



Bagdy Emőke

**STRESSZKEZELÉS  
ÉS RELAXÁCIÓ  
ALKALMAZÁSA**  
A TESTNEVELÉSBEN



ISBN 978-615-80090-6-5

# **STRESSZKEZELÉS ÉS RELAXÁCIÓ ALKALMAZÁSA A TESTNEVELÉSBEN**

**Szerző:  
Bagdy Emőke**

**Főszerkesztő:  
dr. Csányi Tamás PhD**



Magyar Diáksport Szövetség – Testnevelés Módszertani Könyvek

**Főszerkesztő:** dr. Csányi Tamás PhD

dr. Bagdy Emőke:

Stresszkezelés és relaxáció alkalmazása a testnevelésben

**Javasolt hivatkozás:** Bagdy Emőke (2014): *Stresszkezelés és relaxáció alkalmazása a testnevelésben*.  
Testnevelés Módszertani Könyvek (Csányi Tamás főszerk.),  
Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

**A kiadásért felel:** Balogh Gábor elnök

**Formai szerkesztő:** Téglásy György

**Szakmai lektor:** Simonné Goschi Gabriella

**Fotók:** Egyed Péter (Lizzy Trade Kft.)

**Arculat:** Benedict & Helfer Kft.

**Illusztrációk:** Dynamo Kommunikáció Kft.

**Tördelés és nyomdai munkák:** Pátria Nyomda Zrt.

**Szakmai igazgató:** dr. Molnár László

**Fejlesztési igazgató:** Pikó Zsuzsanna

**Ügyvezető igazgató:** Rádics Balázs

A fotókon és az oktatófilmen az Újbudai Grosics Gyula Sport Általános Iskola és a budapesti Vörösmarty Mihály Gimnázium tanulói szerepelnek: Balatonyi Kitti Anna, Balázs Vince, Balázs Zsófia, Bánki Regina Dóra, Bencs Máté Attila, Bíró Dóra, Buriusz Anna, Csamangó Dorina, Cseh Fanni, Dombi Diána, Drunek Sára, Egyed Márton Attila, Felső Bianka, Géczy Karolina Hanna, Gerencsér Kata, German Gergő, Halácsy Fülöp Mirkó, Jankura Zsófia, Kaed Nóra, Kocsonya Zsófi, László Gáspár, Lengyel Kinga, Müller Bence, Oláh Nikoletta Regina, Pádár Milán Soma, Papp Máté, Pinczési Botond, Porzsolt Milán, Prágai-Polák Árpád, Rakita Richárd, Rezes Dominika, Svébis Dóra, Szalai Anna, Szebeni Domonkos, Szekeres Máté Balázs, Ujhelyi Sára, Varga András, Varga Máté

**Pedagógusok:** Bagdy Emőke, Simonné Goschi Gabriella, Stiblar Erika

ISBN 978-615-80090-6-5

© Magyar Diáksport Szövetség

A kiadvány akár részben, akár egészben történő sokszorosítása, fénymásolása, mindennemű egyéb felhasználása, terjesztése, digitalizált közzététele jogszabályokba ütközik, és csak a Magyar Diáksport Szövetség írásos engedélyével lehetséges.

Ez a kiadvány a TÁMOP-3.1.13-12-2013-0001 kódjelű kiemelt projekt keretében valósult meg.

Printed in Hungary

2015

MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG

1146 Budapest, Istvánmezei út 1–3.

E-mail: mdszok@mdsz.hu

Telefon: +36 1 273 3570

www.mdsz.hu

# ELŐSZÓ

**E**nnek a könyvnek a megszületése sok-sok ember közös erőfeszítésének eredménye, melynek leghitelesebb megjelenítője Prof. Dr. Bagdy Emőke, a tématerület hazai nagyszónoka és úttörője. Ez a tankönyv a maga nemében hiánypótló funkciót is betölt, hiszen a testi-lelki nevelés ma már dedikáltan központi elvárás (NAT 2012) a pedagógustársadalom, de legfőképp a testnevelők irányába.

Régóta tudjuk, hogy a mozgás és az aktivitás széleskörűen támogatja az egészségünket mind szervezeti (testi), mind kognitív (értelmi), mind lelki értelemben. Ez a könyv azonban a tudományos eredményeket segítségül hívva, olyan összefoglaló sorvezetőt ad a testnevelő kollégák kezébe, amely alapján tudatosan képesek lesznek megtervezni tanítási ciklusait és óráikat, a komplex egészségnevelés szellemében. Ez a könyv megmutatja és megjeleníti, hogy a stresszkezelés nem más, mint annak megtanulása, hogy az életünk kisebb-nagyobb nehézségeivel hogyan tudunk megküzdeni, és ennek a küzdelemnek mennyire alapeleme maga a mozgás. Az egészséges feszültségkezelés azonban egy tanulási folyamat eredménye, amit épp oly tudatosság és egymásra épülés jellemez, mint minden tantárgy elsajátítását az iskolában. A köznevelési törvény és a NAT elvárásai azonban csak akkor válhatnak valósággá, ha nem hagyjuk, hogy űr tángjon az elmélet és a gyakorlati megvalósítás között. Ez a mű a Magyar Diáksport Szövetség további módszertani kiadványai mellett ezt a teret kívánja betölteni. A szerző olyan harmóniával és egyszerűséggel ír az élettani működésekről, a test, az idegrendszer, a mozgás és a lélek közötti összefüggésekről, ami alapvetően könnyíti meg e nehéz téma megértését és beágyazását a mindennapi életbe és a pedagógiai munkába egyaránt.

Eljött az idő, hogy a tanmenet és az óravázlat tervezése, felépítése és megvalósítása során a gyermeket a maga teljességében figyeljük és fejlesszük. Ahhoz, hogy a test-

nevelés tantárgyi elvárásainak maradéktalanul meg tudjunk felelni, bátran fel kell vállalnunk nemcsak a test irányából, de a személyiségből és annak változásából adódó működési jellemzőket, és módszertanunk központjába ezen tényezők fejlesztési programozását kell állítanunk. Ha a NAT tanítási-nevelési elvei mellé helyezzük a tudatosságot és az új pedagógusi kompetenciákat (melyeket ez a könyv is fejleszt), akkor válik varázsütésre a testnevelésóra valódi személyiségformáló, személyiség támogató, örömteli testi-lelki egészségre nevelő műveletté. Annak a pedagógus kollégának pedig, akinek érdeklődését felkeltette e mű sokszínűsége, további forrásmunkák megjelenítése ad útmutatást a tématerület felfedezéséhez önmaga és növendékeinek jólléte és nem mellesleg teljesítményének növelése érdekében. Hiszen Csíkszentmihályi Mihály óta tudjuk, hogy a legjobb teljesítmények, legyen az egy mozgás elsajátítása, diákolimpia, tanulmányi verseny, sportesemény vagy érettségi, a megfelelő eustressz állapotában és az örömmélmények által válhatnak csupán valóra.



**Simonné Goschi Gabriella**  
(klinikai és mentálhigiénikus  
szakpszichológus /  
sport szakpszichológus /  
testnevelő tanár)



**dr. Csányi Tamás**  
főszerkesztő



# Tartalom

3	<b>ELŐSZÓ</b>
4	<b>TARTALOMJEGYZÉK</b>
8	<b>BEVEZETŐ</b>
<b>13</b>	<b>01 MI A STRESSZ?</b>
<b>15</b>	<b>02 MIT JELENT A STRESSZKEZELÉS?</b>
<b>17</b>	<b>03 MI A RELAXÁCIÓ? MILYEN HATÁSMECHANIZMUSRA ÉPÜLNEK A KÜLÖNFÉLE MÓDSZEREK?</b>
19	3.1. „Amikor a test segít a léleknek”: az „aktív relaxációk” hatásszerveződése
20	3.2. „Amikor az elme segít a testnek”: a mentális („fejben vezetett”) relaxációs műveletek
<b>22</b>	<b>04 MI A MEDITÁCIÓ?</b>
<b>24</b>	<b>05 MI AZ IMAGINÁCIÓ ÉS A VIZUALIZÁCIÓ?</b>
26	5.1. A képi megjelenítés és „képgondolkodás” hatalma
<b>28</b>	<b>06 „MINDEN MINDENNEL ÖSSZEFÜGG”: ÉRZELMEINK ÉS A STRESSZEK, AMELYEK MEGBETEGÍTHETNEK (VAGY GYÓGYÍTHATNAK)</b>
29	6.1. A gondolat és képzelet hatalma
30	6.2. Kitekintés „az elme kosárlabdajátékára”



## **A FIZIKAI, TESTI AKTIVITÁSTÓL A MOZGÁSALAPÚ RELAXÁCIÓKIG**

07

31

## **STRESSZOLDÓ, FESZÜLTSGCSÖKKENTŐ, RELAXÁCIÓS GYAKORLATOK A TESTNEVELÉSBEN, A MINDENNAPI TANÍTÁSBAN ÉS A TESTNEVELÉSÓRÁK KERETÉBEN**

08

36

## **6–10 ÉVESEK ÚTJA A STRESSZKEZELÉSBEN A FESZÜLTSG CSÖKKENTÉSÉNEK ÁTÉLÉSE FELÉ**

09

38

9.1. Mondókás lazítások

41

9.2. Relaxáció hangokkal, zenére

44

9.3. Hangok és mozgás összekapcsolása

46

9.4. Relaxációs gyakorlatok a progresszív relaxáció változatainak köréből

46

9.5. Ballisztikus mozgások a szorongáscsökkentés szolgálatában

51

9.6. Nyújtó gyakorlatok végzése a reflexes lazulás érdekében

53

9.7. Összetett, fantáziát és figyelmet igénylő gyakorlatok

54

9.8. „Lélekrendező” mesei befogadás, mesetevékenység, mesefeldolgozás

56

9.9. Ellazulást, megpihenést elősegítő, képzeletmozgósító történetek

57

9.10. Lazítás labdajátékkal

58



60

10

## STRESSZKEZELŐ, FESZÜLTÉGOLDÓ, LELKI EGYENSÚLYT TEREMTŐ GYAKORLATOK A 11–14 ÉVES KOROSZTÁLY SZÁMÁRA

61

10.1. A korosztály pszichológiai jellemzői

62

10.2. Gyakorlatrepertoár

63

10.3. Légzéssel szinkron gyakorlatok

63

10.4. Mozgásos önkifejező gyakorlatok

65

10.5. Célzott testtudatosító gyakorlatok

65

10.6. Észlelésérzékenyítés

66

10.7. Edukinesztetikai gyakorlatok

67

10.8. „Meríts saját forrásaidból!": meditatív-imaginatív relaxáció

67

10.9. Az autogén tréning módszer két alapgyakorlatának összevont alkalmazása

70

11

## A 15–18 ÉVES KOROSZTÁLY STRESSZKEZELŐ ÉS RELAXÁCIÓS GYAKORLATAI

71

11.1. A korosztály pszichológiai jellemzői

71

11.2. Gyakorlatgyűjtemény

71

11.2.1. A progresszív relaxáció és mentális tréning összekapcsolása

73

11.2.2. Agyfélteketréning a gyors felfrissülés és ellazulás érdekében – „Keresztbe lendítések”

76

11.2.3. Gyors, hatékony koncentratív önellazítás

76

11.2.4. Teljesítmény- (vizsga-) helyzetekre való felkészülés relaxációs belső megerősítéssel

77

11.2.5. Tudatos jelenlét: figyelemvezető és koncentrációfejlesztő meditációs gyakorlat

78

11.2.6. Egészséggondozó koncentrációs, meditációs gyakorlat

79

11.2.7. Testi önismeret növelése, a „fókuszolás” gyakorlata



**VEZETETT, MÉLY, STRESSZMENTESÍTŐ RELAXÁCIÓ**

12 **81**

**EGY STRESSZKEZELÉST ELŐKÉSZÍTŐ KURZUS FELÉPÍTÉSE**

13 **84**

**ZÁRSZÓ**

90

**FORRÁSMUNKÁK ÉS HIVATKOZOTT IRODALOM**

91

**MELLÉKLET**

101



# BEVEZETŐ



**M**ódszertani kézikönyvünk célja a testnevelés műveltségi területének szolgálata. A „teljes körű iskolai egészségfejlesztés” hazai célkitűzéséhez csatlakozva a stresszkezelés és relaxáció alkalmazásának lehetőségeivel szeretnénk hozzájárulni az egészségtudatos magatartásra és életmódra neveléshez, az iskolai testnevelésbe ültethető módszerek megismertetése, bevezetése útján. Áttekintjük, mire van szükség ahhoz, hogy egyrészt eleget tegyünk az egészségfejlesztés új követelményének, másrészt fokozatosan elérjük, hogy a tanuló képessé váljon a stresszekkel való megküzdés önálló, saját erőből történő elérésre, és elkerülje a lelki tényezőknek a testi folyamatokra gyakorolt megbetegítő hatásait (szorongásos és magatartási zavarok, pszichoszomatikus betegségek). Az életkori és fejlődési specifikumokhoz illesztjük az alkalmazható gyakorlatok kínálatát. A könyv mindazoknak segít a tájékozódásban, módszertani útkeresésben és gyakorlatban, akik alkotó megvalósítói a mindennapos testnevelés koncepciójának.

