, nemcsak gondolunk rá, addig talán ismeretlen öröm és - ami manapság nem elhanyagolható szempont, - energia felszabadulást élhetünk át. Végül valószínűleg rájövünk, mi is volt az oka az egésznek. Ez a kis példa persze jól átlátható, az életben ennél sokkal bonyolultabbak

Amikor allergiás reakcióval válaszol testünk, valami ilyesmi történik bennünk a sejtek szintjén. Immunrendszerünk "fel van húzva", vagyis nem megfelelő mértékű reakciót ad bizonyos hatásra. A korábbi benyomások alapján az immunrendszer meghatározott sejtjei túlságosan erős védekező mechanizmust léptetnek életbe. Nem arról szól a reakció, mint amiről a külső hatás.

Nagyon nagy szerepe van az immunrendszernek - a hormon- és az idegrendszer mellett - abban, hogy a testi és a lelki működéseket összekapcsolja, egymásba átfordítsa. Ezen a ponton tetten érhető a stressz és az öröm élménye egyaránt, mint amelyek erős hatást gyakorolnak a testi működésre is. Az immunrendszer egyik betegsége, egyensúlyvesztése az allergia.

Az allergia számtalan megjelenési formában tűnik elénk, és emögött talán nem könnyű a lelki működést észrevenni. Akinek allergiája van, annak élete bizonyos szempontból korlátozottá válik, hiszen lehetőleg nem szabad az allergiát kiváltó anyaggal találkoznia. A család, a környezet számára ez a korlátozás nyilvánvaló, elfogadható indok. Van azonban egy hátulütője ennek a helyzetnek. Az allergiás személy erősebben kontrollálja a helyzeteket, mint eddig, és éppen a külvilágra való nyitottsága, az új helyzetek befogadására való képessége csökken. Ez pedig hosszabb távon elszigeteli őt az élet áramlásától, érzelmi telítettségétől. Aki elzárkózik a világtól, és gyanakodva figyeli a külső hatásokat, annak élete még feszültebbé válik.

A híres angol mondás - az én házam az én váram - ezért jól írja le az allergiás ember lelkiállapotát. A szimbólumok világában álomban vagy fantáziában a ház gyakran jelöli az álmodó személyiségét. A háznak van egy belső tere és egy külső környezete, a kettő között az átjárhatóságot biztosító ajtóval. Éppígy az embernek is van egy - gyakran nagyon elhanyagolt - belső világa és van környezete. Ha a kettő között nincs meg a kellő átjárhatóság, ha a személy védekezik és támad, az ő háza egy ostromlott várhoz lesz hasonlatos. Nem mintha őt ennyire ostromolnák, de így éli meg a helyzetét.

Hogyan tud a lazítás ebben a nagyon bonyolult élethelyzetben segíteni? Hiszen a mindennapi tapasztalat azt mutatja, hogy ha vigyázok magamra, és elkerülöm az allergiát kiváltó hatásokat, akkor vagyok jól? Hogyan nyissak így a külvilág felé?

A lazítás helyzetében, amikor kényelmesen elhelyezkedve figyelmemet saját magamra irányítom, a mindennapi, rohanó, félelmekkel és vágyakkal teli személyiségemet megnyitom saját mélyebb önvalóm felé. Ez minden gyógyulás első, legfontosabb és kihagyhatatlan lépése. Az ősi mondás: "medicus curat, natura sanat" vagyis az "orvos kezel, a természet gyógyít" ezt a tényt fogalmazza meg közérthető formában. Az ember számára a természet legegyszerűbb, legközelebbi megjelenése saját testi mivolta. Vagyis bennünk rejlenek azok az energiaforrások, melyek táplálják életünket, és ha elveszítettük testi-lelki egyensúlyunkat, megvan bennünk a lehetőség annak visszaállítására.

Mindannyian tudjuk, hogy a vadon élő állatok ritkán betegszenek meg, és gyakran képesek önmagukat meggyógyítani. (Természetesen a másik természeti törvény is érvényes rájuk, vagyis amikor lejár a biológiai óra, elpusztulnak.) Az emberi társadalom a civilizációért ennek a képességnek a csökkenésével fizetett. Különösen az utolsó fél évszázadban rohamosan fogytak az öngyógyításra, a természetes módszerekre vonatkozó ismeretek.

De nemcsak információ-hiányról van szó. Az a képességünk is lassan sorvad, hogy befelé figyelve mélyebb energiaforrásunkkal, rejtett önvalónkkal kapcsolatot teremtsünk. Elfelejtettük az egyszerű, kézenfekvő technikáját és nincs is rá időnk. Leginkább pedig megváltozott az értékrendünk, már nem tartjuk értékesnek (legfeljebb szavakban) a hagyományosan pozitív, emberi, gyakran szenvedést igénylő tulajdosságokat, mint amilyen a szolidaritás, vagy a felelősség teljes vállalása. Inkább az után futunk, ami látszik, ami kényelmesebbé teszi életünket.

A természet örök törvényeit azonban még mi, emberek sem léphetjük keresztül, és a természet saját testünkön át figyelmeztet: állj meg, és gondolkozz el, jó úton jársz-e? A betegség pihenésre kényszeríti az embert, és ha nem tölti be teljesen a lelkünket az önsajnálattal édes érzése, meghallhatjuk a belső hangot.

Az allergia esetében tehát a lazításnak rendkívüli jelentősége van. A legtöbb esetben megfelelő életmód esetén csupán ezzel meg lehetne gyógyulni, bár igaz, hogy nem gyorsan. Viszont véglegesen. Ez a fajta lazító gyakorlat már nagyobb tapasztalatot, és szakértő vezetőt igényel. (Ezért nem adunk meg gyakorlatot.) A relaxáció rendszeres gyakorlása során oldódik az általános feszültség, javul a stressz-tűrő képesség, és lassanként helyreáll az immunrendszer egyensúlya. Maga az allergiás tünet eleinte fokozatosan gyengül, egyre ritkábban jön elő, míg végül el is tűnik. A vár már nem a személyiség önként vállalt börtöne, hanem kapuit egy okos őr szabályozza, aki tudja, mikor kell megnyitni és bezárni.

Belső világunk üzenete

Épp egy jól sikerült konferenciáról jöttem haza, melynek központi jelképéül a mandalát választották a rendezők, amikor a villamos szemközti ülésére egy pici lánykával egy fiatalasszony telepedett le. A fehér kalapocská alól két gyönyörű szürkés-kék szem mosolygott a világba, nyugodtan tekintgetve szerteszét. Jobban megnézve, az írisz világosabb középső részét kontrasztos sötét-kék csík fogta körül. Mandala - gondoltam magamban - de hiszen ez is egy mandala!

Tibetben a mandala mágikus kört jelent, mely a meditáció és a kontempláció eszköze. Alapvető formája a szimmetrikusan négy részre osztott kör. Jelképezi az istenek székhelyét, sőt keletkezésük helyét. A középkori Európában is szép számmal találunk ilyen jellegű ábrázolásokat, mint pl a középen megjelenített Krisztus a négy tanítvánnyal. C. G. Jung komplex pszichológiai rendszerében is fontos szerepe van a mandalának, mely a "Self", a központi Mély-mag, vagy másképp mélyebb önmagunk jelképes kifejeződése. Más kultúrában a "Nagy Énnek", vagy az "Isteni Szikrá"-nak nevezik ezt.

Nemcsak szemünk formája emlékeztet a mandalára, hanem az a tény is, hogy a testrészek közül a szem vonzza a leginkább a tekintetet. Mintha bizonyos szempontból az emberi arc, sőt az egész emberi test középpontja lenne a szemünk. Ismert tény, hogy a külvilágból befutó információ 90%-a érkezik a látáson keresztül. Másrészt valamiképpen a belőlünk kiáradó hatásokat is közvetíti a külvilág felé, amint ezt sok nyelvi emlék is őrzi: szemmel tart, szemmel ver, szempont, szemünk fénye stb.

Az egészen kicsi gyermekek hosszán, szemlélődve, szinte kutatva néznek sokszor másokra. Képesek szemkontaktust tartani, vagyis a másik ember szemébe nézni akár percekig át. Közben önkéntelenül átveszik a másik arcon tükröződő érzelmeket, vagy élénken reagálnak rá. Ha játékból haragosan nézünk, máris lefelé görbül szájacskájuk, és visszamosolyognak egy nevető szempárra. Az egyszerű "kukucska" játék, a szemkontaktus felvétele és elengedése, megunhatatlan a kicsik számára.

