
ÜDVÖZÖLLET



ÉRINTÉS ÉS FIGYELEM

MI TÖRTÉNIK EGY LASSÚ MASSZÁZSON?

E-BOOK | VAJDA E. JANKA



JANKA VAGYOK



Hiszem, hogy az érintés az egyik legőszintébb formája a kapcsolódásnak. Masszázskezeléseim során nem technikákat alkalmazok, hanem figyelmet adok – olyat, ami gyógyít és megenged. Az érintésen keresztül csendesen történik valami: a test és az idegrendszer megnyugszik, a lélek fellelegezhet, és elindulhat egy visszatalálás önmagunkhoz.

Ebben az írásban szeretném megosztani veled, mitől más az a fajta masszázs, amit én adok – és mi történik, amikor megengedjük magunknak a lassúságot. Tarts velem!

Janka

A CSENDES FORRADALOM

Miért van ma szükség lassú érintésre?

Olyan világban élünk, ahol minden gyors. Gyors döntések, gyors válaszok, gyors megoldások. A testünk azonban nem így működik. Nem lehet ráparancsolni, hogy „most pihenj”, „most gyógyulj”.

A test a figyelemtől és biztonságtól nyugszik meg. Ezért a lassú érintés nem luxus, hanem **szükséglet**.

Egyfajta belső újrakapcsolódás – amikor a test végre újra azt érezheti: „Most nincs elvárás. Itt lehetek. Épp úgy, ahogy vagyok.”



MIT JELENT A LASSÚ MASSZÁZS?

A lassú masszázs nem csupán technika. Nem az izmokra koncentrál, hanem **az egész emberre**. Ez a fajta érintés:



ritmikus, megengedő és figyelmes

nem fájdalmas,
mégis mélyre hat



egy belső engedély,
hogy nem kell harcolnod magad

Ez nem az a masszázs, ahol „átgyúrnak”, nem valami, amit kapunk – és amitől remélhetőleg elmúlik a fájdalom. Ez az a masszázs, ahol **átérezheted magad**. Ez a fajta masszázs nem a rohanó világnak szól – hanem annak, aki szeretne újra lelassulni, megérezni a testét, és biztonságban lenni önmagával.

HOGYAN HAT -

a lassú érintés az idegrendszerre?

Tudtad, hogy a bőr és az agy egy közös embrionális eredetű szervből fejlődtek ki? Ezért van, hogy az érintés **neuroológiai és érzelmi szinten is hat.**

A lassú, figyelmes érintés:

- csökkenti a kortizol (stresszhormon) szintjét
- aktiválja a vagus ideget (nyugalmi állapot)
- szabályozza a légzést és a pulzust
- mélyen regenerálja az idegrendszert.

Ez egyfajta „reset” a testnek. Nem túlzás azt mondani: **az érintés képes újrarahuzalozni a feszültségre kondicionált idegrendszert.**



AZ ÉRINTÉS PSZICHOLOGIÁJA



Miért gyógyít?

A figyelemmel teli érintés **visszajelzés**: „Jól vagy. Látható vagy. Fontos vagy.” Sokan nem emlékeznek, mikor kaptak utoljára ilyen érintést. Olyat, ami nem akart semmit – csak jelen volt.

Az érintés ezen formája:

- 1 ÚJRAÉPÍTI A TESTTUDATOT
- 2 CSÖKKENTI A SZORONGÁST
- 3 NÖVELI A SAJÁT BELSŐ BIZTONSÁGÉRZETET
- 4 SEGÍT VISSZATALÁLNI ÖNMAGADHOZ

Ez az élmény különösen fontos lehet traumán átesett embereknek, vagy azoknak, akik régóta elidegenedtek saját testüktől.

TÉVHITEK A MASSZÁZSRÓL –

és amiñ én máskéñi gondolok

„Ha nem fáj, nem használ.”

A fájdalom nem a hatékonyság mércéje. A test biztonságban képes elengedni. A fájdalom lehet inkább ellenállás.

„A masszázs csak izomlazítás.”

A bőrön keresztül az egész idegrendszerre hatunk. Érinteni annyi, mint kapcsolódni.

„Masszázsra csak akkor megyek, ha baj van.”

A rendszeres, lassú érintés karbantart, mélyíti az önismeretet, támogatja az egészséget. Ez nem csak „problémamegoldás”, hanem önmagad megtartása.



GYAKORLAT

Figyelmes érintés – önmagadnak

Próbáld ki egy nyugodt estén:

- 1 Helyezkedj el kényelmesen
- 2 Tedd a kezeidet a mellkasodra vagy a hasadra
- 3 Hunyd be a szemed, és lélegezz lassan
- 4 Érezd a bőröd és a kezed találkozását
- 5 Mondj magadnak egy mondatot:
"Jelen vagyok. Nem kell sietni."



Ez is érintés. Ez is figyelem. Ha minden nap csak 1-2 percet szánsz rá, sokat tehetsz az idegrendszered nyugalmáért.

- ebből a masszázsból?

Ez a masszázs **nem akkor ér véget, amikor felkelsz az ágyról.** A test megtartja a biztonság emlékét. A lassúságot. A csendet. Ez hatással lesz arra, hogyan lélegzel, hogyan mozogsz, hogyan vagy jelen önmagadban. Az igazi gyógyulás nem mindig látványos. Néha csak annyi, hogy újra érzed: **otthon vagy a testedben.**



és egy csendes meghívás

Ha úgy érzed, elegend van abból, hogy mindig „tartanod kell magad” – ez a masszázs lehet egy kezdő lépés.

Egy visszatérés. Egy pihenés. Egy mély levegő.



MASSZÁZSKEZELÉSEIM, amelyek ezi a szemléletet képviselik

- Abhyanga - gyógynövényolajos teljes testmasszázs
- Pristha Abhyanga - gyógynövényolajos hátmasszázs
- Kirei-Kobido - stresszoldó, fiatalító arcmasszázs
- Reflexzónás talpmasszázs
- Shiatsu harakezelés
- Nabhy Abhyanga - gyógynövényolajos hasmasszázs

Szeretettel várlak, ha megtapasztalnád, milyen az, amikor nem kell megfelelni – csak lenni.

Foglalj énidőt:



Janka

HA KÉRDEZNÉL:
JANKA@AHIMSAMASSZAZS.HU

FOTÓK: RÉSZBEN PINTEREST