Szemléletmódunkban a hagyományos „test-nevelés” alapelve és gyakorlata kiteljesedik a személyiség, mint bio-pszicho-szociális egység harmóniájára törekvéssel, az öngondoskodásra, önkontrollra, a feszültségekkel, distresszekkel való megküzdésre és együttműködésre képes, „egész”-séges emberré nevelés célkitűzésével.

Az iskolai testnevelés egészében úgy gondolkodunk a gyermekekről, mint akiknél fő feladatunk a mozgás bármely formájának megszerettetése, az egész életen át tartó mozgásközpontú, egészséges életmód kultúrájának módszeres beépítése, a motivációs világnak szerves részévé és örömforrássá tenni az életben a mozgást, sportot, tevékeny és aktív életvezetést.

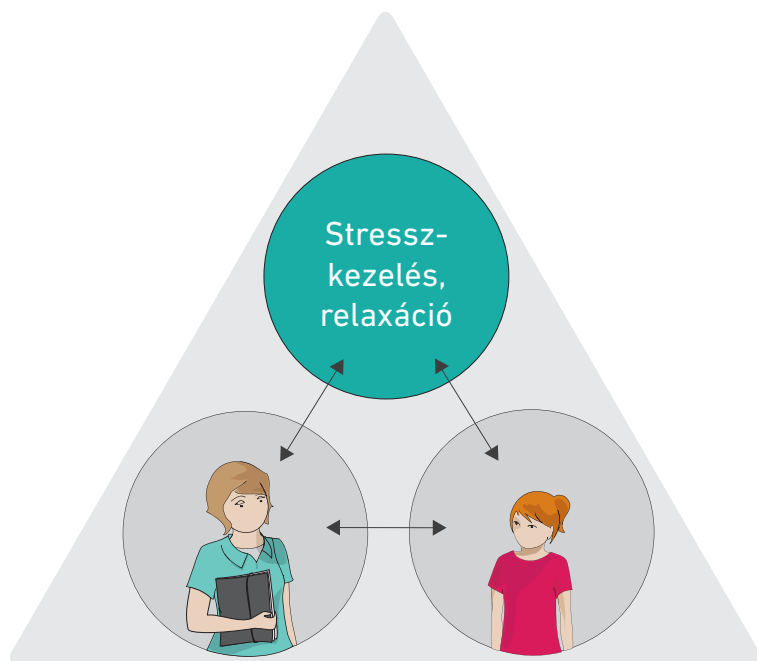
Belátható, hogy gyermekeink egészséges fejlődése szempontjából szinte vészhelyzetben vagyunk. A család-

di élet sajnálatos szerkezeti és működésbeli változása, valamint a korszellem és mentalitás átalakulása nyomán a szocializáció számos területén tapasztalhatunk hiányosságokat. Ezek az érzelmi viszonyulás hibás, agresszivizált mintáiban, az intoleráns viselkedésben, a fokozott szorongáshajlamban, a figyelem és koncentráció mínuszaiban, a szinte jellegzetes, olykor kóros mértékű hiperaktivásban, a tanulás zavaraiiban és számos egyéb negatívumban jutnak kifejezésre. Az internet tömeges és túlzott mértékű használata nem csupán függési betegséggel fenyeget, hanem az ebből következő mozgásszegény életmód és a hibás testtartást kialakító fizikai állapotok hosszú távú károsodásokhoz vezethetnek.

A stresszbetegségek nem a felnőttek „privilegiumai”, hanem már az iskolába kerülő hatéves gyermekeknél is jellemző a pszichoszomatikus tünetek jelentkezése, tíz közül hat gyermeknél igazolhatók ilyen eltérések. Kamaszkorban a korábban beszerzett bajok hangsúlyozódnak. Friss vizsgálati eredményünk szerint 100 fő 15-16 éves középiskolás (fiúk és lányok) szorongás-szintje 36-uknál átlag feletti. Pszichoszomatikus tünetek pedig 20-uknál rendszeresek, mint például fejfájás, magas alapfeszültségi szint, evészavarok, gyomor- és emésztőszervi fájdalmak (Bagdy, 2013). Kisiskolásoknál a figyelemzavar, a túlzott mozgásosság, hiperaktivitás, valamint az iskolafóbia, a szorongásos tünetek magas száma, a korai elhízásban testet öltő mozgásszegénység és a hibás táplálkozás ártalmi jelentenek új kihívást a testnevelés számára, amelynek fő célkitűzése kell hogy legyen a gyermek egészséges testi, lelki, kapcsolati és kognitív (megismerő) folyamati fejlődésének szolgálata. Egészséges életvitelre az tud igazán nevelni, aki mintát is képes adni erre. Ha a szülő nem teszi, a nevelők tehetik, feltéve, ha ők maguk is művelik, amit tanítanak.



**A stresszkezelés képessége, tudása** egyaránt hiányosság a pedagógusnál és növendékénél. Fontosnak tartjuk, hogy a jövőben az iskola egyre inkább mentálhigiénés intézményként tudjon működni, biztosítva a tanárok számára is a stresszekkel való szakszerű bánásra, a stresszmenedzsmentre való felkészülést, személyes és kapcsolati egészségük védelmét. E jövőkép megvalósításának első lépése a mindennapos testnevelés kereteibe illeszthető szemléletformálás és módszertanítás. Mivel ehhez is felkészülés, személyes tanári tudás szükséges, ez a testnevelést tanítók, tanárok számára már személyes feladatként jelenik meg. Szükséges és elégséges mértékben ugyanis már jelenleg is szerves helyet találhatunk a testnevelésórakon belüli szemléletformálásra, a tudatos mozgáskultúra és autokoncentráció tanítására, a jó gyakorlat meghonosítására. Amilyen a tanár nyitottsága, egészségtudatos viszonyulása és felkészülése, olyan mértékben képes az iskolai stresszkezelés és relaxáció a tanítás szerves részévé válni.



1. ábra: A stresszkezelés, relaxáció „hatásrendszere”

**A relaxáció (lehetséges mértékű) bekapcsolása** a testnevelés mindennapjaiba ma már elkerülhetetlen feladat. Erre hangol rá, készít fel ez a könyv, amely mind szakirodalmi ajánlásában, mind tartalmában olyan relaxációs és stresszkezelő gyakorlatokat ismertet, amelyek közvetlenül beépíthetők a testnevelésórákba. Akkor is, ha a tanár nem kíván e módszerek alkalmazásában a magasabb szintre jutni és speciális módszereket elsajátítani.

Olyan testnevelés szellemiségét képviseljük, amelyben a gyermek fejlődési mércéjét saját, személyes teljesítőképességében elért eredménye képezi. Ennek tanári viszacsatolása, pozitív minősítése alkotja azt a motivációs erőt, hogy a gyermek szabad lélekkel vállalja a megküzdést saját gyengeségeivel és örömet, sikerélményt éljen át. A **személyiség fejlődésének**, életkori sajátosságainak, mozgatórendszeri fejlettségének, képességeinek, gondolkodási sajátosságainak figyelembevétele szemléletünk alapját képezi. Az a mód, ahogyan elérjük a gyermek befogadásra nyitott állapotát, csak az életkori fejlettségi szinthez igazodhat, és belőle következhet a lelki megközelítés, befolyásolás és tanítás módszertani útja.

**„Test-nevelés”**: a fogalomban a személyiségnek a test feletti megközelítése kap primátust. *„Testünk a legobjektívebb valóság a számunkra, mind a térbeli, mind az időbeli tapasztalás*



*talás síkján. Ugyanakkor testünkhöz a legszubjektívebb a viszonyunk. Énünk része, lényünk és létünk hordozója, meghatározója, megvalósításaink, megnyilvánulásaink eszköze, tapasztalataink felfogó és befogadó edénye”* (Szőnyi, 2000, 27. o.). Ekképpen a hozzá való viszonyunk kiművelésében, önmagunk elfogadásában, a külvilághoz, embertársainkhoz viszonyulásunk megjelenítésében a testi nevelésnek egész életszemléletünket és életvezetésünket meghatározó szerepe van. **A testnevelést személyiségformáló hatalomnak** tekinthetjük, amely nem művelhető „lélektelenül”.

Nincs esélyünk a mozgás, sport megszerettetésére másfajta pedagógiával, csak a pozitívumokat elismerő, a gyengeségek meghaladását segítő-jutalmazó, úgynevezett bátorító tanári attitűddel. Ez pedig gyakorta jelentős szemléletváltást kíván a testnevelő tanártársaktól.

Ebben a személyiségközpontú szellemiségben állunk gyermekeink mellé a preventív, betegségmegelőző és a stressztünetekkel megküzdő promóciós (egészségfejlesztő) szemlélet, sőt segítő gyakorlat képviselésével is. Tudásunk mai szintjén **a stresszkezelésnek szinte teljes módszertana és korszerű gyakorlattára a relaxációhoz kapcsolódik, annak valamely aktív mozgásos vagy mentális (belső, szellemi mozgásban kifejezésre jutó) formája a tréningek szerves részét képezi.**

Ebben a könyvben szeretnénk bemutatni az egészségpromóció relaxációs repertoárját, az egyes, hatékony módszereket, hogy áttekintést adjunk a lehetőségekről. Nincs egyedül üdvözítő módszer, de mi csak azokkal foglalkozunk, amelyek hatékonysága tudományos bizonyítékokon alapul, „Evidence Based” jelentőségű. Nem foglalkozunk olyan ezoterikus kétességekkel, amelyeket a félművelt vagy nem szakképzett laikus világ esetleg favorizál. Azok az eljárások és technikák, amelyeket bemutatunk, szerves részét képezik a nemzetközi stresszkezelő gyakorlatnak is. Összegyűjtöttük azokat a magyar nyelven megjelent és elérhető forrásmunkákat, amelyek az egyes módszerekről szólnak. Arra törekedtünk, hogy a gazdag ajánlott irodalomban kifejezetten gyakorlatorientált munkák domináljanak. A könnyebb áttekinthetőségért az irodalomjegyzéket rendhagyó módon állítottuk össze. Elsősorban könyveket, túlnyomóan módszertani kézikönyveket ajánlunk, melyek igen gazdag gyakorlatanyaggal rendelkeznek. Alkalmazásuk természetesen a rá készülő tanár személyes továbbképzésének függvénye, de vannak technikák, amelyek közvetlenül is kipróbálhatók. Valamennyi elérhető magyar nyelvű könyvet bemutatjuk. Ismertetjük, miről szól, mit tartalmaz, mire ajánljuk és mit tanulhatunk meg belőle. Ez megkönnyíti a válogatást, kipróbálást, esetleg személyes továbbképzési utak választását. Szerencsére annyiféle kiváló módszer és technika létezik, hogy minden testnevelő tanártársunk kiválogathatja a könyvekből a saját gyakorlatrepertoárját, kipróbálhatja a rokonszenves gyakorlatokat és (talán még személyes hasznára is!) megtanulhatja, mielőtt beveti a testnevelés-tanítás gyakorlatába. Az igazi tudás ugyanis élő gyakorlati tapasztalaton alapul, ezt mindnyájan tudjuk. Nincs azonban kényszerítettség, szabad a válasz-

tás, hogy olyan elemeket, gyakorlatokat válogathassunk, amelyek úgy illenek a tanári személyiségünkhöz, mint zárba a kulcs.