Nagyobb gyerekek még 12-15 éves korban is "bámulnak", vagyis nyíltan ráfeledkeznek tekintetükkel egy emberre. Még nem tanulták meg, hogy nem illik erősen megnézni valakit. Az őszinte érdeklődésnek ez a formája a felnőttekből gyakran zavart vált ki, nehezen állják a rájuk meredő tekintetet.

Felnőttkorra megtanuljuk elleplezni nyílt kíváncsiságunkat, és kialakulnak a jellegzetes tekintési szokások: hogyan tartunk szemkontaktust, mennyire emeljük fel a fejünket, kapkodó vagy nyugodt a tekintet, stb. Egy nyitott őszinte szempárba jólesik belenézni, ilyenkor szívesen megosztjuk gondolatainkat a másikkal. Ha valaki alig néz a szemembe, miközben beszélgetek vele, elkezdem a tekintetemmel keresni az övét, miközben az is eszembe juthat, vajon érdekli-e egyáltalán, amit beszélek. Ha a másik ember tartósan lefelé néz, inkább arra gondolhatunk először, hogy lehangolt, fáradt. Ha viszont félrenéz, elkapja tekintetét, ha szembenézünk, zaklatott, ideges benyomást tesz ránk.

Mindezek alapján a megfelelő szemkontaktus tartását a lelki egészség egyik jelének tartjuk.

Az íriszdiagnoszták a szemünkből megmondják betegségeinket, de mi, mindennapi emberek is öntudatlanul olvasunk egymás tekintetéből. Egy fáradt, megtört ember szemében a szenvedés tüdőződik. Vannak emberek, akik üres szemekkel néznek a másokra, nem érezzük benne, hogy fontos vagyok neki. De vannak másfajta, lánglelkű emberek, akik súlyos betegen, vagy idős arcból is sugárzó tekintettel néznek ránk, mintha állapotuk romlása nem venné el belső energiájukat.

Az üzenethez azonban fogadókészség is kell. Vajon elég nyitottak vagyunk-e társaink beszédes szeméihez? Vesszük-e az üzenetet, amelyet szavakkal talán már ki sem lehet fejezni, mert a szavak már nem elegendőek egy helyzet kifejezéséhez? Vagy a szemek birtokosának nincs elegendő eszköze ahhoz, hogy szavakba öntse mondánivalóját? Sokszor szégyelljük kimondani az üzenet valódi tartalmát: hogy nagyon fáj, vagy segíts, vagy örülj velem, vegyél észre... Merjük-e felfogni ezt jelentést, hiszen ez személyesen engem szólít meg?

Ahhoz, hogy felvállaljuk mély önmagunk üzeneteit, és felfogjuk másokéit, talán hosszú utat kell még megtennünk. De már ma megtehetjük az első lépést: észrevesszük, regisztráljuk, hogy valami több is történik, amikor két szempár összekulcsolódik. Megpróbálhatjuk hagyni, hogy a másik szeme megtalálja az enyémet, és csak egyszerűen megfigyelem, milyen hatást vált ez ki belőlem.

Amire ehhez legnagyobb szükségem van: a nyitottság. Kinyílni a másik ember felé, legyen az a szomszéd néni, a tanítványom vagy akár valamelyik szülőm: bizony, néha nagyon nehéz feladat. Sokszor felteszem magamnak a kérdést: mit kell ehhez tennem?

A legegyszerűbb módja annak, hogy egyre nyitottabbá váljak mások felé az, hogy előbb önmagam iránt válok nyitottá. Ehhez pedig kitűnő eszköz a naponta végzett lazító gyakorlat vagy a

meditáció. Ebben a helyzetben önmagam felé fordulok, kettesben maradok saját bensőmmel, és képessé válok a belső hang, a rejtett üzenetek befogadására.

Könnyű ezt így leírni, és könnyű elképzelni, hogy csak egyszerűen lazítok és befelé figyelek egy kicsit. Rögtön megjelennek azonban a problémák, mielőtt a gyakorlatba akarom átültetni. Ez szinte természetes, hiszen nagyon kevés ilyen tapasztalatot szerzünk életünk során erről. Nem tanítják az iskolában, nem lehet a barátoktól ellesni, nincs ilyen családi hagyomány.

Mai korunk kifelé fordul, a külső világban, gyakran tárgyokban keresi a boldogságot. A belső értékek ugyan szavakban még jelen vannak, de kevés a valódi hatásuk a mindennapokra. Valaha Európában is volt jelentősége a napi csendességnek, sokféle hagyomány is leírja ezt. A társadalmi keretek gyors változásával ezek a fontos értékek kimentek a divatból. Nekünk egyenként kell megtalálnunk az utat befelé, mely sajátunk, és kevés a fogódzó, alig van igazi segítség. Ha nem indulunk el magunktól, néha a sorsunk elénk hozza az alkalmat, hogy mégis megtegyük az első lépéseket. Aki már megízlelte a belső harmónia csodáját, vagy találkozott ennek kifelé is sugárzó hatásával, azt már letéríteni sem lehet erről a belső ösvényről.

Csendes percek idősebbeknek és fiataloknak

Van-e határa a lazító gyakorlatoknak? Kinek ajánlhatjuk jó szívvel, és mikor mondjuk azt, hogy inkább ne próbálkozzon vele?

Valamilyen lazítást szinte kivétel nélkül szívesen ajánlhatunk mindenkinek. A problémát inkább az okozza, hogy azt a módszert válasszuk ki, mely a személy életkorának, mentális és egészségi állapotának leginkább megfelel. Igaz ez néhány éves kortól az időskorig egyaránt.

Milyen előnyökkel járhat az, ha valaki megtanul egy lazító technikát, és azt rendszeresen alkalmazza? Kb fél év rendszeres munkájával lehet megtanulni egy ilyen gyakorlatot, mely azután mint a napi fogmosás, beépül az élet mindennapi folyamatába. Gondoljunk csak arra, mennyi időt, fáradságot és pénzt fordítunk életünk során arra, hogy ápoljuk, megtisztítsuk testünk látható felületeit. Mennyivel nagyobb darab marad testünkben felesleges feszültségekkel "szennyezett", amivel szintén kellene törődnünk! A napi rendszeres mély lazítás mintegy kisöpri az izomzatból, a zsigerekből, az idegrendszerből, sőt a lelkünkben is a káros - kóros stressz-hatásokat.

Miközben ellazulunk, átéljük testünk állapotának változását, érzelmi, indulati hullámaink lecsendesülését. Megtapasztaljuk, hogy különböző állapotaink vannak, és hogy lehetőségünk van változások elérésére. Ennek természetesen az az előfeltétele, hogy egyáltalán törődjünk lelki életünkkel, hogy időnként komolyan elgondolkodjunk sorsunkon, életünkön.

A relaxáció vagy meditáció rendszeres gyakorlása segít abban, hogy jobban megértsük és elfogadjuk önmagunkat hibáinkkal, problémáinkkal együtt.

De ne gondoljuk, hogy ez a mi új korunk felfedezése. Az emberiség történelmében szinte kivétel nélkül minden kultúra szerves része volt a belső elmélyedés valamilyen formája. A nagy vallásokban az imádság alatt, vagy az áldozat, szertartás keretei között élhették át ezt az emberek.

A keresztyén vallási gyakorlatban a napi csendesség, rózsafüzér, áhítat különböző változatai hasonló állapotot hoznak létre. Ilyenkor önmagába vonul vissza az ember, számba veszi életét, cselekedeteit, és ehhez egy pihenő testi állapot társul. A vallásos érzés átélése a legfontosabb feladata ezeknek a perceknek, de emellett önmagunkkal kapcsolatban lényegében hasonló történések zajlanak. Jézus sok tanítása tartalmaz közvetlenül is erre való utalásokat.

Sokféle tevékenység alkalmas arra, hogy a mozdulatok bizonyos automatizmusa segítse a nyugalmas lelki állapot elérését. Ilyenek pl a különböző hobbik, mint pl a kézimunkázás, farigcsálás, horgászás, zenélés, éneklés, festés, formázás.

Fontos része kellene, hogy legyen életünknek a természet. Ha kertünket gondozzuk, vagy az erdőt járjuk, a parkban sétálunk, szándék nélkül is átéljük, befogadjuk a természetes hangokat, színeket, illatokat, formákat. Ez pedig mind segít abban, hogy önmagunkat kicsit más szemszögből érzékeljük, esetleg tudatosan is átéljük.

Természetesen, mindezt lehet sokféle lelkiállapotban megélni. Elképzelhető, hogy a kerti munka a megélhetésünket biztosítja, vagy hivatásunk a zenélés. Vannak nehéz élethelyzetek, mikor a figyelem elterelése a célja az ilyesfajta tevékenységnek. Az is megtörténhet, hogy ilyen helyzetben is képtelenek vagyunk az átváltásra, aminek szomorú, klasszikussá vált példája az erdő csendjét felverő táskarádió.

