

AHIMSA MASSZÁZS MŰHELY



5 PERC CSEND

GYAKORLATSOR ROHANÓ NAPOKRA

E-BOOK | VAJDA E. JANKA

Üdvözllek!

Janka vagyok. Mindig is kereső voltam. Sokféle úton jártam, sok mindent tanultam - és közben egyre közelebb kerültem ahhoz, amit most csinállok: kísérek. Figyelemmel, érintéssel, csenddel.



ISMERJ MEG

2007-ben talákoztam először a keleti gyógyászat világával, és azóta is tanulom, gyakorlom, figyelem. A Masszázs Műhelyem egy olyan tér, ahol nem kell erősnek lenned. Ahol megérkezhetsz. Önmagadhoz.

Ez az e-book is erről szól: az apró, csendes visszatalálásokról.

Mert a lelassulás nem luxus - hanem belső szükséglet. Ezek az egyszerű gyakorlatok segíthetnek abban, hogy újra és újra kapcsolatba lépj azzal a részeddel, aki mindig ott van: figyel, érez, emlékezik - és gyógyulni szeretne. Tarts velem!

Janka

BEVEZETŐ

5 PERC CSEND – GYAKORLATSOR A LELASSULÁSHOZ A ROHANÓ NAPOKBAN

Van egy tér, ami mindig elérhető. Egy tér, ami nem követel semmit. Nem kell jól teljesítened, nem kell megfelelned, nem kell megváltanod önmagad. Ez a tér a csend. Benned van.

Sokan, hozzám hasonlóan nap, mint nap ezerfelé figyelünk: a teendők, az emberek, a megfelelés zajában néha már azt sem tudjuk, hol vagyunk mi magunk. A test feszül, a gondolatok pörögnek, a lélegzet sekélyes. És egyszer csak azon kapjuk magunkat, hogy régóta nem voltunk igazán jelen.

Pedig a test tudja, mire van szükséged. Csak hallgatni kell rá.

Ez az e-book nem tanít semmi újat – inkább emlékeztet. Arra, amit már tudsz. Hogy visszatálhatsz magadhoz, ha adsz magadnak mindössze 5 percet. Öt percet csendben. Érintés nélkül is megérkezhetsz. És még inkább megérkezel, ha majd egyszer a kezeim alatt teszed ugyanezt.

Ezt az e-bookot akkor olvasd el, ha fáradt vagy. Ha sok a gondolat, a zaj, az elvárás. Ha szeretnél megállni 5 percre és kicsit megtalálni a lélegzeted. A következő gyakorlatokhoz nem kell semmi. Csak Te.

1. GYAKORLAT: HOL VAGY MOST?

Hunyd le a szemed.

Vedd észre: hol vagy most –
térben, testben, gondolatban?

Ne ítélj meg, csak figyeld.
Mintha egy külső szem lennél, aki
szeretettel néz rád.



Kérdezd meg magadtól:

„Mit érzek most leginkább a
testemben?”

„Hol szorulok össze, hol van a
testemben tágasság?”

Lélegezz bele abba a helybe, ahol
feszültséget érzelsz. Nem kell
oldanod – csak észrevenned.

2. GYAKORLAT: LÉLEGEZD ÁT MAGAD

Állítsd meg magad. Bárhol is vagy. Állj meg, vagy ha teheted, ülj le. Engedd le a karod. Ha lehet, hunyd le a szemed.

Vegyél három lassú, mély lélegzetet. Orron be... orron ki. Hallgasd a hangját, érezd az áramlását. Figyeld meg, hogy hol érzed leginkább a légzésed: az orrodnál? A mellkasodban? A hasadban? Ne módosíts semmit. Csak figyeld. Minden kilégzéssel engedj el valamit, ami nem fontos most.

Majd lassan, finoman kezdj el mélyebben lélegezni. Orron be, orron ki. Számolj: 4 másodperc belégzés, 6 másodperc kilégzés. Ezt ismételd 8-10 alkalommal.