Könyvünk egyes fejezeteit is a relaxáció iskolai bevezetésének szellemében állítottuk össze. Az első fejezetben rávilágítunk arra, hol tart a stresszelmélet, az idegrendszer és viselkedés összefüggését tanulmányozó magatartástudomány, és bemutatjuk, hogyan működik az emberi lény holografikus teljessége, amelyen belül „minden mindennel összefügg”, mégis vannak felismert és járható egészségvédő újtjaink, hogy ne betegedjünk bele az életünk stresszeibe. Amikor bemutatunk egy-egy módszert, nem az elméleti ismeretanyagában mélyülünk el, ezt a rá vonatkozó szakirodalomból elolvashatjuk. Mi inkább az adott módszerhez tartozó gyakorlatot kínáljuk kipróbálásra. Hasonló elven működő tréninglehetőségeket fellelünk az ajánlott könyvekben, ha már kiválasztottuk a hozzánk közelebb álló gyakorlati irányt. Noha szeretnénk volna a könyvet minél inkább csak gyakorlatokat tartalmazó kézikönyvvé tenni, az egyes műveletek leírásának terjedelme határt szab a terveinknek. Ezért a kínált könyvekben bőséges ellátmányt találhat minden tanártársunk, mi csak az alkalmazási rendszer szempontjaira világíthatunk rá, a gyakorlatokból jobbra ízelítők adására vállalkozhatunk.

Bízunk abban, hogy a testnevelésnek a személyiségfejlődést szolgáló fókuszával egyre többen egyetértünk és könyvünkben sikerül közel hozni a számtalan tévhitel terhelt relaxációs, meditációs és vizualizációs (imaginatív) módszereket tudományos megalapozottságuk bizonyításához, páratlan jelentőségű egészségszolgálatuk megismertetéséhez.



# MI A STRESSZ?

# 01

**A** stressz eredetileg a hidak szakítószilárdságának megjelölésére szolgált. Selye János emelte át a fogalmat az orvostudományba. Világhírű kutatásai az 1940-es években rávilágítottak arra, hogy minden behatás, amely bennünket ér (stresszorok), a szervezet számára jellegzetes élettani választ vált ki. Fokozódnak azok a működések, amelyek előkészítik a magatartási választ, a cselekvést, reagálást. Ez a vegetatív idegrendszer szimpatikus (serkentő, aktiváló) működésében jelenik meg. Fokozódik a szívritmus, nő a vérnyomás, előfeszített, akciókész állapotba kerülnek az izmok, a vérbe a májból bekerülnek a cukrok és a zsírok, amelyeket az akció során eléget a szervezet. Minden azt segíti bennünk, hogy tegyünk valamit. A hipotalamusz, a hipofízis, a mellékvesét (HPA tengely) serkentő hormonokkal (corticotropin realising hormon) aktiválja a szimpatikus idegrendszeri működéseket, az adrenocorticotróp hormontermelést, a pajzsmirigy tiroxintermelését, a mellékvesevelő adrenalinkiválasztását és a mellékvesekéreg „küzdőhormonját”, a cortizolt. Az agyi értékelő folyamatok döntenek el, hogy a behatást fontosnak tartjuk-e vagy sem. Ha fontos, az aktiváció beindul és fokozódik. Ezután azt döntenek el a tudati folyamatok, hogy a kihívással tudunk-e valamit kezdeni. Ha van válaszadási, azaz cselekvési lehetőségünk, akkor a kihívást sikeres akció követi, és a szimpatikus idegrendszeri izgalom lecseng. Ha a behatást kifejezetten jónak ítéljük, és ez az örömezés izgalmával jár, akkor az akciókészültséghez öröm- és kedélyfokozó hormonok

társulnak (oxitocin, endorfin, szerotonin), az állapotot eustressznek („eu” = a görög szóösszetételben helyes, jó), azaz jó stressznek nevezzük, szemben a distresszel. Ez a „rossz stressz” elnevezése. Ilyenkor mindegyikbe állt elő a készség az akcióra és az ősi törvény azt üzeni: „üss vagy fuss!”, a válaszképtelenség, a cselekvési lehetőség hiánya miatt a beszorultság állapota áll elő. Szorongás, tehetetlenség érzése bénítja az embert, a mentális folyamatok is gyakran blokkolódnak („se kép, se hang”, „megáll az eszem” – szoktuk mondani). Valóban így van: a memóriaközpont és a szorongás centruma közel vannak egymáshoz az agyban, és a bénultság átterjed a mentális mozgásokra is. Könnyen belátható, hogy a felkészült szervezetben az akció lefújása milyen kártékony feszültségpangást idéz elő és tart fenn (egy ideig). Ha ez sűrűn ismétlődik, a szervezet küzdőerői kimerülnek és „általános adaptációs szindróma”, kimerüléssel stresszbetegségek alakulnak ki. A magas vérnyomás, a szív és keringési rendszer betegségei, a szorongásos és depresszív zavarok, a menekülés hibás útjaiból következő függési betegségek (például drog-, alkohol-, játékszenvedély) alakulhatnak ki.

A stresszelmélet ma már jelentős változáson ment át. Az egészségpszichológiai és magatartástudományi kutatások feltárták az összefüggést, paralelizmust, „együttmozgást” a testi és lelki szintek között. Kiderült például, hogy a depresszióban immunszuppresszió is



előáll („szupresszió” = csökkent működés). Ismertté vált a negatív, kedvezőtlen érzelmi-indulati állapotoknak a „stresszbetegségek” kialakulásában játszott szerepe, a szorongás, tehetetlenség, agresszió, levertség, reménytelenség hatása a szív- és keringési rendszerre, szervi folyamatokra, a daganatos betegségek kialakulására

és a depresszív-szorongásos betegségek előidézésére. A holografikus elméműködés modellje, amelyet az elkövetkezőkben tárgyalunk, képet ad a pszichoszomatoszociális egységként működő szervezetről és a mentális vezérlés (tudati, tudatalatti folyamatok) vezető szerepéről.



2. ábra: A distressz és az eustressz jellemzői



# MIT JELENT A STRESSZKEZELÉS?

# 02

**A** stresszek nem kerülhetők el, mert a társas lét ingerei magát a dinamikus életfolyamatot jelentik. Ha a distresszeket el akarnánk kerülni, akkor nem volna szabad munkába járnunk, kihívásoknak kitenni magunkat, és ritkítani kellene a családtagjainkkal való találkozást, állítja az egészségpszichológus Barbara Fredrickson (2000).. Csak az okoz stresszt, aki fontos, ami fontos, az életből nem léphetünk ki. Ezért nincs más választás, mint a velük való okos munkát megtanulni, alkalmazni. Nem ellenük küzdünk, hanem felismerve hatalmas energiájukat, a negatív erőkből pozitívakat kell létrehozunk, valamint meg kell tanulnunk, amit a legsúlyosabb léthelyzetekben is egészségben maradó, küzdőképes emberek tudnak: hogyan éljük túl károsodásmentesen a legnehezebb léthelyzeteket, konfliktusokat is. Nyilvánvaló ugyanis, hogy a kártékony feszültségekhez két út vezet:

- **a velük való „szelídítő”, átíró, levezető, hatástalanító munka, legegyszerűbben a mozgás csatornáin át, illetve**
- **a pozitív erőkkal való felülírás, átalakítás, azoknak az eustresszeknek a szaporításával, amelyek kiegyenlítő és hatástalanító belső állapotokat tudnak létrehozni és fenntartani bennünk.**

Mindezek együttesen alkotják az úgynevezett megküzdési, megbirkózási lehetőségeinket.

A pozitív pszichológia és a „boldogságkutatás” felhívta a figyelmet azokra a küzdési módokra, melyek részint aktivitásformákkal, mozgással, „fizikai megküzdéssel”, kapcsolatosak (ezekkel foglalkozunk ebben a könyvben részletesebben), részint mentális, lelki feldolgozó működésekből szerveződnek, és tudatosan is alkalmazhatók. Ilyenek a „vitalitásgenerátorok”, amelyek az agy örömközpontjának izgalmaival az endorfin- (örömhormon-) termelést és immunaktivációt létrehozva biológiailag is kiemelik az embert az árthatmas, megbetegítő hatásmezőből. Például a mosoly, derű, nevetés, a testkontaktus (érintés) szeretteinkkel, a megbocsátás képessége, a harag feldolgozása a vicc, humor útján, a spirituális élet (nem csupán a vallásgyakorlat), az embertársi segítségadás altruista megnyilvánulásai, a családi életben a szeretettel együttlétek érzelmi hatásai mind vitalitásgeneráló hatásokat keltenek és tartanak fenn. **Ezek a pozitív stresszeket (eustressz) szaporítva növelik az életminőséget és protektív (védő) faktorok a distresszértalmakkal szemben. Ilyen alapokon ma az egészségnevelésben a megelőzés (prevenció) helyett a promóció (fejlesztés) a fő fogalom.** Meg kell tanulnunk az eustresszeket



szaporítani és a distresszeket hatástalanítani, levezetni, átalakítani hasznos energiákká.

Könyvünkben a mozgás, testi, fizikai aktivitás és kiegyenlítő ellentéte, a nyugalom, relaxáció, megbékélés, ellazulás eszközeivel történő testi-lelki feszültségfeldolgozás útjait kísérvük nyomon. Ezekre készíthetjük fel növendékeinket az iskolai stresszkezelés keretében, különösen a testnevelés lehetőségeivel.



# MI A RELAXÁCIÓ? MILYEN HATÁSMECHANIZMUSRA ÉPÜLNEK A KÜLÖNFÉLE MÓDSZEREK?



# 03

**A** **relaxáció** szó a középkori francia nyelvből ered. Jelentése: kiszabadítani, szabadabbá tenni, elengedni a rabot. Az ősi jelentésben az „elengedni és a szabadabbá válni” kifejezése szemléletes, hiszen a relaxáció azoknak a módszereknek a gyűjtőfogalma, amelyek segítik a feszültségek testi-lelki **elengedését**, és rávezetnek arra, hogyan **szabaduljunk meg** a rossz kötöttségeinktől. Sőt csak ezáltal válhatunk **szabadabbá valami újra**, másra és máshogyan, mint eddig tettük (Szőnyi, 2000).

Napjainkban a relaxáció fogalma közhasználatúvá vált. **Széles körű jelentésében** a nyugalomhoz, megnyugváshoz, fizikai és szellemi pihenéshez, felfrissüléshez hozzásegítő valamennyi tárgy, helyzet, cselekvésmód megjelenésére szolgál. Relaxációs fotel, hintaágy, csendes, békés természeti környezet, mesterségesen létrehozott wellness, relaxációs és rekreációs programok... Mindezek úgynevezett **relaxációs választ** (Benson, 1976) váltanak ki, hatásuk közérzetileg pozitív, de általában ideiglenes vagy rövid távú.

**Szűkebb jelentéskörben** a relaxáció azoknak a módszereknek az összefoglaló elnevezése, amelyek a pszichoszomatikus működési egyensúly elérését célozzák. Ezek megvalósíthatók egyrészt speciálisan létrehozott aktív testmozgással, feszítések, akaratlagos lazítások és nyújtások, testi gyakorlatok alkalmazásával, másrészt testi passzivitásban, de irányított szellemi aktivitással, „mentális mozgások” útján. A megközelítés és a cél elérésének

## MENTÁLIS RELAXÁCIÓ

„Amikor az elme segít a testnek”



## AKTÍV RELAXÁCIÓ

„Amikor a test segít a léleknek”



3. ábra: Mentális és aktív relaxáció



útja különbözik: **vagy a test a vezér, amely segít az elmének, vagy az elme a testnek**, hogy elérje a testi-lelki folyamatok egyensúlyba hozását. Ezt megnyugvás és a lelki kiegyensúlyozottság érzése kíséri. Már itt nyilvánvaló lehet a számunkra, hogy a két megközelítésben csak a hangsúlyok különböznek, mert a test és lélek egységet alkotnak, egymással szerves kölcsönhatásban vannak.