Sokfélék vagyunk mi emberek. Ami az egyiknek kikapcsolódás, a másoknak esetleg súlyos teher. A fenti felsorolás csupán néhány példát említ, mi minden segíthet megtalálni a belső harmóniát.

Ami igazán fontos, az az, hogy a saját életünkben biztosítsuk a belső csendességet, és ezen keresztül a napi rendszeres feltöltekézést. Erre jó, ha gyermekeinket is megtaníttjuk.

Talán feltűnik, hogy eddig nem említettünk olyan helyzetet, melyben emberek vannak együtt. Bizonyára sok emlékünk bukkan fel egy-egy őszinte beszélgetésről, fontos találkozásról. Az emberi létforma egyik nagy adománya a beszélgetés, melyben megnyugvást lelünk, megoszthatjuk egymással örömeinket, bánatunkat. A terhet nem lehet átadni, nekünk magunknak kell minden feladatunkat megoldani, de erőt meríthetünk abból, ha valaki együttérzően meghallgat. Igaz tapasztalatot fejez ki ez a közmondásunk is: a megosztott öröm dupla öröm, a megosztott bánat fél bánat.

Különösen pozitív hatással van testi lelki állapotunkra az örömteli testkontaktus. A meleg simogatás, a gyengéd masszáz, az ölelés és ölekezés élettanilag is pozitív folyamatokat indít meg, növekszik az immunrendszer ereje, kismulnak a megterhelt idegek, felenged a görcsbe rándult gyomor. Amikor az ember kiszolgáltatott, pici baba, vagy betegség, öregség terheli, különösen nagy jelentősége van az elfogadó, meleg emberi testközelségnek. A kisgyermek egészséges fejlődésében pedig egyszerűen nélkülözhetetlen.

Ahogy egyre idősebb lesz az ember, olyan gondok is felmerülnek, melyek egy fiatalnak általában észébe sem jutnak. Növekszenek a terhek, nő a felelősség és a feszültség. Az átélt tapasztalatok sokasodása esetleg zárkóztabbá tehet, nehéz sok fájó emlékekkel együttélni. Megpróbálunk felejteni, de érezzük, nem ez az igazi megoldás. Fontos lenne a nyitottság és a rugalmasság megőrzése, mert nem nagyon van más út a bezárkózás, az elszürkülés megelőzésére. Egyre nehezebb megbarátkozni a gyengülő képességekkel, a fogyatkozó erővel.

A leghelyesebb magatartás ebben a tekintetben is a megelőzés. Bizonyított tény, hogy rendszeres lazítással csökken a legtöbb betegség kockázata. Ezt külföldön sok biztosítótársaság már felismerte, és finanszírozza az autogén tréning tanfolyamokat. (Ha Ön, nyájas olvasó, véletlenül ért a közgazdasághoz is, végiggondolhatja, milyen kevés befektetéssel micsoda megtakarítást érhetne el a magyar társadalombiztosítás is.) No de félre a komoly dolgokkal, ez sajnos nem a mi hatáskörünk.

Vannak kivételesen szerencsés emberek manapság is, akiknek semmit nem kell tenniük, maguktól, ösztönösen képesek ellazulni. Jól alszanak, hajlandók és képesek is szeretni, nem váltak rabjává sem az alkoholnak, sem a számítógépnek vagy a TV-nek. Az élet napos oldalán járnak, és ha mégis problémájuk támad, könnyedén és hatékonyan megoldják.

Legtöbbünknek sajnos nem megy ilyen könnyen. Meg kell dolgozni mindenért. És hogy eközben jókedvűek, idős korunkban is fiatalosan nyitottak és megértőek legyünk, nagyon hasznos a bármely életkorban megtanulható lazítás.

Teljes figyelem - a tapasztalás új lehetőségei

Figyelmünket gyakran lekötik a közelünkben zajló események. A legtöbb gyereket a padeszomszéd motoszkálása megzavarja, miközben a tanárra több-kevesebb meggyőződéssel próbál figyelni. Azt is megtapasztaljuk, milyen nehéz elaludni, amikor a falon túlról hangos zene árad. Ha a villamoson izgalmas történetet mesélnek, mintha javulna a hallásunk, önkéntelenül odaforul figyelmünk. Vastag falakat építünk magunk köré, hogy ne vegyük észre, amire aktuálisan nincs szükségünk.

Másutt ez is másképp van. Azokban a kultúrákban, ahol az emberek egymásrautaltsága nagy, a résztvevő figyelem érdem. A közösség intenzív belső életet él, és nincs szükség a külső érdeklődés teljes kizárására.

Más országokban a figyelem iskolázásával már kicsi gyermekkorban megtaníttják a zavaró tényezők jó részét kiszűrni. Japán melegebb éghajlatú vidékein a falak papírból készültek, mert - sok egyéb ok mellett - nem volt szükség arra, hogy kőfalakkal teremtsék meg a csendet.

Én vagyok a testem. Nekem van testem. Melyik mondattal értünk egyet? Ha én nem vagyok a testemmel azonos, ki az, akinek teste van? Ki az, akinek gondolatai, érzései támadnak?

A még beszélni sem tudó gyermek már tudja, hogy a tükörben felbukkanó kép önmagával azonos. Tudja, de honnan? Az állatok - kivéve a főemlősöket bizonyos tanulási helyzetekben - erre sohasem képesek. Az emberi lét egyik legfontosabb kérdése ez, melyre filozófiák sokasága próbált választ adni.

Életünk bizonyos idejében tudatában vagyunk annak, ami történik velünk, amit csinálunk. Vannak más helyzetek is életünkben, amikor ez nem így van. Ilyen pl. az alvás ideje. Öntudatunk kikapcsolódik, testünk megpihen, és néha visszaemlékszünk rá, mit álmodtunk. De az álom tudatosságát nagymértékben különbözönek tapasztaljuk, mint az ébrenlétét.

Az is megtörténik néha, hogy rövid időre elveszítjük az önkontrollt. Egy súlyos feszültségekkel teli pillanatban nem úgy viselkedünk, ahogyan azt elvárnánk önmagunktól, hanem

elragadott a düh vagy a szomorúság, esetleg egy eksztatikus boldogság. Nehéz ezekre a pillanatokra magyarázatot találni, ami közös bennük: úgy élem meg önmagam, hogy nem voltam egészen öntudatomnál.

Mindennapi kábítószerünk, az alkohol is alkalmas arra, hogy megváltoztassa a tudatosságot kisebb-nagyobb mértékben. Különböző gyógyszerek hatást gyakorolnak belső világra is, befolyásolják hangulatomat, felélményeként vagy éppen eltompítanak. A kábítószer célja pedig éppen ez: a tudatállapot nagymértékű, jellegzetes irányú megváltoztatása.

Ha pontosabban megfigyelem önmagam, a tudatosság mértékében jelentős hullámzást tapasztalhatunk. Néha teljesen automatikusan csinálunk valamit, ilyenek pl. jól a begyakorolt mozdulatok a munkában, vagy a mindennapi háztartási tevékenységben. Nem figyelünk teljesen arra, amit csinálunk, hanem közben gondolataink szabadon kószálnak, eszünkbe jutnak a következő tennivalók, emlékek merülnek fel, oda-odafigyelünk a TV-re vagy a munkatársaink beszélgetésére. Máskor éppen ellenkezőleg, figyelmünk egy pillanatra sem lankad, a legnagyobb odaadással koncentrálnunk egy helyzetre. Kereshetünk mindannyian példákat saját életünkben.

Talán az egyik legnehezebb feladatunk az a tudatosság szempontjából, ha úgy próbálunk meg bármit is csinálni néhány percen keresztül, hogy teljes mértékben csak arra figyelünk, amit teszünk. Próbáljunk meg pl. így fogat mosni, vagy elfogyasztani egy tányér levest. Legyünk tudatában minden kis mozdulatnak, és a tevékenység okának valamint céljának. Meg fogunk lepődni, hányszor kalandozik el közben figyelmünk. Aki végzett már teljes figyelemmel jóga gyakorlatot, az tudja, mennyire nehéz ez, sőt, szinte lehetetlen.

Mindennapi életünkben a tudatosságnak ezt a hullámzását olyannyira természetesnek vesszük, hogy eszünkbe sem jut ezzel törődni. Pedig gyakran problémáink szinte észrevétlen módon ebből a magatartásból erednek. A nehézség két irányban hat.

Egyrészt nem vagyunk teljesen jelen azokban a helyzetekben, amelyekben pedig nagyon is szükség lenne erre. Szórakozottan beszélgetünk családtagjainkkal, elnagyoltan végezzük a munkánkat, oda sem figyelve futunk át egy cikket, nem vesszük elég komolyan testi - lelki nehézségeinket akkor, amikor azok még csak enyhék, és így tovább.

