



RELAXÁCIÓ, JÓGA, TAJCSI FESZÜLTSGÉGTŐL MENTESEN

A mindennapi hajtás mellett szükségünk lehet olyan edzésre, amely segít levezetni a felgyülemlett feszültségeit. Az egészséges életmód leginkább azon múlik, hogy meg tudjuk-e teremteni a szellemi és fizikai egyensúlyt. Ha kellően elszántak vagyunk, nem lesz nehéz dolgunk, hiszen számos lehetőség közül válogathatunk.

A rendszeres testmozgás legtöbbször nem elég ahhoz, hogy karbantartsa a testet és a szellemet is. Az edzéseken túl tehát nem árt, ha mindenkinek van egy egyénre szabott módszere, aminek a segítségével ki tud kapcsolni. Nem kérdés, hogy a bennünk felgyülemlett feszültséget, szellemi kimerültséget mindenképpen kezelni kell.



FIGYELJÜNK MAGUNKRA!

„Kevésbé figyelünk a stresszre, nem veszünk tudomást a például alvászavarban, fokozott ingerlékenységben vagy fáradtságban megnyilvánuló intő jelekről. Sok esetben túl későn kerülünk orvoshoz” – figyelmeztet Boros Szilvia sportorvos, életmód-tanácsadó. Pedig manapság számos stresszforrással – például létbizonytalanság, munkahelyi elvárások, csúcsgalamb, tömegközlekedés, alváshiány – kell számolnunk. Ha pedig nem tanuljuk meg elcsitítani háborgó lelkünket, könnyen felborulhat belső egyensúlyunk. A tüneteket pedig mindannyian ismerjük: rossz közérzet, ingerültség, fizikai fájdalom (leggyakrabban fej-, nyak-, váll- vagy hátfájás), amit az izmok tartós összehúzódása, a görcsösség eredményez. Mindez hatással lehet az idegrendszerünkre is. Felgyorsul a légzésünk, szaporábban ver a szívünk, és felmegy a vérnyomásunk. Ha a stressz tartóssá válik, a szervezet túlélő üzemmódba kapcsol, azzal a céllal, hogy az élettani funkciók fennmaradjanak. A harmadik fázis már a kimerülés. Testünk nem bírja tovább, és a szellemi hanyatlás kíséretében megjelenhetnek a betegségek is. Pedig ez az állapot nem szükségszerű, egy kis odafigyeléssel, stresszoldással elkerülhetők a felesleges orvosi kezelések – hangsúlyozza Boros doktornő. A rohanó hétköznapok végén vagy kezdetén jó egy kicsit kiszakadni a város lüktetéséből, és egy-másfél órát „befelé” figyelni.

LAZULJ EL!

Az egyik legkézenfekvőbb módszer az izmok ellazítását szolgáló relaxáció. A lényege, hogy elterelje a gondolatainkat azokról a dolgokról, amelyek görcsössé, merevvé tesznek. Ha ezt sikerül elérni, könnyebben tudunk koncentrálni, utat nyitva más tudatállapotok eléréséhez. Bár a módszer elsődleges célja önmagunk megismerése volt, nyugaton főként stresszoldó gyakorlatként lett népszerű. Egyes technikák segítségével a test és a belső egyenszeredezhető, mert a meghatározott mozgásformák az elmét is tisztítják. Gondolhatnánk, ezzel két legyet ütünk egy csapásra, a feladatok végzése azonban önfegyelmet és odafigyelést igényel.

A relaxáció fő vonzereje a kortalanságban rejlik, hiszen bármilyen életkorban elkezdhető. Leggyorsabban közérzetjavító hatását érezhetjük. Az intenzív lazító gyakorlatoknak köszönhetően könnyebbé válik a mozgásunk, és előrehaladott életkorban akár már a járásnál is óriási szerepe van a szalagok és ízületek mozgékonyságának. De néhány hét után a szellemi frissességet is érezhetjük, majd ezen állapotok fenntartása érdekében kell végezni a feladatokat. A tudatos el-

lazulás a szervezetet érő káros folyamatokat is képes ellensúlyozni.