Az önsegítő (self management) relaxációs eljárások sajátá tételéhez, automatikus működésének eléréséhez gyakorlásra van szükség. Az önnevelésben, rendszeres gyakorlásban az aszkézis szükségességére kell hivatkoznunk. Az aszkézis az („aszkeo” = gyakorlás) eredeti jelentésből eredően fegyelmezett gyakorlást jelent. A megtanuláshoz szükséges ráfordítási gyakoriság és időtartam módszerenként különbözik, de nem kevesebb napi egyszeri és nem rövidebb egy hónapig tartó tréningnél.

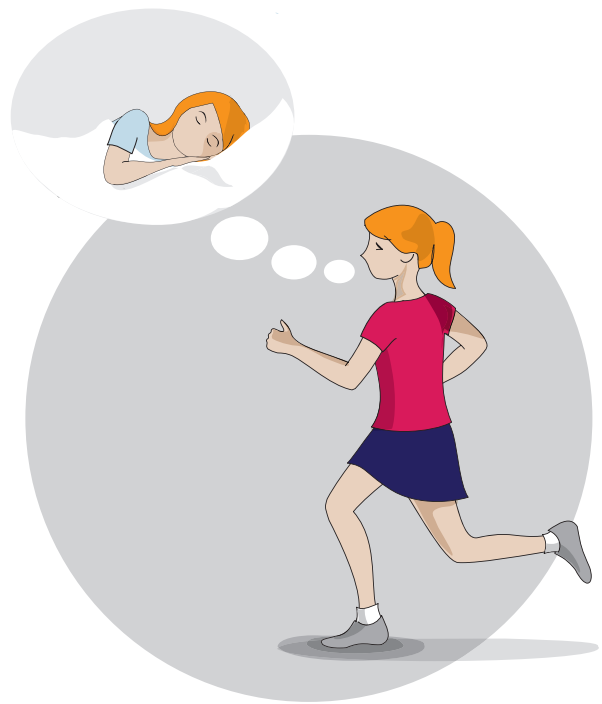
Az aktív pihenésként is preferált élmények, a futás, nordic walking, futópádon vagy ellipszisjárón történő edzés, a természetben végzett séták, gyalogtúrák, a nagy röppá-

lyájú mozgásokat kívánó sportok és a legkülönfélébb aktív mozgásformák élettanilag teremtik meg az aktív mozgás utáni természetes pihenés, az aktivitás utáni megnyugvás, ellazulás állapotát.

A következő fejezetünkben áttekintjük, hogy a stresszekkel való megküzdés szempontjából milyen szerepet tölt be a mozgás mint egészségvédő tevékenység, illetve az akciót követő természetes pihenés a testi-lelki harmónia és relaxáltság elérésében. Hangsúlyoznunk kell azonban, hogy ez a „relaxációs út” a Benson-féle „relaxációs válasz”-nak feleltethető meg, és nem azonos a módszeresen begyakorolt és automatikusan működő képességgé tréningezett optimális szabályozás képességével. Ennek elérésére a specifikus módszerek hivatottak. Az akciót követő pihenés, az alkalmi és esetleges relaxációs élmény, valamint a módszeres relaxáció közötti különbség jelentős. A specifikus mozgásos, feszítésen és lazításon alapuló, a tartás és mozgás újranevelő, testtudatosító eljárások hatástani bizonyítékokra épülnek, és meghatározott gyakorlatokból álló felépített rendszert alkotnak.

### 3.1. „Amikor a test segít a léleknek”: az „aktív relaxációk” hatásszerveződése

**O**ptimális esetben minden aktív lazítást spontán lazulás követ. *Edmund Jacobson* chicagói neurofiziológus azt bizonyította, hogy minden innervált (beidegzett) izom tónusa alacsonyabb az innerváció aktusát követően, mint az aktivitás előtt. **Ezért a test harántcsíkkolt izmainak rendszerezett végigfeszítése, majd pedig a spontán ellazulás tudatosítása lehetővé teszi a testi-lelki ellazulás általános élményének átélését, valamint a feszítés és lazítás különbségének megélését.** Ha az antagonistákat és agonistákat egymást követően, a természetes feszítéstől nagyobb mértékben innerváljuk, akkor az izomzat egészében könnyűségérzés aktiválódik, ami magasfokú relaxációs élményt vált ki. Ha a természetes és központilag szabályozott tónuseloszlás szerint a felső végtagon (az eredendően magasabb tónusú) flexorokat, az alsó végtagon pedig az (itt magasabb tónusú) extenzorokat feszítjük végig, és nem engedjük a végigfeszítés során az izomcsoportonkénti természetes ellazulást, akkor központi idegrendszeri, önkioldó feszült-



4. ábra: Amikor a test segít a léleknek



ségcsökkentés következik be. Nem „kell” lazítani, az automatikusan végbemegy. Ez a híressé vált „villámrelaxáció” alapja. A nyújtó gyakorlatokkal történő lazítás ősi tudás a sportban is. A stresszkezelés csupán ritualizálta azt. Az egész test főbb izomcsoportjainak nyújtásával – akár segítséggel történik, akár önállóan végzett – jelentős mentális megnyugvás érhető el, ez az agyi elektromos aktivitás csökkenésében is nyomon követhető. A későbbiekben az egyes módszerek bemutatásánál minderről bővebben szólunk.

**Idegélettani szempontból** minden izomellazítással vagy spontán lazulással járó, az izomtónusra ható művelet tudományosan egyértelműen bizonyított hatástani utat követ. Az izmok ellazulásáról a központi idegrendszerbe futó visszacsatolás a nyúltagy–híd–agytörzsi rendszer felől az agykéregig haladó formáció retikuláris hálózatos rendszere szállítja az információt, amely a kortexhez érve az aspecifikus aruosal-szintet csökkenti. Az izgatott gyors béta-hullámokból alfa-téta hullámtevékenység felé változó agyi elektromos feszültség szint nyomán a szubjektív megnyugvás és szorongáscsökkenés állapota áll elő. Ennek a periféria felé történő visszacsatolása a HPA tengely aktivációját csökkenti, a szimpatikus ideg-

rendszeri gerjesztettséget redukálja, a tiroxintermelést csökkenti, a mellékvese kéreghormon („küzdőhormon”) és velőhormon (adrenalin) termelést fékezi, és a redukált működést visszacsatolja a limbikus Go és Stop rendszernek. Ezáltal a relaxált állapotot előidézi és fenntartja. Ez a körkörös visszacsatolási rendszer alkotja a vázizomzati ellazulás-ellazítás élettani alapját. Bármilyen ellazító izomakciókkal hatunk a vegetatív idegrendszer túlingerelt (szimpatikus) működésére, az intervenció nyomán a relaxációs hatás létrejön. Ha ennek a kiváltó műveletsornak az automatizálására, bevésésére és „programozására” törekszünk, akkor az ismétlődő gyakorlás (tréning) megerősítő útját kell választanunk. Önállóan működő és működtethető képességgé akkor válhat, ha a kortikális (tudatos) vezérlési szintről a sorozatos gyakorlás következtében a szubkortikális (automatizmusokat programozó) szintre segítjük, ez pedig minimálisan 28 napig tartó, naponként ugyanazon időpontban történő ismétlődő gyakorlást tesz szükségessé. (Az idegrendszeri tanulás követi a holdhónap szerinti szervezeti programokat, miként a női ciklus szabályozás is.) Minden módszer megadja a megtanuláshoz szükséges, „bemért” időket, amelyeket érdemes követnünk.

## 3.2. „Amikor az elme segít a testnek”: a mentális („fejben vezetett”) relaxációs műveletek

**E**zek alkotják a relaxációs módszerek másik fő csoportját. Két fő águk a megkívánt beállítódás és a mentális aktivitás jellege szerint különbözik. Végbemegethetnek úgynevezett **passzív koncentrációval**, azaz várakozó, megengedő és a történéseket elfogadó állapotban, avagy szellemileg koncentráló, **figyelem-összpontosító**, tudatos jelenlétben. Ilyenkor például a tudat tartalmái lehetnek szavak, képek, mondatok, instrukciók, elvárások, szándékok. A passzív elengedettséggel vagy aktív szellemi koncentráció két szélső tudati állapotunk, eltérnek az éber, kifelé figyelő, a külvilágra irányuló (bal agyfélteke által vezérelt) szellemi állapottól, és mindkettő a testi folyamatokkal való szerves kapcsolatot szolgálja.



5. ábra: Amikor az elme segít a testnek



1. kép: Progresszív relaxáció

Képesek a belső testi-lelki-szellemi működésegyensúly elérésére. Közös jellemzőjük a sajátosan módosult tudatállapot, a befelé, testi történések vagy lelki folyamatok megfigyelésére, avagy kísérő követésére való ráirányulás. Ez pedig mind az éberségi szintben, mind a jobb agyféltekei aktivitásmintázat jellegzetességében detektálható. Valamennyi ma ismert és hitelesített relaxációs eljárás betagozódik valamelyik főcsoportba. Az aktív, fizikai mozgással, izomzati feszítésekkel és izomérzet-tudatosítással dolgozó módszerek „klasszikusa” az amerikai kultúra favorizált „**progresszív relaxáció**”-ja.

A testileg passzív, viszont mentálisan sajátosan aktív módszerek kétfélék lehetnek, mint fentebb utaltunk rá. Egyik módszertani fő csoportot a tudatosan fokozott figyelem és éber jelenlét, koncentráció állapotának kívánalmá jellemzi. Ilyenek a „**meditatív relaxációk**”. A másik út passzív, várakozó, a történéseket elfogadó, receptív-befogadó, befelé figyelő, úgynevezett „passzív koncent-

rációs” beállítódást kíván. Ennek „klasszikusa” az európai relaxációs kultúra alaplódszere: az **autogén tréning**.

**A végcél azonban minden módszerben közös: olyan pszichofiziológiai (testi-lelki-szellemi) egyensúly, amely a relaxációs műveletek nyomán mintegy „magától” hozza létre a harmónia élményét.** A módszerek hatásközössége mellett mindegyiknek van a specifikumából következő saját többlethatása. A progresszív relaxáció a *testtudatosságot, izomérzetet, mozgáskoordinációt, fizikai állóképességet*<sup>1</sup> emeli magasabb szintre, a meditatív relaxáció a *figyelem, koncentráció, emlékezet és gondolkodás minőségét*<sup>2</sup> fejlesztő saját hatással bírnak. Az autogén tréning fő hatása, hogy újraírja, normalizálja a szervezet vegetatív működésprogramját, sőt rendkívül gazdag, sokféle egyéb élettani hatása is van, az immunaktivitás fokozásától kezdve a kártékony vérzsírsavszint csökkentéséig<sup>3</sup> (Lázár, 1991).