Ennek az a következménye, hogy nem vesszük észre azt a hatást sem teljes mértékben, amit környezetünkre és önmagunkra gyakoroltunk. Ebből pedig számtalan apró - eleinte akár éveken át észrevétlen maradó - félreértés származik. Később pedig egyszercsak azt vesszük észre, a gyerekünk már kicsúszott a kezünk közül, a házastársam elhidegült tőlem, vagy én magam nem érzem otthon magam a saját életemben.

A nehézség másik oldalát az okozza, hogy megosztott figyelmünk a teljes jelenlét helyett másfajta gondolatokat is egyidejűleg beenged. És ezek természetesen azok a problémák, melyek éppen foglalkoztatnak minket. Mi történt tegnap, tavaly, miért alakult úgy egy jelenet, ahogyan az nekem kedvezőtlen volt. Vagy azon aggódom, mi fog történni holnapután, vagy ha el kell költözöm, esetleg mennyi váratlan baj érhet.

Ez a fajta rágódás az esetek túlnyomó részében terméketlen. Mivel nem ennek a dolognak szentelem a teljes figyelmemet, általában semmi jó nem jön ki belőle. Körben járva érzem magam, félek a múlt következményeitől és szorongok a jövő miatt. Éppen ezt tekinti némely lélektani iskola a neurózis egyetemes okának: a jelen helyett a múltban vagy a jövőben "élek".

A probléma egyik lehetséges megoldása, ha megtanulom a saját jelenemet teljes mértékben átélni. Csak arra figyelek, amit csinálok, de adok időt önmagamnak elegendő mértékben arra is, hogy feltárjam nehézségeimet, és hatékonyan keressek rá megoldást. Vagyis figyelmemet annak szentelem, aki vagy ami éppen jelen van bennem vagy körülöttem.

Vegyük észre itt is anyanyelvünk tökéletes precizitását! Ha valaki figyelmet szentel valaminek, az magától értetődően a teljes figyelmet jelenti. A kifejezésben benne van a szentség iránti áhítat érzülete is, a teljes odaszentelődés. Vajon tudunk-e így jelen lenni akár csak életünk nagy pillanataiban is?

Néhány lazító gyakorlat, mint pl. az autogén tréning rendkívüli segítséget jelent ennek a problémának a megoldásában. Miközben hónapokon át gyakorolom a test fokozatos, teljes ellazítását, sok más folyamat is zajlik az emberben. Többek között kialakul a megfelelő erejű figyelem tudatos irányítása. Először 2-3 percig, majd fokozatosan, lassan növelve az időt, egyre hosszabb ideig tanulom meg irányítani.

A rendszeres beállítódás úgy gyakorlatoztatja a mindennapi figyelemet, mint amikor az izmokat kezdjük edzeni. Ezek a gyakorlatok azután hónapok, évek alatt teljesen átalakítják életünk minőségét.

Stressz - daganat - gyógyulás

Lassan a köztudatban is ismertté válik az az összefüggés, hogy a daganatos betegségek kialakulásában fontos szerepe van a stressznek. Évezredek óta a gyógyítók tudtak erről, egy 1846-ban született orvosi összefoglaló munka pl "az emberi nyomorúságnak, a sorscsapásoknak és a rendszeres mélabúnak" tulajdonít nagy jelentőséget a megbetegedésben.

A modern vizsgálatok a következő élethelyzetekben találtak szoros összefüggést: családtagok elvesztése haláleset vagy válás, esetleg elköltözés miatt, robotszerű, túlzott munka, a pihenés súlyos hiánya.

Valamennyiünk sorsának van sötét oldala is, amire sokféleképpen reagálunk. "Megküzdési stratégiának" nevezik a pszichológiában azokat az érzelmi reakciókat, jellegzetes viselkedési módokat, ahogyan egy-egy ember reagál a stresszel teli helyzetekre. Néhány az alaphelyzetek közül: van, aki kihívásnak érzi, és felveszi a küzdelmet, van, aki nagyon jól viselkedik és igyekszik, hogy ne veszítse el a környezete szeretetét, van, aki megpróbál úgy tenni, mintha nem is történt volna semmi.

Bár sohasem szabad a statisztikai adatokból az egyes emberre következtetést levonni, az bizonyosnak látszik, hogy önmagában a stresszhelyzet nem elegendő a daganatos betegség kialakulásához, hanem egy erre adott jellegzetes reakció is kell hozzá. Ezért a gyógyuláshoz ma fontosnak tartjuk az eddigi életvezetés felülvizsgálatát. Meg kell keresni a módot arra, hogy csökkentsük a feszültségeket akár a külső élethelyzetek, akár a belső magatartás megváltoztatásával. Ehhez segíthet hozzá a pszichoterápia többféle formája, a relaxáció elsajátítása és rendszeres gyakorlása.

A lazító gyakorlatok az immunrendszerre, az idegrendszerre, és a hormonrendszerre egyaránt mérhetően pozitív, gyógyító hatással vannak. Ezek mindegyike fontos tényező a daganatos betegségből való gyógyulásra. Az immunrendszer feladata a daganatos sejtek felismerése és elpusztítása. Ennek a funkciónak a javításával növekszik az életerő, fokozódik a szervezet védekező ereje, úgy is mondhatnánk, a szervezet öngyógyító képessége.

Egy amerikai orvos-pszichológus házaspár évtizedekkel ezelőtt kidolgozott és folyamatosan használ saját klinikáján egy módszert, melyet róluk az egész világon Simonton módszerként ismernek. Sok vita van ezzel kapcsolatban. Bizonyos, hogy ez sem csodaszer, és nem is mindenki egyéniségének felel meg. Az azonban bizonyos, hogy azok, akik egyéb terápiák kiegészítéseképpen szívesen sajátítják el és alkalmazzák folyamatosan, nagyon jó túlélési ill. gyógyulási arányt mutatnak.

A Simonton módszer lényege, hogy a gyógyuláshoz a beteg segítségül hívja a test és a lélek mélyebb, nehezebben hozzáférhető erőt a rendszeres gyakorlás segítségével. A tréning során relaxációs és imaginációs elemekből fokozatos tanulással és gyakorlással megtanul a beteg egy testreszabott gyakorlatot. Ellazult állapotban a belső képek megfelelő felépítésével és irányításával közvetlenül stimulálja az immunrendszert, és pozitív hatást gyakorol testi folyamatokra.

A Simonton házaspár által kidolgozott széles körben elterjedt módszer megtanulásához vezérfonalat tartalmaz egy kézikönyv. Első fele segítséget nyújt azoknak a pszichés problémáknak a feltárásában és megoldásában, melyek a stressz helyzetek kezelésével függenek össze. A második rész a gyakorlatok elsajátításához szükséges alapismereteket tartalmazza. Mivel ez amerikai viszonyokra íródott, valamint több hetes kórházi ápolás ideje alatt tanítják meg, nyilván csak a könyv alapján nem lehet megtanulni. Az elmúlt években sokan vettek részt itthon is olyan tréningeken, ahol ezt a módszert daganatos betegek számára tanítják.

Tudomány és misztika határán

Miközben lazítunk, megpihenünk, és testünk működése fokozatosan lelassul, harmonizálódik, tudatállapotunk is átalakuláson megy át. Ezt valamennyien megéljük naponta legalább kétszer: mikor elalszunk és amikor felébredünk. Ilyenkor tudatunk működése is megváltozik, az éber, aktív koncentráció felől egy lazább, gyakran képek áramlásával tarkított, passzívabb állapot irányába. Végül az éberség teljesen lecsökken, és elszundítunk, öntudatlanságba jutunk.

Nem szükségszerű azonban, hogy a test ellazulásával párhuzamosan az éberség az alvás irányába csökkenjen. Meg lehet tanulni, hogy miközben testünk funkciói a pihenés felé eltolódva többnyire lelassulnak, tudatunk ne sodródjon ezzel párhuzamosan egy félálomszerű állapotba. Ha figyelmünket nem engedjük egy pontra beszűkülni, nyugodt, tiszta fejjel éljük meg a relaxált állapotot. Sokan úgy írják le ezt, hogy tudatuk kitágul, a dolgokat nem megítélik, hanem csendes szemlélik. Az érzelmek, indulatok lenyugszanak, a gondolatok abbahagyják a rohanást, és egy időre képesek csak egyszerűen pihenni. Ezt nevezzük meditatív tudatállapotnak.