Mi történik ilyenkor?

A hosszan kilélegzett levegő üzen az idegrendszernek: minden rendben van. Ez aktiválja a paraszimpatikus idegrendszert, amely a test ellazulásáért, gyógyulásáért felel.

Ez az egyszerű mozdulat tudatja veled:

„Itt vagyok. Élek. Figyelek. Elég vagyok.”

3. GYAKORLAT: ÉRINTSD MEG MAGAD FIGYELEMMEL

Ez a kis gyakorlat testtudatosító és megnyugtató.

Simítsd végig lassan a karod. A mellkasod. A nyakad. A fejed. Ne technikát keress. Figyelmet adj.

- Finoman helyezd a kezed a mellkasodra vagy hasadra.
- Csak tartsd ott – nem kell masszíroznod, mozgatnod.
- Érezd a saját kezed melegét.
- Maradj így 1 percig, és csak figyelj.

Mintha magadat ölelnéd. Mondhatod is magadnak: "itt vagyok. figyelek rád. Nem kell sietned."



Miért fontos az önérintés?

A bőrben érintésre aktiválódó idegvégződések az érzelmi agyközpontba küldenek jelet.

Ilyenkor oxitocin termelődik, ami a közelség, biztonság érzését erősíti.

4. GYAKORLAT: HALLGASD MEG A CSENDET

Zárj ki minden zörejt, ha tudsz. Kapcsold ki a telefont. Csukd be az ajtót. Ne zenét hallgass, hanem a csendet. Figyeld meg, milyen gondolat bukkan fel. Ne kapd el. Csak hagyd elmenni.

Mi történik a csendben?

A figyelem óvatosan visszatér önmagához. Nem kell választ keresned. A jelenlét maga az iránytű.

Hol találsz 5 perc csendet a napodban? Ha van kedved, írd le, milyen érzés van benned az adott időben.

- Reggeli előtt, még az ágy szélén

.....

- Mielőtt hazaérsz: a kocsiban, a folyosón

.....

- A liftben

.....

- A kávéddal, mielőtt dolgozni kezdesz

.....

- Az ebéd előtt: egy mély levegő

.....

- Mielőtt elalszol: egy gyengéd érintés a mellkasodon

.....

Nem kell sok. Csak 5 perc. Csak Te.

MINI-NAPLÓ LAP

Mit éreztél a gyakorlat közben?

- Mit vettél észre a testedben?

.....
.....

- Volt olyan gondolat, ami gyakran visszatért?

.....
.....

- Mi volt kellemes? Mi volt nehezebb?

.....
.....

Ha van kedved, megoszthatod velem is, ha szeretnéd.

Egy történet

"Reggelente mindig a telefonomat néztem ébredés után. Egyszer kipróbáltam, hogy nem nyúlok érte. Csak fekszem. Lélegzem.

Azóta ezek a percek lettek a napom legszelídebb időszakai."



ZÁRÓ GONDOLAT

KAPCSOLÓDÁS A MASSZÁZSHOZ



Az 5 perc lehetőség arra, hogy újra kapcsolódj magaddal. Ha ez az 5 perc segített, gondolj bele: milyen lehet, amikor 60 perc figyelem vesz körül. Ahogy a masszázsban sem csak az érintés gyógyít, hanem az a tér, amiben jelen lehetsz.

Ha szeretnéd, hogy ez a figyelem személyesen is körbeöleljen, várlak szeretettel masszázsra. A masszázs nálam nem technika. Hanem jelenlét, érintés, odafigyelés. **Egy óra, ahol nem kell tartanod magad - és ahol újra találkozhatsz önmagaddal.**

Szeretettel várlak:

Janka

Ha tetszett ez a gyakorlatfüzet, ha megszólított ez a hangulat, foglalj énidőt magadnak:



HA KÉRDEZNÉL:
JANKA@AHIMSAMASSZAZS.HU

FOTÓK: PINTEREST

WWW.AHIMSAMASSZAZS.HU | E-BOOK 8.OLDAL