Kapcsolódási pont: Vass Zoltán és mtsai (2014): *Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez.* Magyar Diáksport Szövetség, Budapest – 1. kiemelt fejlesztési terület



Kapcsolódási pont: Vass Zoltán és mtsai (2014): *Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez.* Magyar Diáksport Szövetség, Budapest – 6. kiemelt fejlesztési terület



Kapcsolódási pont: Vass Zoltán és mtsai (2014): *Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez.* Magyar Diáksport Szövetség, Budapest – 2. kiemelt fejlesztési terület



# 04

## MI A MEDITÁCIÓ?

**A** meditáció fogalmi tisztázására is szükségünk van, hogy megszabadítsuk a hozzá nem értésből, tudatlanságból eredő tévedésektől. A latin eredetű „meditare” szó jelentései: valamire irányulni, ráhatni, elmélkedni, valamit fontolóra venni, jártasságot szerezni valamiben. A sokágú jelentés közös nevezője a befelé figyelő, aktívan a tudattartalmakra (például érzések, emlékek, gondolatok) irányuló, tudatos jelenlétre törekvő, éber, koncentrált állapot. Mit tartalmazhat ilyen aktív, éber figyelem tárgyaként a tudat? A világvallások sokféle szakrális meditációjában az „Egy”-re, Istenre, az Égiekre, szentekre, a kultikus szavakra (mantrákra) irányulás és a rá gondolás fenntartása a szellemi feladat. A szakrális meditációk nyomán előálló rendkívül egészséges testi-lelki-szellemi működések felfedezése a tudományos kíváncsiságot is megmozgatta. Az USA-ban főként a számos

buddhista meditációs mód hívta fel magára a figyelmet. Ezekben a módszerekben találtak olyan közös elemeket, amelyek hatékonyságát legegyszerűbben egy Herbert Benson nevű tudós vizsgálta meg (Benson, 1976). Olyan gyors, kedvező és eléggé maradandó élettani és pszichikai működésváltozást igazolt, amelynek nyomán ezek a módszerek felkapottá váltak. A tudományos tisztogatás nyomán azonban néhány olyan módszer maradt fenn a szűrésen, amely a stresszkezelésben ajánlott, központi eljárássá vált. Ilyen például Jon Kabat-Zinn „**Mindfulness**” (**tudatos jelenlét**) módszere, amely ma már a stresszkezelés és prevenció hivatalosan is elfogadott, egészségpénztárak által támogatott módszere az Egyesült Államokban (Kabat-Zinn, 2010; Szondy, 2013). Aki „meditál”, az valamire/valakire erősen összpontosítva fenntartja a figyelmét hosszabb ideig azon, amire koncentrálni kezdett. Bármi-



lyen monoton, a tudattartalmat nem engedi el. Sokszor látjuk az élsportolókat, mikor verseny előtt önmagukra, önmagukba figyelnek. Ilyenkor például újra átgondolják az ugrás, dobás menetét vagy a rájuk váró feladat legpontosabb megtételét. Bármennyire is törnek be a mentális helyzetbe az elterelő gondolatok, visszatérnek az eredetihez, mígnem néhány perc alatt olyan, módosult belső állapotot élnek át, amit élettani vizsgálatokkal is igazolhatunk. Ekkor a személy minden működése az optimális fel rendeződik, anélkül, hogy éppen tudatosan ezt kívánna. Fontos azonban megjegyeznünk, hogy nem csak ilyen kivételes helyzetekben lehet használni ezt és az ehhez hasonló mentális módszereket! Gondoljuk csak végig azt a pedagógiai folyamatot, amely például a mozgástanításról vagy mozgáskorrekcióról szól: olyan óravázlattal, amelybe a testnevelő tudatosan beépít néhány perc elmélyült koncentrációt az adott főrésszel kapcsolatban; vajon milyen határfoka lesz a tanulási hatékonyságnak!?

Hogy az általános félelmeket eloszlassuk, meg kell még azt is jegyeznünk, hogy a meditáló nem kerül mentálisan veszélybe, ha saját különleges, megnyugtató szavaira vagy a tanára által javasolt tudattartalmakra (például kép, szó, mozdulat, hang, kedves emlék, boldogító helyzet) koncentrál. Ettől még a tudattartalom nem károsítja a hitét vagy gondolkodását. Hiszen hasonló gondolatok, élmények és érzések váltódnak ki bennünk egy mese, egy jó könyv vagy egy film nézése közben is. A fenti technikák egyedül abban különböznek, hogy ezeket tudatosan, akarva gondoljuk vagy hívjuk elő magunkból. Sajnálatos, hogy a félremagyarázások tömege miatt a meditáció fogalma „fekete bárány” lett, egy olyan korban, amikor az orvos- és stressztudomány éppen hatalmas egészségvédő értékét bizonyította.

A meditációnak megkülönböztethetjük az **irányított és nem irányított típusát**. Közös kívánalom mindkettőben a szétszórta és sokfelé irányuló figyelem<sup>4</sup> fókuszba helyezése olyképpen, mint ahogyan a napsugarakat a lencse fókuszba, gyújtópontba gyűjti. Ha ezt a központsítást, avagy összpontosítást végigvittük, megtaláljuk azt a központot magunkban, ahol csend és béke honol, ahol lehetővé válik a testünkkel és gondolatainkkal való megtisztított és folyamatos mentális kapcsolat. **Az irányított**



**megközelítés** valamilyen tárgy használatát javasolja, például gyertyafénybe vagy csillagra való hosszas nézést, illetve szavak, mondatok ismételt használatát, melyeket olykor a légzés ritmusával is összhangba kell hozni. Lehet képi szimbólumokat is használni, például a szívet vagy a fényt, mindaddig, amíg a meditáló fokozatosan összekapcsolódik és eggyé válik a szimbólumokkal és a „benn lét” egységélményét átéli. Például a meditáló „szívébe fogadja a napot”, amely fényességet sugároz minden irányba, ez a képzet és ennek folyamatos fenntartása maga a meditációs aktus. **A nem irányított módszer** esetén a meditáló hagyja magát saját belső elmélyülési folyamatára hagyatkozva vezéreltetni, anélkül, hogy bármely szimbólumot használna ehhez. *Carl Gustav Jung* a spontán keletkező belső képekre bízta a meditatív állapot létrejöttét, majd a folyamat után lerajzoltatta az átélővel a belső képeket.

Megvalósítás szempontjából a meditáció létrejöhet ülve, állva, járva, táncolva (szufizmus), énekelve, kántálva vagy csendes elmélkedés formájában is. Sokan önmaguktól rájönnek, hogy a reggeli vagy esti futás során mennyivel könnyebben jutnak eszükbe megoldások, vagy éppen ilyenkor tudnak igazán mentálisan „pihenni”. Az európai kultúrában a csendes elmélkedés irányított formáit alkalmazzák leginkább.





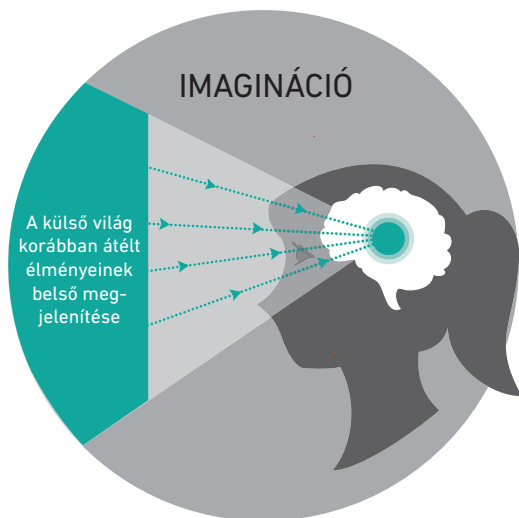


# 05

## MI AZ IMAGINÁCIÓ ÉS A VIZUALIZÁCIÓ?

**A**z **imágó** képet, képmást jelent. Amikor a külső valóságot belsőleg lemásoljuk, majd pedig képesek vagyunk újra megjeleníteni mint már ismert valóságképet, akkor imaginálunk, képet hívunk lelki szemünk elé anélkül, hogy a valóságmegfelelő ott volna. Ez az **imagináció**. Ha viszont egy szavakban elhangzott dolgot, fogalmat, helyzetet el kell képzelni képszerűen, szemléletesen, mintha látnánk, de a tudatnak kell teremő munkát végezni, ez a **vizualizáció**, „képpé alakítás”, képi kifejezés. Érzékletes példák: a kompromisszum szó vajon hogyan jelenhet meg egy képben, miképp testesül meg a szemünk előtt, ha megpróbáljuk elképzelni? Milyen képet alkotunk például a boldogságról?

A kép szó számtalan jelentés szógyöke: Képes vagy valamire? Arra, amit már el tudsz képzelni! Képtelen vagy? Nincs róla képed? Milyen képességeid vannak? Képes vagy elképzéseket kialakítani, képzetet alkotni olyanról is, amit még a valóságban nem láttál? Vizualizáld, tedd képpé, alkossd meg a fantáziaképét – üzeni ez a technika. Nem tudod, hogyan magyarázd el, hogy magasabbra ugorjon a gyerek? Mondd neki, hogy képzelje el, ahogy a floop technikánál a háta alá kap a szél és csak repíti felfelé... Segíteni akarsz a tanulónak, hogy könnyebb legyen számára az erősítés? Kérd meg, hogy mikor megtartja, kitarja a mozdulatot, a súlyt, képzelje el, hogy egy rendíthetetlen ólomkatona vagy a keze vasrúddá változott.



6. ábra: Az imagináció és vizualizáció jellemzői





A reprodukív (tapasztalaton alapuló) és produktív, kreatív fantázia a jobb agyfélteke felségterülete, az érzelmi agy munkája. Amikor valakit konkrét műveletekre tanítunk, valamire képezünk, akkor a valóságos dolgokhoz, helyzethez hozzuk közel, például, hogy lássa, fogja, érezze, tapintsa, mozgassa. Elvont dolgokra nem képezhetünk közvetlenül senkit, viszont annál inkább taníthatjuk azok elképzelésére, kreatív fantáziálásra, a gondolatok képi megjelenítésére, a képi áttételre, és ezzel az alkotó gondolkodást, kreativitást fejlesztjük.<sup>6</sup> A jobb agyfélteke a képzelőtudat, a kreatív felfedező agy. Szerkesztésmódja, „gondolkodása” analógiás, azaz hasonlító. Ez nem jelent mást, mint hogy a már ismerthez kapcsolja az újat, még ismeretlent. Például a szorongás „olyan, mint...” „olyan, mintha...” „olyanszerű, mint...” (próbáljuk ki magunk, milyen képnek feleltethető meg ez az érzés!), tehát hasonlítással keressük azt a képet, ami a legjobban kifejezi az érzésünket, a mély és valódi, átélt jelentést. Például a szorongás olyan, mintha összeszorítaná a mellkast egy vaspáncél. Kérjük meg a gyerekeket, hogy ők is fejezzék ki érzéseiket, gondolataikat, problémáikat az analógiás gondolkodás segítségével! Ha látunk egy pedagógiai helyze-

tet, ne csupán instrukciókat vagy kijelentéseket tegyünk! Kérdezzünk és segítsük a gyermek válaszadását a fentiek mentén, önreflexív<sup>7</sup> módon!

Az egyéni átélés sajátossága szerint sokféle hasonlat fejezheti ki az érzés mibenlétét. A képi, analógiás szerkesztés a szimbólumalkotás művelete. Minden kép sokjelentésű, ezek a jelentések egymásra rétegződnek, mint a földtörténeti rétegek, de felfejthetők és megérthetők. Az álom szerkesztésében is a képgondolkodás törvényei uralkodnak, például az egymásra rétegző tömörítést sűrítésnek nevezzük. Amikor ellazulunk és az agytevékenység aktivációs szintje változik (alfa-, illetve theta-hullámok), akár a különlegesen fókuszolt figyelem (úgynevezett szupratudatosság) irányába (meditáció), akár a tudatéberségi szint csökkenésének irányába (autogén tréning), az ezekhez tartozó képtudat, avagy „szimbolikus gondolkodás” aktiválódik. A testi folyamatok pedig automatikusan követik a képi (érzelmi) gondolkodás jelentéseit! A relaxáció ezáltal nyit meg hozzáférést a mélyebb szervezeti és pszichikus működésekhez.