Ma már biológiai szinten is sokat tudunk erről az állapotról. Az agy elektromos működését az ún. EEG jelekkel (elektroenkefalogramm) írhatjuk le. Ez jellegzetesen változik a relaxáció ideje alatt: szaporodnak az alfa hullám orsói. Egy másik fontos változás, hogy a két agyfélteke aktivitásának aránya megváltozik. Hogy ennek jelentőségét teljesen megérthessük, tegyünk egy kis kitérőt.

Éber hétköznapi állapotunkban a külvilágból érkező jeleket érzékszerveink felfogják, és figyelmünket arra fordítják. Közben folyamatosan figyelünk gondolatainkra is. Ha ezt a "folyamatosságot" közelebbről megvizsgáljuk, kiderül, hogy töredék idők alatti ide-oda vándorlásból áll. Sokkal kevesebb figyelem fordul testünk érzései felé, általában csak az erősebb fájdalom jut el tudatunkhoz. Hasonlóképpen vagyunk érzelmeinkkel is: minél kevesebbet szeretünk velük törődni, hogy ne zavarják meg értelmünk működését. Ez a tudatállapot alkalmas feladataink megoldására, mindennapi életvitelünkhöz. Logikánk kitűnően működik, képesek vagyunk egy komplex helyzet elemzésére, következtetések levonására.

Máskor ábrándozásba merülünk, verset írunk, fantáziánk játékanak adjuk át magunkat. Alkotó, kreatív énünk jut szóhoz, ötleteink támadnak egy problémával kapcsolatban, bonyolult helyzetet is képesek vagyunk egy frappáns hasonlattal megragadni, ami gyakran tovább is lendít a megértés holtpontján. Önmagunkon, dolgainkon, tetteink következményén is ilyen tudatállapotban tudunk igazán eltöprengeni. Megtörténhet közben az is, hogy észre sem vesszük, elrepül az idő, vagy éppen mintha megállni látszana.

A kétféle működésünket mindannyian jól ismerjük, talán még a felszólítások is visszacsengenek: "tanulj már, ne ábrándozz." Az éber, hétköznapiak leírt tudatállapotban domináns agyféltekénk inkább az aktív, melynek feladata a logikai, elemző működés, melyben a dolgok egymásután jelennek meg, viszonylag objektívek maradunk. Mikor a másik agyféltekénk aktív, melyet szubdominánsnak neveznek, inkább a dolgokat a maguk teljességében ragadjuk meg, intuíciónk működik jobban, szubjektívek vagyunk. Domináns az a féltekénk, mely erősebb kezünkkel ellenkező oldalon van, vagyis jobbkezeseknél a balfélteke, a másik, a jobb a szubdomináns. (Itt a valódi, született kezesség számít, nem az, amit inkább használók.)

A problémák ott kezdődnek, hogy nem ismerjük el egyformán fontosnak mindkét féltekénk funkcióját. A modern társadalom előnyben részesíti a domináns félteke értékeit, vagyis a logikát, az értelmet, a tudományt, az objektivitást. Kevésbé találja értékesnek a művészetet, a szubjektív megközelítést, a képi gondolkodást. Pedig biológiailag is igényünk van a két félteke kiegyensúlyozott működésére, az életünk pedig csak úgy tud(na) harmonikusan működni, ha két lábon járunk, vagyis mindkét típust egyformán értékesnek, bár másmilyenen fognánk fel.

A kiegyensúlyozatlanságnak számtalan jele van emberi, egyéni és társadalmi szinten egyaránt. Aki túlságosan racionálisan gondolkodik, egy idő múlva elveszíti kedvességét, érzelmei mintha eltűntek volna, és emiatt kiürülnek személyes kapcsolatai. Sokan belebetegsznek ebbe az objektív, technikailag egyre tökéletesedő világba, melyből épp a szellem, a valóság vesz el. Mások depressziósokká válnak, nem látják már életük értelmét, sivár, örömtelen, kiégett érzelmi étellel vegetálnak, robottá lesznek a mindennapok.

Ami ezt feloldja átmenetileg: a drog, ami megadja az öröm illúzióját, hogy utána még nagyobb legyen a csalódás. Társadalmilag elfogadott drogot használ ma rendszeresen közel egy millió ember, őket alkoholbetegnek nevezik. Ennél még gyorsabban teszi tönkre érzelmileg, szellemileg az embereket az ennél keményebb kábítószer.

A valóságban egyszerűen nem találják az utat, nem ismerik a módszereket, hogyan lehet a két agyfélteke működését kiegyensúlyozni. De ugyanilyen útvesztettek azok, akik rendkívüli érzékszervi stimulációnak teszik ki magukat, mint pl. a ritmikus hang- és fényhatások. Magyarul ezt diszkónak hívják. A hatás ott is ugyanaz: művi úton előállítani azt az agyi (tudati) állapotot, melyben nem gondolkodni, hanem érezni lehet. Túlságosan nagy árat fizetünk ezért. (Most nincs mód ezeknek egyéb hatását elemezni.) Ezeket az állapotokat minden kultúra nagyon pontosan szabályozta, és csak kivételes közösségi helyzetekben engedte meg, amilyenek a nagy ünnepek.

A legfontosabb veszteség talán, ami társadalmi méretekben ér minket, a teremtő képzet elvesztése. Minél több időt töltünk a TV előtt bambán meredve, minél kevesebbet ábrándozunk, annál jobban elsorvad az a képességünk, hogy tiszta tudatállapotban, lelki erőnk önkéntelen mozdulásával megálmodjuk, majd megvalósítsuk igazi céljainkat. Nem könnyű ezeket felismerni, még nehezebb megvalósítani, de ha nem tesszük, és életünk félresiklik, minden egyéb csak pótlékká válik.

A mások által előállított képzeletet a mozivászonon még megcsodáljuk. De ha napi több órán át ömlik belénk a különböző képernyőkről, elveszítjük lassan a sajátunkat. Már nem tudjuk igazán megállapítani, mi a jó és mi a rossz önmagunk számára, bizonytalanná és szorongóvá válik lelkünk. A kör ezután már ránkzárul. A szorongást legegyszerűbben a drogok oldják, nevezzük azt gyógyszernek vagy alkoholnak.

A lazítás rendszeres gyakorlásával naponta megadjuk magunknak a lehetőséget, hogy természetes úton kerüljünk egy megváltozott tudatállapotba. Lassan, fokozatosan tanuljuk meg az utat, szinte észrevétlenül bevésszük az útjelző táblák, hogy semmilyen körülmények között ne tudjunk eltévedni. Könnyen megtörténhet egyébként, hiszen a belső világ legalább olyan nagy, és a benne való utazás legalább olyan izgalmas, mint a külső. A kitágult tudat magába öleli egy időre saját belső teljességemet, életem harmóniájának lehetősége megteremtődik.

Régi korok emberei más szavakkal írták le az ember belső világát is. Misztikusnak, mágikusnak nevezték a megváltozott tudatállapot bizonyos fajta szélsőséges élményeit, és sokkal többet tudtak róla, mint a mai kor gyermekei. Lassan a tudomány is kénytelen szembetalálkozni olyan jelenségekkel, melyek nem férnek be a szabályokba: tágítani kell a törvényeket. Einstein, Heisenberg, F. Capra, a század legnagyobb tudósai az anyagi világról alkotott képünket alapjaiban megrázták. De ugyanezt mondhatnánk a biológia fejlődésében fellépő etikai problémákról.

A pszichológiában is új irányzat alakult ki, hogy mindezeket megértse: a transzperszonális pszichológia. Az embert a világegyetembe helyezi, és egyaránt gondot fordít az árnyékos oldal és a kreatív, teremtő magasabb személyiségvonalak fejlesztésére. Tanítása szerint a belső növekedés, a személyiség fejlődése nem áll meg az élet delén, hanem tovább tart egészen a halál pillanatáig.

A megváltozott tudatállapot a belső fejlődésnek és a külső világban végzett kreatív munkának egyaránt legfontosabb eszköze. Ennek rendszeres gyakorlása javítja egészségi állapotunkat, segít érzelmi problémáink feldolgozásában, és szellemileg tágítja életünket.

Sorskerék

Régenvolt korokban az emberek számára Fortuna, a szerencse vak istenasszonya fontos szereplője volt az életnek. Megtanulták becsülni a felívelő életszakaszokat, és tisztában voltak a sors forgandóságával. Oly sok isten és istennő mellett Fortuna is elveszítette mostanában tisztelőit. Abba a hiedelembe ringat minket a technika, mintha már minden az embertől függne, tudományától, pénzétől, eszközeitől. Elbizakodottá és vakká tesz minket ez a hit, és amikor a sors kereke fordul ismét egyet, nyafogva kérjük, miért pont velem szúr ki az élet.