LASSÚ MOZDULATOK

A fizikum és szellem trenírozása céljából végzett gyakorlatoknak más-más megjelenési formája van. E kettőt kiválóan ötvözi az Indiából származó, Európában is népszerűvé vált jóga. A jóga a helyes életvitel tudományának is tartják, fizikai, mentális és spirituális szinten is hat. Nálunk természetesen más formában él, mint a Gangesz partján, pozitív hatása azonban a leegyszerűsített formájának is van. „Bárki bármikor elkezdhet jógázni, az alapok könnyen elsajátíthatók, és egy szivacson, kényelmes ruházaton kívül nincs különösebb eszközigénye, szinte bárhol gyakorolható” – mondta el megkeresésünkre Hovanecz Anikó belgyógyász, jógaterapeuta, aki szerint a rendszeresen jógázó viszonylag hamar érezheti a módszer hatásait. A gyakorlatokat célszerű oktató segítségével elsajátítani, majd otthon naponta végezni. Megmozgatnak valamennyi izmot, ízületet, nyújtják, erősítik azokat, rugalmasan tartják a gerincoszlopot, hatással vannak az emésztő-, keringési, ideg- és hormonrendszerre is. De ajánlható a feszültség levezetésére, letargia ellen, vagy – maradjunk a hétköznapoknál – ébredést követően, egy torna keretében remek élenkítő hatása van. „Mintegy tizenöt éve kezdtem el jógázni, nem sokkal azután megtanultam úszni is, a kettő kombinációja pedig rövid idő alatt megszüntette az egyre inkább elhatalmasodó hátfájásomat” – meséli a módszer egyik középkorú művelője, aki minden reggel ezekkel a gyakorlatokkal éb-



ÁRAMSZÜNET

A távol-keleti mozgásformák kiválóan alkalmasak az ellazulásra, nem véletlenül tehát, hogy egyre nagyobb teret hódítanak.

AUTOGÉN TRÉNING

A rendkívül népszerű önálló relaxációs módszer, az úgynevezett autogén tréning segítségével már rövid idő alatt képesek lehetünk kiengedni a gőzt, ami belső élettani változásokhoz vezet. Ellazítjuk például izom- és érrendszerünket, így optimalizáljuk a vérkeringést, a szív működését és a légzést. Az agyműködésben keletkezett változásoknak (harmonikusabbá válik a jobb és a bal agyfélteke működése) köszönhetően pihentető és közérzetjavító is. Ugyanezt a hatást érhetjük el az úgynevezett relaxáló masszázss segítségével, amely apró gyűrű mozdulatokkal éri el a test elernyedését, a görcsök feloldását és az idegek megnyugtatását. Már egy hatvanperces kezelés is oldja a stresszt. Mivel ehhez a tevékenységhez masszőr kell, célja „csupán” a felgyülemlett feszültség ledolgozása – a magasabb pszichés szintre való lépés nincs rajta a listán.



red. Itt nagy hangsúlyt kap a nyújtás, a szalagok lazaságának óriási szerepe van az egészség és a későbbi fittség megőrzésében. A jógaterapeuta szerint sokkal hatékonyabb napi 20-30 percnyi edzés – ennyi időt mindenki tud magára szánni –, mint heti rendszerességgel kétórás gyakorlás egyhuzamban.

A korral megjelenhetnek a különböző mozgásszervi panaszok – ami a kevés mozgás bosszúja –, ám a jógával vagy akár más nyújtó gyakorlattal mindezek kezelhetők, a változás pedig fenntartható. A legtöbben a testtartás javulását, a mozgásszervi, főként gerincpanaszok csökkenését, illetve megszűnését, a stresszoldást, az általános közérzet javulását, a testi-lelki harmónia helyreállítását várják a tornától. Szánjunk időt a gya-



TUDATOSAN

Ma már számtalan lehetőség közül választhatunk, ha tudatosan szeretnénk megteremteni az egészséghez szükséges testi és lelki egyensúlyt.