6

Kapcsolódási pont: Vass Zoltán és mtsai (2014): Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest – 6. kiemelt fejlesztési terület



7

Kapcsolódási pont: Vass Zoltán és mtsai (2014): Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest – 1. kiemelt fejlesztési terület

## 5.1. A képi megjelenítés és „képgondolkodás” hatalma

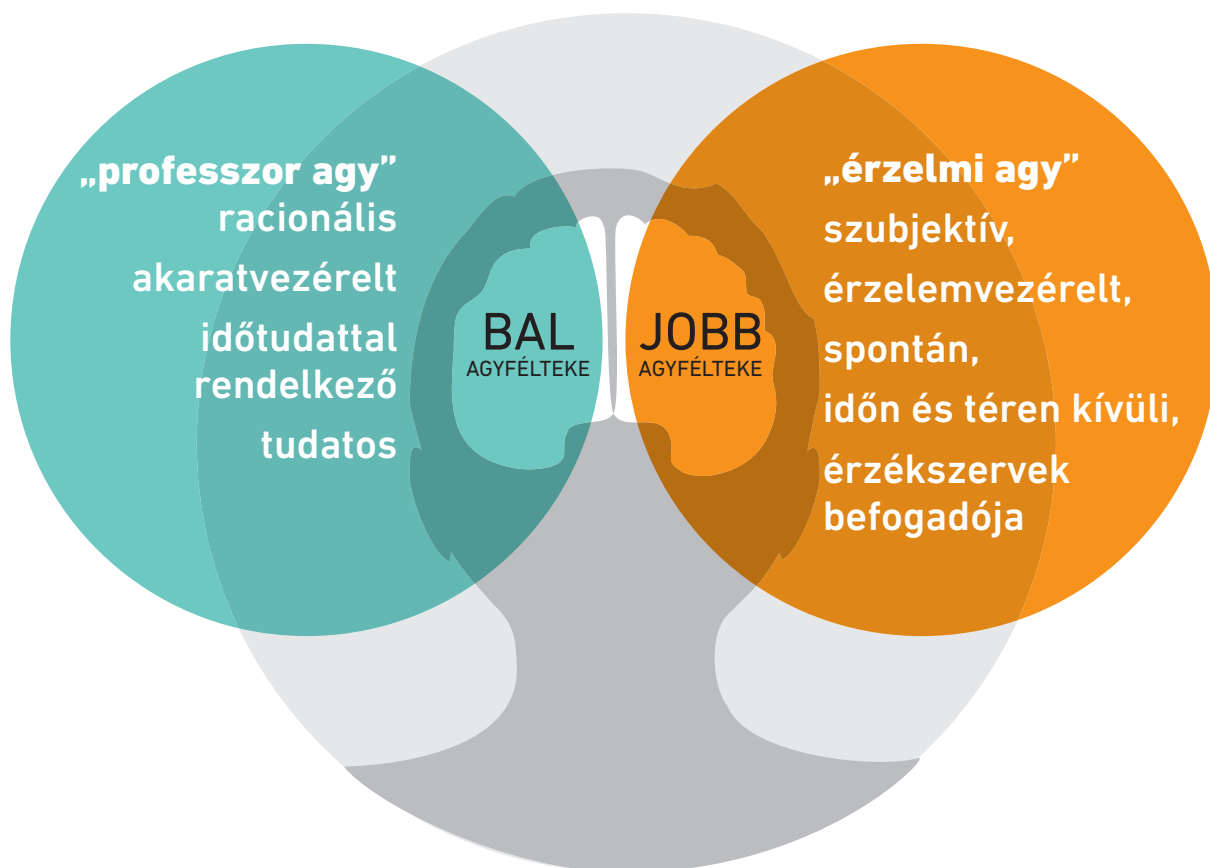
**A** századforduló tudományos felfedezése, hogy az agyunk számára mindegy, hogy a valóságos képet vagy az elképzeltet látja-e, illetve az emlékképet hívja-e elő<sup>8</sup>. Egy mozgást kivitelezhetek a valóságban vagy elképzelve belső megjelenítéssel, idegrendszerem és izmaid ugyanazt teszik, akár csinálom, akár képzelem a mozdulatot.

### Az agy két féltékéjének feladatköre jellegzetesen eltér.

A bal agyfélteke és a frontális agykéreg a gondolkodó, tudatos, „beszélni tudó” (itt van a beszédközpont), írni, olvasni, számolni, logikával élni és időbeliséget felfogni képes agyunk. A testiségünkkel való kapcsolatunk az érzelmi tudaton át valósul meg: ekképp lehet a gondolattól a testérzetig eljutnunk. Három nagy és relatív autonómiával

bíró rendszer összhangjában kell gondolkodnunk a relaxáció megközelítéséhez.

A **bal agyféltekei** „professzor agy” tudásában, amely elvont, racionális, akaratvezérelt, időtudattal rendelkező, tudatos. A **jobb agyfélteke** mint döntően érzelmi agy szubjektív, képi, érzelemvezérelt, spontán, időn és téren kívüli szabálytalansággal történő működésében, valamint a **test** nagy egészében, amely hatalmas és szervezett, vezérlő automatizmusok foglya, mintegy engedelmes, noha okos szolga. Vezetője a központi idegrendszer és hormonális „zenekar” (neurohumorális orchester), amelyben a két féltéke viszonya, együttműködése dönti el, hogy az egészség, harmónia vagy zavar, betegség, diszharmónia felé mozdul az együttműködő „szolga”, vagyis a testi



7. ábra: A jobb és bal agyfélteke működési jellemzői



Pribram, K. (1977): *Languages of the Brain*. Wodsworth Publishing, Monterey, California.

automatizmusok világa.<sup>9</sup> A bal agyfélteke tudása elvont, információit fogalmak, szavak hordozzák. A szavak jelentésgyökerét viszont az érzelmi jelentések és tapasztalatok alkotják, az „okos agy” üzeneteit az érzelmi agyunk jelentésátiratai határozzák meg.

**A jobb félteke** az érzelmi tudatunk, időfogalmat nem ismer, tér-idői-logikai törvényeket nem fog fel. Képtudatnak is nevezhető, mert minden érzékszervi csatorna konkrét, érzékletes, szemléletes tartalmának ez a fészke. A látás, hallás, mozgás, szaglás, tapintás, ízérzés és minden felfogó csatorna központja, amely **automatizált kapcsolatban van a testi működési folyamatokkal**. Látunk egy citromot és nyáleválasztás indul. Akciófilmet nézünk, s akiért szurkolunk, annak eseményeit a testi aktivitásunk is leképezi, legfeljebb nem valóságosan lejátszottként, hanem belsőleg „végigfuttatottként”. Az empátia, együttérzés például belsőleg magunkban végigkövetett, de nem valóságosan kivitelezett mozgássorokból áll, lefilmezzük és a „tükörneuronjainkba vetítjük” a látott személyt. Ha a latens belső utánmozgás megtörtént, az érzelmi agyból a frontális, értelmező agykéreghez futó pályán át lehet-

séges a tudatosító megfogalmazás: mit érezhet a másik (Buda, 1993). Érzelmi agy és az érzelmeket érzésekbenmozgásokban kifejező test szimbiotikus szövetsége nyitja meg számunkra azt a lehetőséget, hogy teljes belső valóságunkkal képesek legyünk kommunikálni.

Iskolarendszerünk, tanítási gyakorlatunk jobbára a bal agyféltekei funkciókat pallérozza. Az életminőséget és egészséget szolgáló „pszichoszomatikus hatalommal”, a jobb agyféltekei működésekkel azonban az oktatási metodikák kevésbé foglalkoznak. Nem tanítjuk a testi működésekhez való tudatos hozzáférés útjait, nem csiszoljuk a kreativitás gyémántját, a testet pedig önmagáért dolgoztatjuk. Az elme segítségét és a tudatos jelenlétet kevésbé tesszük a mozgástanítás részévé, az automatizmusok „lélektelenül” kötődnek be a testi működési repertoárjába. Noha a test történéseit egész valónk éli át, a személyiség egészére való irányulás mellőzött eleme marad a testi képességek kiművelésének. A relaxációs módszerekben azonban megismerhetjük a teljesség felé visszavezető utakat, tudatosan felhasználva a két félteke és a test egységének kapcsolatrendszerét.



Kapcsolódási pont: Vass Zoltán és mtsai (2014): Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest – 3. kiemelt fejlesztési terület



# 06

## „MINDEN MINDENNEL ÖSSZEFÜGG”: ÉRZELMEINK ÉS A STRESSZEK, AMELYEK MEGBETEGÍTHETNEK (VAGY GYÓGYÍTHATNAK)

**H**a a három egység (bal és jobb félteke, illetve a test) együttműködésére gondolunk, rögvést kítűnik, hogy „steril gondolataink” nincsenek. Érzelmek, vágyak, indulatok, múltbeli tapasztalatok befolyásolják, hogyan viszonyulunk a világ dolgaihoz és a minket érő behatásokhoz. Amikor valamilyen inger éri a szervezetet, akkor gondolkodó agyunk, azaz a tudatos tudat a fontossága szempontjából minősíti az ingert. Ha fontos, az érzelmi agy veszi át a „nekem jó vagy nekem rossz” mérlegelést. Ha jó, mert van pozitív következményi ígérete, vagy van mit tennünk a kihívásra, akkor az akcióba szólító szimpatikus idegrendszeri gerjesztettséget az agyi örömközpont aktivitása nyomán kedvező hormonok (például oxitocin, endorfin) felszabadulása kíséri. Ezek testi fogadósejtjei érzelmterkép-szerűen ki vannak jelölve, hálózatokat alkotnak. Az érzelemhormonok ioncsatornákon áramlanak le a fogadásukra „jelölt” testi sejtekhez. A hormonok áramlása, majd a sejtekbe való bejutása idézi elő, hogy „előnt minket az érzés”. Ma már az érzelemmolekulák biokémiai szintjéig követhetjük érzelmeink útját, érzéseink világát.<sup>10</sup>

Ha a tudatos agyi minősítés azt jelzi, hogy fontos a behatás, de az érzelmi agy rosszként értékeli az ingert, mert nem tudunk a kihívásnak megfelelni, akkor olyan hormonhatások gerjednek (például stresszhormonok, tiroxin, cortizol, adrenalin), amelyek a cselekvési tehe-

tetlenség miatt beszorultsági, szorongási érzéseket aktiválnak. A hosztilitás, ellenségesség, harag hormonjainak kedvenc fogadó helye a szívkoszorúerek hálózata, amely a szimpatikus idegrendszeri hatásra összehúzza az ereket és veszélyezteti a szív vérellátását. A hordozott harag és megbocsátásképtelenség hormonjai a dagantos sejtburjánzás megindításában játszanak közreműködő szerepet. A stresszbetegségek kutatása rávilágított arra, hogy magunk vagyunk a betegségeink előidézői, elsősorban azáltal, ahogyan a professzor agyunk megítéli és érzelmi agyunk értékeli a minket érő behatásokat és amiképp ezekről gondolkodunk. Testünk azt teljesíti, amit a központi rendszerek üzennek, azonban „okos szolgál”. Ma már ugyanis bizonyított, hogy az érzelmi emlékek (tapasztalatok) hormonjait testünk bizonyos szervterületeinek sejtthártyái is tárolják biokémiai módon. *Kendal* neurobiológus Nobel-díjat kapott a sejtmemóriát felfedezéséért. *Candace Pert*, az endorfin- (örömhormon-) receptorok felfedezője pedig bizonyítékokkal szolgált, hogy a sejtmembrán az érzelmi emlékek tárolóhelye. Ekképp minden sejt „mindent sejt”, sőt tud a „nagy egészben” történekről. Világhírűvé vált „test-elme” modellje azt igazolja, hogy minden átélés az egész szervezet (jellegzetesen mintázott) válasza, az agytól a szerveken át a legparányibb sejtig. *Karl Pribram* agykutató nevéhez fűződik az agy holografikus működésének tudományos igazolása, miszerint az agy lefordítja az összes létező átélést



és emléket egy egymással kölcsönhatásban álló hullámokból álló, dinamikus nyelvezetre.<sup>11</sup> Ma már a hologra-

fikus működés elvét az egész Univerzumunkra érvényes működési elvként igazolták (D. Bohm kvantumfizikus<sup>12</sup>).