Sok év távlatából visszatekintve sorsunk fordulataiban gyakran felismerhetjük egy mélyebb bölcsesség működését: ami egykor fájdalmas volt, később igazán hasznunkra vált. Egy akadály megjelenése, amely akarataink érvényesülésének határt szab, olyan kitérőre kényszeríthet, melynek során új készségeket, képességeket kell kiművelnünk. Ezt nem tettük volna, ha minden elképzeléseink szerint történik. Az egykori vargabetűről kiderül, hogy akkor a két pont között az volt a legrövidebb távolság.

Vannak olyan események is életünkben, melyekről talán soha nem tudjuk elfogadni, hogy jó volt valamire. Valószínűleg nem is volt az a szó "kellemes" értelmében. A kihívást, a felszólítást viszont ebben is felismerhetjük: "alkalmazkodj"! Tanulj meg önállóan dönteni, vagy éppen alárendelni magad, tanulj meg valamit, amit eddig nem tudtál.

Forog a Sors kereke, és mi hol jókedvűen, bizakodóan, hol fájdalommal és félelemmel tele kényszerűen követjük. Amíg meg nem tanuljuk az új leckét, és el nem érünk a következő fejlődési állomáshoz.

Életünk fontos problémája, eljutunk-e valaha annak felismeréséig, hogy mindez jelentőséggel bír számunkra. Ettől a felismeréstől kezdve megváltozik a kérdésünk is: mi a jelentősége ennek az eseménynek éppen most az életemben?

Sorsunk tehát segít abban, hogy ne merevedjenek meg szokásaink, ne engedjük át magunkat az édes változatlanságnak, tespedésnek. "Eredendő" lustaságunkon kívül ami megakadályoz minket a további útkeresésben, fejlődésben, az gyakran valamilyen merev előítélet, egy sokat hangoztatott vélemény. Ha még van bátorságunk emögé is bekukkantani, általában egy nagyon régi fájdalmas, rossz tapasztalat bukkan fel.

Hogy mi lehet ez? Például csalódtam, mert becsaptak, bizalmatlanná váltam, és amikor új kapcsolatban a bizalomra lenne szükségem, nem tudom átélni, kitárni önmagam a másik ember felé. Egy másik gyakori helyzet, hogy valaha nem tudtam haragomat kifejezni, nem is érzem máig sem, hogy haragszom. Felnőtt kapcsolatomban ennek lehet egyik következménye, hogy nem tudom kifejezni eléggé a valós igényeimet, nincs elég önbizalmam.

A régi, régi bánat, fájdalom, harag súlyos sebet ejtett a lélek finom szövetében, de mivel ez nem látszik, és általában nem is érezhető közvetlenül, nagyon sokan úgy érzik, nincs is. A hasonló sebek hatását szinte mindannyian érezzük, de inkább elfelejteni szeretnénk, minél gyorsabban túl

lenni rajta, hogy ne érezzük, hogy fáj. Sokszor sikerül is olyan jól elfelejteni, hogy tényleg nincsenek már róla emlékeink.

Érthetetlen az emberek számára, miért kell ezekkel a régi dolgokkal ennyit törődni. Jól élnek, el is felejtettek sok mindent, minek a régi sebeket újból felkavarni. Az orvostól, természetgyógyásztól azt várják, gyógyítsa meg őket. Ezen azt értik, hogy mulasszák el a tüneteiket. Múljon el a gyulladás, a láz, a fájdalom, a daganat a testből, hogy ismét dolgozhassanak, élhessenek a régi módon. Elfelejtkeznek róla, hogy a test, a mirigyek az ízületek őrzik máig is ezeknek az elfojtott érzéseknek a feszültségét.

A probléma lényege éppen ebben van. A régi módon akarok élni. Sorsom megvert egy betegséggel, melyből szeretnék kigyógyulni, de a betegség egyik fontos üzenete rejtve marad előttem, ha csak a testi gyógyulásra törekszem. Fel lehet tenni magamnak a fenti kérdést: "mi a jelentősége ennek a betegségnek éppen most az életemben?" Ha őszintén szembenézek a kérdéssel, gyakran egészen meglepően egyszerű válaszokat kapok.

A sorsunkhoz való rugalmas alkalmazkodás lényegében a felelősség vállalása valamennyi tettünkért. Mindaz, amit tettünk, következményekkel jár a tudattalanban is, és ezt éljük meg önmagunktól látszólag függetlenül a sors erejének. A teljes felelősség vállalása, az őszinte szembenézés az egyetlen lehetőség arra, hogy felismerjük saját magunkat sorsunkban. Így válhatunk a kiszolgáltatottság helyett önnön sorsunk uraivá.

A tél végén megmetszik a fákat, a felesleges, elhalt részekről megszabadítják. A levágott ágak helyét bekenik valamivel, hogy ott a fa nedvei, energiái ne folyjanak el. A tavasz kitűnő alkalom arra is, hogy a természet megújulásával lelkileg mi is megújodjunk. Régi sebeinket be kellene végre gyógyítani. Régi haragjainkat letenni, megbocsátani és bocsánatot kérni. Régi fájdalmunkat, gyászunkat meggyógyítani. Egykori szenvedésünket új szemmel nézni, hátha mégis van üzenete a mostani életünkhöz.

A megújulás másik fontos lehetősége a pozitív érzelmekben rejlik. Fogadjuk el sorsunkat, és önmagunkat ítélkezés nélkül olyannak, amilyenek vagyunk. Akarjunk megújulni, fejlődni, de ne akarjunk mássá válni, ami idegen adottságainktól, lehetőségeinktől. Kezdjük el kicsit jobban szeretni önmagunkat, mint eddig tettük. Fedezzük fel pozitív tulajdonságainkat, esetleg eddig ki sem fejlesztett képességeinket. Engedjük meg magunknak, ha eddig nem tettük, hogy kicsit jobban élvezzük az életünket.

Ha önmagunkat jobban tudjuk szeretni, nyitottabbak leszünk a világ felé is, többet törődünk mások jogos igényeivel, és ez kölcsönösen jó érzéssel tölt el mindenkit.

Ez a fajta önismeret a testi és lelki egészségnek fontos része. Tavasszal érzelmi nagytakarításra, megújulásra éppen úgy szükség van, mint testünknek a tisztító kúrákra. Ez a folyamat is lényegében véve relaxáció, hiszen nagy megnyugvással, energia felszabadulással jár. Aki még nem élt át hasonlót, szinte el sem tudja képzelni, mennyire pozitív változás következik majd utána.

Nagy kérdés a hogyan. Hiszen sokan tennék ezt végre boldogan, de nem tudják a módját. Éppen azért hordozzák még mindig a lelki sebeket, mert nem sikerült egyedül begyógyítani. Azért nincs önbizalmuk, mert szinte gyűlölik önmagukat. Gyakran olyan súlyosak a következmények, hogy valóban célszerű pszichoterápiát igénybe venni. El kellene végre fogadnunk, hogy ez éppen olyan segítségnyújtási forma, mint az orvosi. Ami fontos: csak olyan ember pszichoterápiás segítségét fogadjuk el, akiben ösztönösen is megbízunk, és aki jól ért szakmájához. Sajnos sokan úgy gondolják, egy kis beszélgetés nem olyan bonyolult dolog, és minden előképzettség nélkül próbálkoznak a szóval való gyógyítással. Ebből pedig sok rossz is származhat.

Gyakorlat

Most egy rövid, de nagyon fontos gyakorlatot javaslok. A gyakorlatot lehetőleg a természetben, kertünkben, vagy legalább virágaink között végezzük. Ha ez nem megoldható, legalább képzeletben idézzünk fel ilyen környezetet.

Pihenj meg egy kényelmes pozícióban. Feszítsd, lazítsd izmaidat, ahol szükségét érzed. Majd képzeld el, hogy te magad is növényhez hasonlatos lény vagy, akinek szüksége van a földre, hogy benne megkapaszkodjon a napra, hogy tőle energiát kapjon, a levegőre, hogy lélegezni tudjon, és a vízre, hogy el ne száradjon. Éld át teljes mélységéig ezeket a szükségleteidet. Érezd a hálát a természet iránt, hogy ellát mindezekkel.

Végül engedd, hogy a nedvek egyenletesen áramoljanak benned, érezd át az életed lüktetését. Fogadd el létedet teljesnek és értékesnek.

Az ember természeti gyökerei

Az ember egyszerre természeti és társadalmi lény. Sokszor hajlamosak vagyunk elfeledkezni arról, hogy mindkét világban kell egy-egy lábunkkal állnunk. Ha nem így van, felborul az egyensúlyunk, és eltöprenghetünk rajta, vajon hol is van a baj.