A jógát inkább a gyengébbik nem képviselői választják



BÉKÍTŐSHOW HELYETT

A nyugati világban kialakultak olyan módszerek is, amelyek tökéletesen alkalmazkodtak a pillanatnyi követelményekhez, ilyen például a coaching. Az eljárás a hetvenes-nyolcvanas években vált ismertté a tengerentúlon, majd az öreg kontinensen is. Elsősorban nem az egészségmegőrzést tűzte zászlajára, hanem a cégeken belüli jobb kommunikáció és együttműködés megteremtését, a vezetők és beosztottak közötti kapcsolat javítását. A közösség kialakítása és az emberi kapcsolatok szorosabbá tétele révén azonban indirekt módon nagyon is játékony hatással lehet az emberi pszichére, így az egészségre is. Konfliktuskezelési módszer is lehet, hiszen különböző irányított beszélgetések és közös foglalkozások során számos probléma elsimítható. Így mindegyik fél jobban ösztönözhető a munkájában.

A módszer sokat merített a korábban ismert és bevált módszerekből, ennek ellenére természetesen nagyon is magán viseli a kor bélyegét.

korlatok elvégzésére, hiszen a titok éppen a lassú mozdulatokban rejlik, a felesleges gyorsaság könnyen húzódással járhat.

Hovanecz Anikó szerint ma már minden korosztályban vannak gyakorlók: gyerekek, kismamák, de idősebbek is találnak nekik megfelelő oktatást. Egyelőre lényegesen több nő kezd el jógázni, noha a torna nem különböztet meg nemeket, hiszen a harmónia mindentől független.

AZ ÉLETERŐ ÁRAMLÁSA

Szintén népszerű módszer a kínaiaknak köszönhető tajcsi, ami a testben keringő energia (a csi) tudatos használatát veszi alapul. A csit tulajdonképpen életerőnek is tekinthetjük, amelynek a testben történő áramlása és eloszlása határozza meg a szervezet viselkedését.

Számos – alapvetően északi és déli – stílus létezik, hiszen a kungfuhoz hasonlóan területenként eltérő mozdulatsorokat eredményeztek, amelyeket generációkon át tökéletesítettek, és csak a beavatottak leshették el. Ma már bárki megteheti, a közös stílusjegy pedig a mozgás és a légzés összhangja, elsajátításuk fegyelmet és sok gyakorlást igényel. „Önbizalmat adott és kiegyensúlyozottá tett. Megtanultam a fontos dolgokra koncentrálni” – magyarázza a fiatalember, aki évekig élt Kínában elsajátítva a tajcsi lényegét. Azt is hozzáteszi, hogy ez a mozgásfajta nem tűr semmilyen kompromisszumot, folyamatosan dolgozni kell, de nagyon megéri.

ÉREZHETŐ VÁLTOZÁSOK

Őry Károly, a Sun Bin Ököl Harcművészeti Egyesület vezetője szerint manapság már minden korosztály képviselteti magát a tajcsi mezőnyben. Akik belevágnak, két-három évig nem hagyják abba. „A legörvendetesebb talán az, hogy szülők egyre gyakrabban hozzák ide gyermekeiket, mert érezhetően jobban teljesítenek az iskolában” – osztja meg velünk tapasztalatait az évtizedek óta kungfu- és tajcsioktató.

Az idősebb korosztály a megfontoltabb és lassabb mozgás miatt kedveli, a fiatalok és középkorúak pedig leginkább arra hivatkoznak, hogy kiragadja őket az iskola és a munkahely monotonitásából, stresszoldó hatása pedig már rövid távon érezhető. Őryék egy idős kínai mester vezetésével gyakorolnak, aki minden évben egy hónapon át személyesen felügyeli az itt folyó oktatást. Nemcsak testmozgásról, hanem életmódról van szó ez esetben is, amelytől mindenki annyit kap, amennyit belefektet. Nemcsak időmilliomosoknak ajánlható jó szívvel, hiszen már kevés munkának is meglesz a gyümölcse.

■ VINCZE SZABOLCS