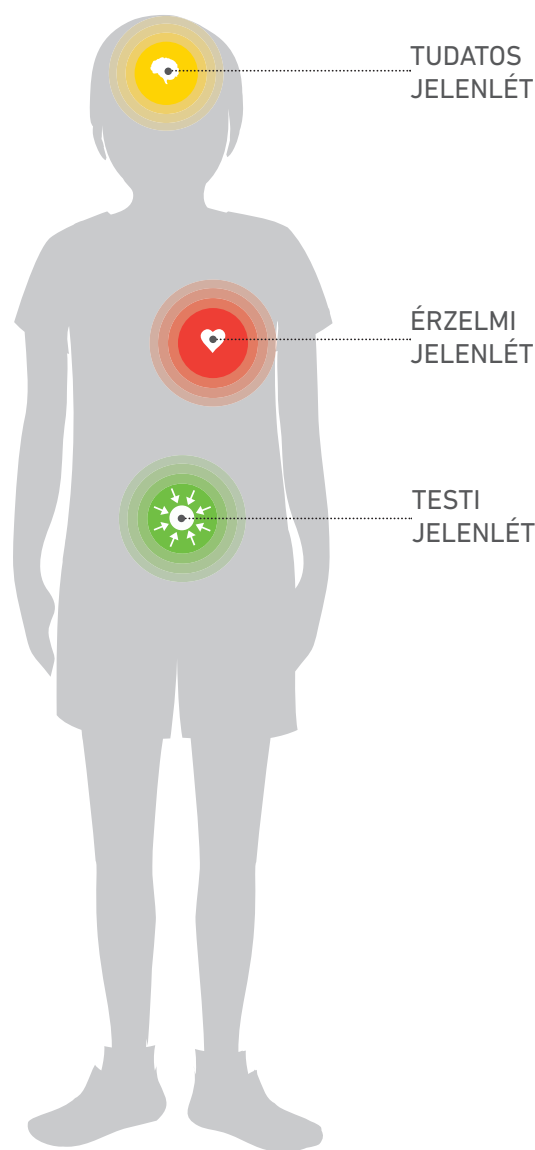
## 6.1. A gondolat és képzelet hatalma

**N**incs a világon jó, se rossz, gondolat teszi azzá” – üzeni Shakespeare. A „három világ” (a tudatos gondolkodás világa, a szubjektív érzelmi minősítés és az „engedelmes” test) viszonyán, működési összhangján múlik az egészségünk vagy betegségünk.

Ha a tudatos gondolatban az érzelmi ítélet (jelentés) negatív, akkor a test „komolyan veszi” az üzenetet, például a szomorúságban az immunaktivitás is gyengül, „vele szomorodik”, a vidámság viszont javítja az immunrendszer működését. Ez azért van így, mert a jobb agyfélteke és a testi sejtek között „marionettes”, automatikus kölcsönkapcsolat van. Egy belső képzeleti kép mozgatása, avagy testünk virtuális, képzeleti aktivitása ugyanúgy aktiválja, beindítja a kivitelező szerveket, mintha a történes valóságos lenne. Az angol filozófus, Bacon „ingapróbája” egykor társasági játék volt, de mindmáig bizonyítja az **ideomotoros** válasz létezését. Végy egy gyűrűt, alkoss belőle cérnaszálon ingát és rögzített könyök mellett tartsd függve egy óra vízszintesen elhelyezett számlapja fölött! Gondolj egy számra! Hunyd be a szemed! Rögzíthetik, lefoghatják az alkarodat. Harminc másodpercen belül az inga mégis kileng a képzelt szám felé. A kivitelezésre elő-aktivált izmok diszkrét innervációja a gondolattal egyező irányba mozdítja az ingát.

Ha a képzeletnek akkora a test feletti hatalma, hogy megindítja az aktivitásokat a testben, akkor olyan testi működések és folyamatok is elérhetők a segítségével, amelyekhez a racionális tudat nem fér hozzá. **Ezen az elven alapulnak a relaxációs módszerekben felhasznált imaginációk, vizualizációk.** Ha az ellazulás szubjektív érzéséhez valakinek a könnyűség élménye kötődik, akkor egy képzeleti tollpiheként testét pillékönnyűnek élheti át anélkül, hogy görcsösen akarná. Az akarás a testileg passzív, szellemileg aktív mentális relaxációs módszerekből számúzésre került, mert a tudatos szándék görcsössé

teszi az embert! Valamit lehetetlen belefeledkezve átélni, ha ezt „akarjuk”. A spontaneitás nem fér össze a tudatos akarással.



8. ábra: A „három világ”



Pribram, K. (1977): *Languages of the Brain*. Wodsworth Publishing, Monterey, California.



Bohm, D. (1987): *Hidden Variables and the Implicate Order*. In: Hiley, B. J. – Peat, F. D. (szerk.): *Quantum Implications: Essays in Honour of David Bohm*. Routledge & Kegan Paul, London, 33–45.

## 6.2. Kitekintés „az elme kosárlabda játékára”

**A** címet *Michael Talbot*tól kölcsönöztük, aki összegyűjtötte és e cím alatt közölte a holografikus elme testünk fölötti uralmának bizonyítékait. Ezeket éppen a testedzés, testnevelés és sport területén tudták a kutatók a legátütöbben bizonyítani. Talbot nyomán az alábbiakban bemutatunk néhány bizonyítékot (Talbot, 2009).

*Shlomo Breznitz* negyven kilométert meneteltetett néhány csoport izraeli katonával. Volt olyan csoport, amelytől harmincat kívánt, aztán még tízzel tetézte. Másoknak hatvan kilométert jelzett előre, de csak negyvenet kellett megtenniük. Voltak, akik az úton távolságjelzéseket találtak és tudták, hol tartanak. Másoknak fogalmuk sem lehetett, mekkora távot tettek meg. Minden katonánál végzett stresszhormonszint-vizsgálatot induláskor és az út végén. Azt találta, hogy ez szoros összefüggést mutatott a katonák szubjektív vélekedéseivel az útra vonatkozóan, a menetelés információs biztonságával, illetve a rövidebb út hiedelmével. A katonák teste nem a valóságra reagált, hanem arra, amit valóságnak hittek. A frusztrált és bizonytalan menetelők stresszhormonszintje magasabb volt a kiinduló szintnél, függetlenül az objektív teljesítményüktől.

*Charles A. Garfield*, a NASA kutatója a kaliforniai Berkeleyben vizsgálta a képzelet és a fizikai teljesítmény közötti viszonyt sportolóknál. Egy alkalommal világszínvonalú szovjet atlétákat vizsgált, akiket négy csoportra osztottak. Az első csoport az edzési idejének száz százalékát edzéssel töltötte. A második csoport 75%-ot edzett, 25%-ot pedig azzal, hogy gondos alaposággal újra és újra elképzelve a pontos mozdulatokat, amiknek tökéletes kivitelezésére törekedett. A harmadik csoport 50-50%-ban edzett és mentális tréningezett, a negyedik pedig 25%-ot edzett és 75%-ot töltött mentális koncentrációban végig-gondolt képzeleti edzéssel. Az 1980-as téli olimpiai játékokon a New York állambeli Lake Placidben a negyedik csoport mutatta a legnagyobb teljesítményjavulást, ezt követte a harmadik, a második, végül legutolsó helyre került az első csoport, amely csak fizikailag edzett.

Garfield órák százait töltötte atlétákkal, sportkutatókkal, és arra a következtetésre jutott, hogy a mentálisan végigvitt

edzés nyomán a mozgásfolyamat holografikusan rögzül az agyban. *Csúcsteljesítmény: a világ legjobb atlétáinak szellemi edzési módszerei* című könyvében azt írta, hogy a belső mozgásfolyamati képsorok holografikusak: a tudat alatt működnek. A holografikus képkészítés mentális edzési módszere lehetővé teszi térbeli feladatok gyors és hibátlan lefuttatását az agyban, amelynek marionettbábuként engedelmes és hibátlan kivitelezője a test.

*Alan Richardson* ausztrál pszichológus hasonló eredményeket ért el kosárlabdázókkal. Három csoportnál mérte le a büntetődobási képességüket. Ezt követően az első csoportot arra utasította, hogy naponta húsz percig gyakorolják a büntetődobást. A második csoportnak nem kellett gyakorolnia, a harmadik csoportnak pedig húsz percen át mentális edzést kellett folytatnia, pontosan elképzelve újra és újra a büntetődobást, amint tökéletes kosarat dobna. Az a csapat, amelyik semmit sem csinált, nem fejlődött. Az első, fizikailag gyakorló csoport 24%-kal jobb teljesítményt ért el, a mentálisan edző csoport pedig csaknem ugyanannyi, 23%-os javulást mutatott.

Noha a mindennapos testnevelésben nem kívánunk versenysport-követelményekkel élni, a fenti eredmények egyértelműen bizonyítják az elme hatalmát, a mozgás-képzetek „mozgatásának” a valósággal vetekedő vagy azt meghaladó jelentőségét. A tudattalan, azaz a jobb agyféltekei, érzelmi agyi „programozás” olyan képességfejlesztő hatással bír, amelyről a jövő testnevelése nem mondhat le.

Tudatosítanunk kell, hogy a relaxáció tanulása éppen a holografikus, mentális szerkesztés belső képességének tréningjével tudja az ember fizikai potenciáljait tökéletesíteni, amelyben beláthatatlan értékek rejlenek. Mindezek bizonyítékul szolgálnak arra nézve is, hogy a mozgásos aktivitással történő relaxációtanulással egyenértékű a mentális folyamatok útján, képtudati tartalmakkal vezetett relaxáció, sőt lehetőséget nyit a valóságos lazítással elérhető szint meghaladására is.

„Képtelenül” (mozgásképzetek nélkül) és „lélektelenül” (beleélő és tudatosító részvétel nélkül) a testnevelés bármely mozgástevékenységének értéke kisebb az elérhetőnél.



# A FIZIKAI, TESTI AKTIVITÁSTÓL A MOZGÁSALAPÚ RELAXÁCIÓKIG

07





A leghasznosabb „testközpontú” közérzetjavító eszközünk maga a testmozgás, testedzés. A kocogás, melyet *James Fixx* nevéhez köthetünk, a hatvanas években vált mozgalmá az USA-ban, a magas szívinfarktus-gyakoriság és az emiatti halálozás egyik megelőzési eszközeként, a szív és keringési rendszer edzésének céljából. Mindmáig nagy népszerűségnek örvend, és világszerte elterjedt. A mozgalom felvirágzása azonban kevésbé köszönhető az ember mozgásszeretetének, mint inkább annak a ténynek, hogy kocogás, futás közben a szervezet endorfintermelése fokozódik, és ez fájdalomcsökkentő, valamint kedélyjavító hatásban élhető meg. Ismeretes, hogy az endorfinok a szervezetben termelődő peptidok, melyeket tevék hipofízisének tanulmányozása során fedezett fel *Choh Li* kutatóorvos a San Franciscó-i egyetemen, 1975-ben. A tevék sajátosan érzéketlenek, jó a fájdalomtűrésük. Ez teszi lehetővé, hogy a tüskés kaktuszokat is élvezettel fogyaszthassák. *Choh Li* rátalált a fájdalomrezisztencia okára: szervezetükben rendkívül nagy az endorfin [„endogén” = (belső) morfium] szint. Az endogén opiát a morfiumnál is ötvenszer erősebb hatékonyságú peptid. Receptorait, felvevő- és lelőhelyeit a szervezetben feltérképezték, *Candace Pert* biokémikus nevéhez kötődik a receptorok fellelése és az ezzel kapcsolatos kutatómunka.<sup>13</sup> Az endorfin euforizáló hatását minden, rendszeres, folyamatos, akaratlagos ritmikus mozgástevékenységet folytató, tréningben lévő személy átélheti, mivel a ritmikus-egyenletes és monoton mozgás sajátosan módosult (jobbagyfélteke-aktív) tudatállapotot hoz létre. Ez pedig megkönnyebbült, lebegésszerű, felfokozott életörömmel járó természetes transzállapotélményben élhető át. Ebben az eufóriában sem fáradtság, sem fájdalom vagy diszkomfort nem érezhető, és ez a fokozottan termelődő endorfinnak köszönhető. Az ehhez hasonló, intenzív élvezetérzés minden kitartóan végzett ritmikus-egyenletes mozgással kiváltható (például kerékpározás, tánc, aerobic, séta). A hipnózis transzállapotának létrehozásában az úgynevezett éber-aktív indukciós módszer is ezt az összefüggést használja fel, amikor szobakerékpáron ülve addig kell fokozni a sebességet, amíg a transz bekövetkezik. A kerékpárversenyzők gyakorlatilag hipnózisban kerekednek.