Egyre többet foglalkozunk szociális oldalunkkal, azzal, hogyan is érezzük magunkat a többi ember között, a munkahelyen, vagy a családban. Éppen azért kerül előtérbe életünk társadalmi oldala, mert nem érezzük kielégítőnek a külvilág által számunkra nyújtott lehetőségeket, nehezen találjuk sokszor a valódi értékeket, kapaszkodókat. Ezt a szubjektív benyomásokon túl tudományos kutatások eredményei is alátámasztják. A felnőtt lakosság körében növekszik a pánikbetegség (jelenleg 6-8%), a depresszió (1990-ben 16,5%), az alkoholfogyasztás (egy millió nagyivó és alkoholista), az öngyilkosság, a balesetek száma. Riasztó adat a neurózisok becsült száma- óvatos becslések szerint a felnőttek harmada, a gyerekek fele - ami azt jelenti, hogy szinte nincs olyan család, ahol ne lennének problémák.

Ezek a gondok valóban súlyosak, és nehéz lenne okait röviden összefoglalni. Még nehezebb a megoldásuk. De talán egy részük éppen abból adódik, hogy azt a bizonyos egyensúlyt elvesztettük, nem akarjuk egykönnyen tudomásul venni természeti gyökereinket. Sok-sok ember gyógyulása indult el úgy, hogy elkezdte megkeresni valamilyen formában kapcsolatát a természettel.

Ez a rövid kis mondat olyannyira közhellyé vált, hogy szórakozottan fut át szemünk a felszólításokon: menj ki a természetbe, kirándulj, sétálj, óvd a természetet. De vajon tudjuk-e és főként érezzük-e, hogy milyen nagy mértékben részei vagyunk egész testünkkel és lelkünkkel a természetnek?

Figyelmünket időnk jelentős részében kifelé fordítjuk, a külvilág tárgyait, leggyakran az ember által létrehozott tárgyakat látjuk. Ha embert látunk, az is egy másik ember, nagyon ritkán nézzük meg önmagunkat. Amikor tükörbe nézünk, azt vizsgáljuk, milyen látványt nyújtunk, mérlegeljük, milyen benyomást fogunk tenni másokra.

Olvasd át, és ha van kedved, próbáld ki a mellékelt gyakorlatot.

Gyakorlat:

Állj egy nagy tükör elé, és nézd meg önmagadat önmagadért. Milyen benyomást teszel saját magadra?

Most próbáld elfelejteni, milyen szeretnél lenni. Felejtkezz el arról is, mennyi küllemi hibád van. Most milyennek találd magad? Remélhetőleg jobb egy kicsit a helyzet.

Most képzeld magad egy barátságos természeti helyzetbe. Növények és állatok vesznek körül. Milyen benyomást keltesz most? Mit szól hozzád a margaréta és a kis nyuszi? Milyennek kellene lenned, hogy jó benyomást kelts ezekben?

Változott-e az önmagadról kialakított képed?

Gondold át a gyakorlat tanulságait. Vajon nem az a bajod, hogy túl nagy fontosságot tulajdonítasz pillanatnyi helyzeteknek? Ha át tudod élni, hogy alapvetően az a legnagyobb értéked, hogy Te magad létezel, a többi dolog perspektívája kicsit megváltozik. Ezzel nem azt akarjuk mondani, hogy nincs jelentősége mások véleményének, hanem azt, hogy kerüljön minden a maga helyére, a maga valóságos jelentőségével.

Természeti létünknek legkézzelfoghatóbb bizonyítéka maga az emberi test. Most ne azzal a szemmel nézzünk rá, mennyire felel meg elvárásainknak. Ismerjük fel benne a természetet! Vegyük észre, biológiai szükségleteink megegyeznek minden más emlősállat szükségleteivel. Gondoljunk a piciny embrióra, mely testében éli át a törzsfajlás állomásait.

Testünkről inkább csak akkor veszünk tudomást, ha valami nincs rendben. Ha fájdalmaink vannak, ha megbetegszünk. Azok az érzések, melyek a betegséget kísérik, többnyire negatívak és jó

részük nem tudatosul. Csalódottak vagyunk, hogy nem áll korlátlan biológiai energiaforrás rendelkezésünkre, haragszunk testünk egészére, vagy bizonyos részeire, amiért megakadályoz valamiben. Ezek az érzések pedig nem szolgálják a gyógyulást. Némi alázattal kellene közelednünk a betegséghez, hiszen abban a természet rendje nyilvánul meg. Tanítómesterünknek is felfoghatjuk testünket - egészen bizonyosak lehetünk benne, hogy ösztönösen jobban tudja, mire van szükségünk, hol hágtuk át a természet törvényét.

Biológiai létünk egyik erőpróbája a természet ritmusaihoz való alkalmazkodás. A tavasz kifelé fordítja az embert, készülünk az élelem megszerzésére, kibújunk az odúkból. Növekszik a napfényes órák száma, emelkedik a hőmérséklet, az egész természet nagy változáson megy át. Ősszel éppen ellenkezőleg, a túlélésre rendezkedik be minden. Ebben a két évszakban gyorsan zajlanak a változások, és ez nagy erőpróbának teszi ki szervezetünket, különösen pedig ideg- és immunrendszerünket. Nyilván ez az egyik fontos oka annak, hogy sok krónikus betegség éppen tavasszal és ősszel újul ki.

Gyakran segít ilyenkor az életünkben, ha csökkentjük a stresszt. Ez itt azt jelenti, hogy tudomásul vesszük a természet ritmusát, elfogadjuk ezt a helyzetet, mint erőteljes stressz tényezőt, és alkalmazkodunk hozzá. Csökkentjük az egyéb stresszek lehetőségét, több vitamint szedünk, lazító gyakorlatainkat rendszeresen végezzük, és méregtelenítjük magunkat.

Másik fontos és rendszeres változás a különböző időjárási frontok érkezése. Gyorsan változik a levegő ionizáltsága, páratartalma és hőmérséklete, valamint a légnyomás. Ez is alkalmazkodást jelent, bár rövidebb távon, mint az évszakoké. Jól tesszük, különösen betegség fennállása esetén vagy idősebb korban, ha kicsit jobban vigyázunk magunkra.

Bizonyára nem véletlen, hogy olyan sok ember reagál fejfájással a fronthatásra. Nem veszik tudomásul saját biológiai szükségleteiket, hanem - fejükkel, ill. eszükkel - úrrá akarnak lenni a helyzeten. Az eredmény gyakran az, hogy épp túlterhelt fejük kezd tiltakozni a "nyomás" ellen. A másik gyakori panasz a szívben jelenkezik. Szívünk testszimbolikája az érzésekre irányítja figyelmünket. Érdemes elgondolkodni rajta, milyen érzésünket nem engedjük felszínre jönni.

László Ervin nemrégiben magyarul is megjelent könyvének címét köszönözzük. Izgalmas kérdésekre keresi a választ: Gaia, Földanyánk gyermekei vagyunk mi emberek is, és ezen keresztül a kozmoszba nyúlnak kapcsolataink. Át tudjuk-e élni ezt a felemelő, de ugyanakkor szinte megsemmisítő érzést? Bármilyen kicsi pont vagyok, szerves része vagyok a világegyetemnek, nélkülem másmilyen lenne. Valahol itt, világnézetünk alapjainál lehetne és kellene bajaink egyik fontos gyökerét megkeresnünk.

Itt az ideje, hogy felismerjük, a természet részei vagyunk, együtt kell lüktetnünk vele, alkalmazkodnunk kell a ritmusaihoz, mint adottságokhoz, mert ha nem vesszük tudomásul, végrehajtodik rajtunk is a törvény.

Megváltozott tudatállapotok

A modern pszichológia kutatási területei közül az utóbbi évtizedekben talán éppen ez a téma fejlődik a legdinamikusabban. Nagy erővel folyik a hipnózis kutatása, relaxációs és imaginációs módszerek sokaságát fejlesztik ki, melyek mind a lelki, belső valóság mélyebb megismerésére és befolyásolására irányulnak.

Mit is jelent tulajdonképpen a "megváltozott tudatállapot"? Összefoglalóan jelenti mindazokat az éber állapotokat, melyek különböznek a hétköznapi tudatosságtól. Erre természetesen az a kérdés merül fel: nos, milyen a hétköznapi tudatosságunk? Ezt mindenki el tudja mondani: figyelmünk felkelhető, ébernek érezzük magunkat, képesek vagyunk gondolkodni, tevékenykedni és érezni egyaránt, szándékainkat meg tudjuk valósítani, feladatokat tudunk végre hajtani. Testünket reálisan érzékeljük, érzékszerveink folyamatosan közvetítik a külvilágból származó információt, többnyire kifelé figyelünk. Képesek vagyunk térben és időben megfelelően tájékozódni, lineárisnak, egyenesvonalúnak érzékeljük az idő múlását. Tudunk a dolgok között fontossági sorrendet felállítani, dönteni: jól működünk a reális külső világban.

Ha jól belegondolunk, hétköznapi életünkben sem vagyunk folyamatosan a "hétköznapi éber" tudatállapotban. Sok példát hozhatunk, amikor valamelyik fenti jellemző nem az előbb leírt módon működik. Itt van rögtön a klasszikus történet: valamire oda kellene figyelnünk, például leckére, főzésre, beszélgetésre, de képtelenek vagyunk rá. Minden rendben van, mégis betör egy fantázia, egy vágy, egy emlék, és már lélekben nem ott vagyunk. Gyakran képek úsznak elénk, látjuk magunkat különböző szerepekben, és emögött elhalványul az eredeti feladat, nem tudjuk korábbi szándékunkat megvalósítani.

Vannak szándékosan előidézett, hétköznapiak ismert helyzetek, amikor bizonyosan fel tudjuk ismerni, hogy valaki megváltozott tudatállapotban van. Ilyen az alkohol, a kábítószer és némelyik gyógyszer hatása. Ha erősen kifáradtunk, éhesek vagy kialvatlanok vagyunk, szintén megváltozik tudatunk is. Az idős emberek egy része sincs már teljesen "jelen" a világban, vagy átmenetileg a betegség is lehet ilyen hatással az emberre.

A szélsőséges érzékszervi ingerlés is erősen megváltoztatja tudatállapotunkat: erre jó példa a fülbe harsogó zene vagy a fények folyamatos villogása. A modern élet sok ilyen helyzetet kínál, ez mind alkalom a hétköznapi világtól való eltávolodásra. Egy másik ilyen helyzet az órákon át való TV nézés vagy a számítógépes játékok. Tovább fogja fokozni ezt a virtuális világ játékaik elterjedése.

A fantáziának a maga helyén rendkívül nagy jelentősége van. Ha el tudjuk képzeletünket engedni, kreatív teremtő világunkba lépünk. Innen származnak az ideálok, bölcs gondolatok, ihlet, sugallat is. Attól függ, mire használjuk. Ugyanígy megteremthetjük félelmeinkből, elvárásainkból saját börtönünket fantáziánk segítségével.

A külső képek túlzott szemlélése (TV, videó) rongálja a fantázia világát. Túl mély benyomást tesz ránk az alkotó világa, és háttérbe szorulnak saját teremtő világunk belső képei. A képalkotás képessége akkor is sorvad, ha túl erősen fejlesztik a logikai, analitikus gondolkodást.

Mindezek természetesen összefüggenek a két agyféltekénk működésének különbözőségével. A bal oldal segítségével (mely testünk jobb oldalának működését vezérli) analitikus gondolkodással, objektíven közeledünk a világhoz, ez az oldal a "tudományé". A jobb oldali agyféltekével (mely bal oldalunkat vezérli) holisztikus, kreatív, szubjektív módon tapasztalunk, ez a "művészet" oldala. Az egészséges, kiegyensúlyozott lelki működésre az jellemző, hogy mindig alkalmazkodik a helyzethez, képes rugalmasan váltani a szükségletnek megfelelően. Az iskolai képzés, és gyakran a szülői befolyás is manapság egyoldalúan fejleszti a bal félteke képességeit. Mire felnőttek leszünk, túlzottan racionálisan akarjuk életünket kezelni, csökken sokaknál a képi gondolkodás, háttérbe szorul a jobb félteke működése.

Minden, ami egyoldalú, előbb-utóbb egyensúly veszteséhez vezet. Ezt a mindennapi életben úgy éljük meg, hogy krízisbe kerülünk, megbetegszünk, sikertelenek vagyunk. Különösen az életközép táján fellépő nehézségek esetén érdemes elgondolkoznunk ezen. Gyakran vezet megoldáshoz, hogy más szemmel nézzük problémáinkat: eddig elhanyagolt oldalunkat kell erősítenünk.

A tudatállapot megváltoztatásának megvannak minden kultúrában a hagyományai. Ezek a hagyományok általában a közösséghez és/vagy a spirituális élményekhez kötődnek. Ma már sok ilyen tapasztalat, ősi bölcsesség, gyakorlat vált közkinccsé a könyvek révén.

Ide tartoznak a sámán és más gyógyító rítusok, ahol a zene, a mozgás és a csoport ereje segítségével kerül transz állapotba a vezető, a beteg, vagy akár az egész közösség. Rituális körülmények között megengedik bizonyos kábító anyagok használatát is, de ez mindig erősen szabályozott, és megfelelő beavatások után lehetséges.

A keresztyén misztika és maga a Biblia is sok leírást tartalmaz a megváltozott tudatállapotokról. Ez az a belső állapot, melyben látomást, vagy spirituális élményt tapasztalunk. Mindennapjainkban a keresztyén meditáció és az ima lélek állapota szintén egyfajta megváltozott tudatállapotot jelent.

Keleten még több, és részletesebben kidolgozott tudást gyűjtöttek össze erről. Tanúja ennek sok keresztyén szerzetes, akik téríteni indultak Indiába vagy Japánba, és ők maguk is sokat tanultak. Az ő közvetítésükben is sok értékes tapasztalat hozzáférhető. Tibet anektálása után az ötvenes évek óta sok buddhista szerzetes rajzolt szét a világba. Az ő tanításaik nyomán részletesebben megismerhettük a tibeti bölcséletet, indiai tanítóktól pedig a hindu tanításokat.

A keleti meditációs rendszerek átültetése a nyugati világba bizony nem zökkenőmentes. Legutóbbi budapesti előadásán Őszentsége, a Dalai Láma maga is beszélt arról, hogy nem az a lényeges, milyen vallást gyakorolunk, hanem, hogy milyen belső értékeket fejlesztünk ki.

Megfelelő vezetéssel igazi mély belső fejlődést hoz a rendszeres helyesen végzett meditáció. Nagyon fontos azonban, kinek nyitjuk meg lelkünk belső világát.

Az utóbbi évtizedben sok új személyiségfejlesztő módszer alakult ki a nyugati világban. A technikailag magasan fejlett kultúrában élő emberek elveszítették a természettel és ezen keresztül önmaguk mélyével is a kapcsolatot. Ezt helyre kell állítani, így a betegség ellen társadalmi vakcina termelődött ki: külön időt és energiát kell fordítani az önismeretre, a lelki egyensúly helyreállítására. A másik oldalon pedig kialakultak a környezetvédő mozgalmak, az ökológiai gondolkodás, a bio-termelés, mely már Föld méretben próbálja az egyensúlyt visszaállítani. Nyilván nem véletlen, hogy az érzelmileg gazdag, helyes önismerettel rendelkező emberek válnak érzékennyé és nyitottá a "zöld" gondolkodásra.

Új lélektani irányzat alakult ki az elmúlt évtizedekben, a transzperszonális pszichológia, melyhez C. G. Jung és Assagioli munkássága nyújtja az elméleti alapokat. Egyik fontos kutatási

területe éppen a megváltozott tudatállapotokat vizsgálja közelebbről. A belső fejlődés, az önismeret sok segítő módszerét dolgozták ki a modern ember gyógyítására. Általában ezek felhasználják a megváltozott tudatállapotra vonatkozó ismereteket is, hiszen éppen ezen a területen van hiányunk.

Manapság sok módszer hirdeti magáról, hogy segítségével elérjük a boldogságot, békét, egészséget rövid időn belül. Mások azt állítják, hogy segítségükkel napról napra jobban leszünk. Ismét mások egyenesen meg is akarnak minket kímélni a napi gyakorlás fáradalmaitól, egy hétvége alatt áthangolják csakráinkat, megtanítanak a test elhagyására.

Súlyos önbecsapás áldozataivá válunk, ha azt gondoljuk, ennyire lehetséges kontrollálni életünket, lelkünket. A belső fejlődés útja a valóságban éppen hogy nagyon is göröngyös. Nyitottabbá válunk, érzékenyebbé, testi-lelki egyensúlyunkat jobban meg tudjuk őrizni, és ez már önmagában a belső békességet jelenti. De ez semmiképpen sem azt jelenti, hogy a dolgok úgy fognak történni, ahogy mi szeretnénk, vagy nem fog minket több szenvedés érni. El kell sokszor fogadnunk mások véleményét, megértéssel kell viszonyulnunk mások problémáihoz és kívánságaihoz. De mindenekeft meg kell őriznünk kapcsolatunkat mély belső Énünkkel, lelkiismeretünkkel, hogy azzá válhassunk, akik valójában vagyunk.