A ritmikus-egyenletes járás kar- és lábmozgásütemének fokozására a kocogás legújabb formája az úgynevezett északi séta (nordic walking), amely a két kézbe fogott rövid, síbotszerű sétabot segítségével a karmozgást kifejezettebbé tudja tenni, a lépéshosszat is növeli, a mozgás aerob jellegét is fokozza. Hatása azonos a kocogás fizikai és pszichikai, szubjektíve is pozitív élményeivel.<sup>14</sup>

A ritmus a szervezet létezési programja, idő- és mozgás-szabályozott összefüggése. A nucleus suprachiasmaticus nevű agyi szürkeállományú magban *Keidal* 1972-ben fedezte fel az „időmérés” agyi központját. Idő-jeladó (Zeitgeber) sejteknek nevezte el a látóidegpálya kereszteződése (chiasma nervi optici) feletti időközpontot, mely a belső szervi (automatikus, vegetatív vezérlésű) ritmusokat a külső kozmikus ritmussal hozza összhangba – a bioritmikus nappal-éjszaka (világosság-sötétség) fényviszonyainak összefüggésében.

Az egészség bizonyos értelemben az őssejtektől programozott működési ritmus szerinti összhang egész lényünkön belül és a külső környezettel összefüggésben. Az akaratlagos, ritmikus mozgások szabályozásában mindehhez csatlakozóan *Keele* és *Yvov* gerincvelői mintagenerátort valószínűsítettek, amely „kivitelezési kópiát” szállít a kisagyhoz, ahol a magasabb frontális mozgásvezérlő központokból származó parancsok és az aktuális mozgásállapot összevetése megtörténik. A kisagyi leképezés szolgáltathatja a periodikus mozgásvezérlés, egyszerűen az időpercepció alapját az akaratlagos (tudatosan irányított) mozgások esetében.

Ha mindezen keretekbe helyezve értékeljük a testgyakorlást, a mozgás rendszerességét, a ritmikus mozgás biológiai szintről induló általános ritmusrendező szerepét, nem csodálkozhatunk a rendkívül pozitív eredményeken. Egyszerű sétával, napi negyedórás mozgásbefektetéssel nem csupán ötszáz kalóriát égethetünk el, hanem ez hosszú távon jobb általános egészségi állapotot eredményez, sőt összefügg az élettartam-kilátásokkal is.

Ezt bizonyították *Paffenberger*, *Hyde* és *Wing* a Harvard Egyetemen, 1986-ban folytatott kutatásai. A mérsékelt,



Pert, C. (2007): *Érezd magad istenien!* Édesvíz Kiadó, Budapest.



Kapcsolódási pont: *Vass Zoltán és mtsai (2014): Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest – 2. kiemelt fejlesztési terület*

de rendszeres testmozgás visszafordíthatja a fiziológiai kor tíz legtipikusabb „hozományát”, így például a magas vérnyomást, az elhízást, az izomtömeg-csökkenést, a vércukorszint-kilengést, sőt csökkenti a koszorúér-betegség, agyvérzés, illetve a vastagbélrák előfordulási esélyét. Utóbbiak az ülő, mozgásszegény életmóddal is összefüggenek. Egyre világosabban látjuk a ritmus mint a nyugalom és mozgás arány/mérték szerepét a testi egészségre gyakorolt hatásainak vizsgálatában is. A túlzott igénybevétel csaknem minden szervre kártékony hatással lehet, a mértékletes, egyenletes és rendszeres testmozgás azonban számos pozitív szervezeti-élettani változással jár. Felsorolásszerűen ezek (Grünn, 1992):

- a szíven átáramló vérmennyiség ötszörösére növekedhet,
- hosszú távon a pulzus csökkenése és a szív térfogatnövekedése következhet be,
- a vérnyomás csökken,
- az infarktus előfordulási esélye csökken,
- az izomanyagcsere ötvenszeresére, az anyagcsere tízhússzorosára nőhet (testsúlykontroll!),
- a vérben lévő cukor felhasználása megnő,
- a vércukor a szervezetben tárolt zsírokból pótlódik,
- növekedik a szervezetet védő és csökken a kártékony koleszterin szintje,
- csökken a vérplazma sűrűsége és tapadékonysága (viszkozitása), valamint nő a fibrolitikus aktivitás (ezek trombozist kivédő tényezők, és növelik a hajszálerek vérellátását),
- a vizeletürítés mennyisége csökken, kevésbé terhelődik a vese,
- növekszik az emésztőrendszeri aktivitás, a belek mozgékonyasága (perisztaltika, bélpasszázs),
- növekszik a csontok mésztartalma,
- javulnak az immunparaméterek.

Az immunrendszernek a mozgás mértékétől, az igénybevétel sajátosságaitól való függése is megfontolás tárgyává teszi, hogy az alkalmi és/vagy erőltetett tréningprogramokat preferáljuk, avagy a mértékletes, de rendszeres-folyamatos „önerősítés” mellett döntsünk. A *Medicine and Science in Sports and Exercise* 1994-es februári kötetének

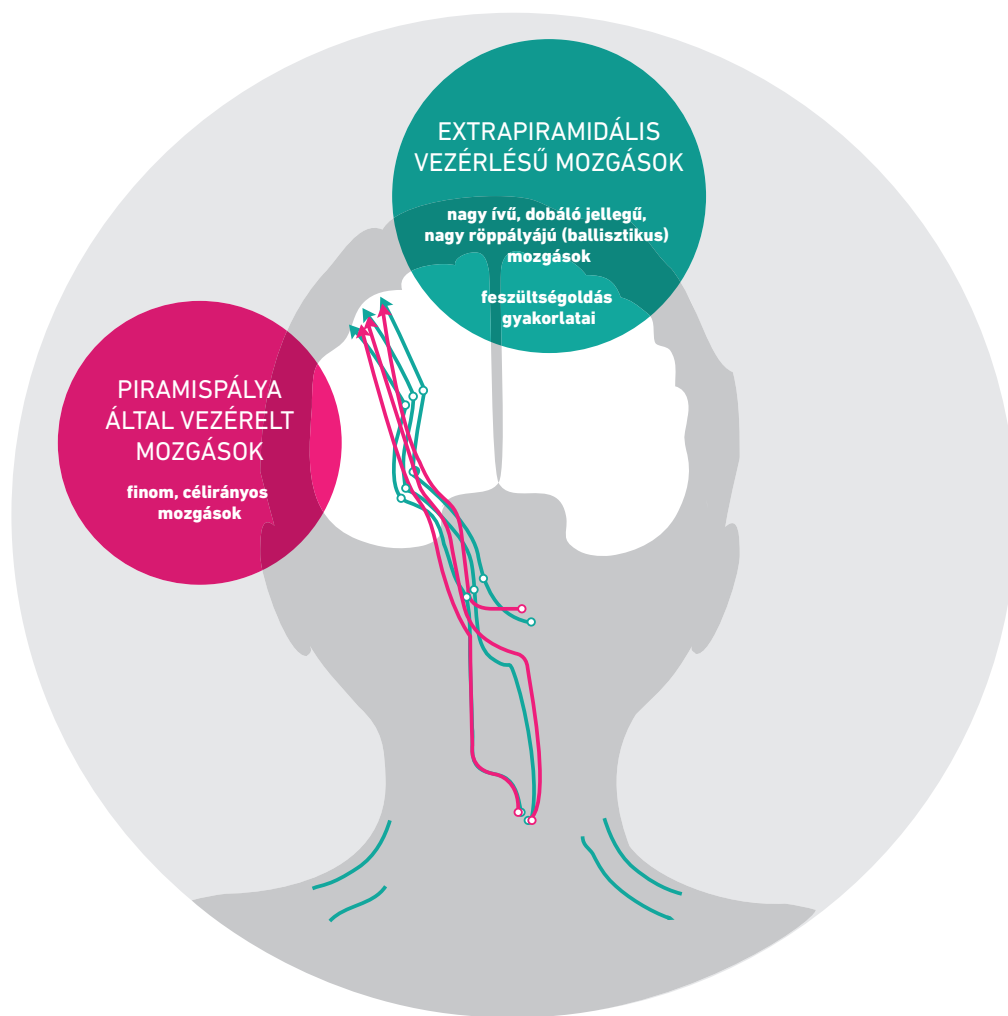
több tanulmánya is foglalkozik e kérdéssel, ezek alapján az alábbi megállapítások összegezhetők:

- a rendszeres testmozgás csökkenti a fertőzések gyakoriságát és súlyosságát,
- a testedzés az immunrendszerben jellegzetes változásokat idéz elő (sejtszám, eloszlás, vándorlás), amelyek edzett személyek esetében a kontrollokkal szemben jobb immunállapotként regisztrálhatók,
- a testgyakorlás a distressz fizikai és pszichikai hatásait (testi működészavar, szorongás, depresszió) képes csökkenteni,
- a túlzásba vitt vagy rendszertelen, erőteljes testgyakorlás viszont felerősíti az immundiszfunkciót, és ezáltal növeli a betegségre való fogékonyságot.

A testgyakorlás minden rendszeres, időben és/vagy mozgásjellegében ritmusos formája egyszerre kellemes és hasznos az egészségérők fejlesztésében, a rugalmasság növelésében. A vesztibuláris (egyensúlyközponti) ingerlést (is) magában foglaló, *Harry Schneider* által kifejlesztett trambulín-torna, valamint az úzás, kerékpározás, ugrókötelezés, kocogás, kézilabda, kosárlabda, tenisz, séta, gyaloglás – ha húsz percet meghaladó tartamú – mind aerob hatású, azaz felfokozza a vitális folyamatokat, és oxigénnel dúsítja az egész szervezetet.

A két agyfélteke közötti együttműködésnek is kidolgozott a mozgásos úton történő fejlesztő programja.<sup>15</sup> A *Dennison* házaspár által ismertté vált edukációs „észkerék-kapcsoló agytorna” néven is használatos, noha az ellentétes oldalon a végtagok egyidejű (néha bonyolultnak tűnő) mozgástornái magukban véve is testtudatosító és koordinációt, intenciót fejlesztő hatásúak (*Dennison–Dennison, 2002*).

A szorongás oldására kimunkált ÉSOT módszer (Érzelmi Stressz-Oldó-Technika) pedig a biokineziológia elvén alapuló eljárás, melyet *Topping* fejlesztett ki: A Touch for Health „izomtónus-tesztelési” módszerével a parazita maradványfeszültségek kedvezően fel- és kioldhatók. A kellemes mozgásformák tónuskorrekciós és közérzetjavító hatásokat váltanak ki (*Topping, 1996*).



9. ábra: A piramidális és az extrapiramidális vezérlésű mozgások jellemzői

A mozgás szorongásoldó és általános pszichikai feszültségcsökkentő (például indulatelvezető) hatására vonatkozóan *Jacobson* progresszív relaxációja és úgynevezett villámlazítási módszere kínál kézzelfogható bizonyítékot. Az amerikai relaxációs kultúrában szinte kizárólag az aktív izomfeszítéseken (majd ezt követő, jól átélhető spontán reflexes ellazuláson) alapuló eljárást használják gyógyászati céllal is.

A „villámrelaxáció” tónuszszabályozási evidenciákon alapul. A felső végtagon a flexortónus-túlsúly, valamint az alsó végtag extenzorizmainak fokozott tónusa teszi lehetővé, hogy intenzív mozgáskivitelezésű innervációval

a kéz, a könyök, a felkar hajlítóizmainak, valamint a láb hosszú, nyújtóizmainak sorban egymás után elvégzett feszítése, majd egyszerre kiengedő ellazulása nyomán átélhessük a központi idegrendszer által reflexesen végbemenő spontán ellazulást. Ebben a villámtechnikában nem kell tudni lazítani, nem is szabad, csak sorra feszíteni kell a megfelelő izmokat. Az „elengedés” csak a teljes feszítéssor végén lehetséges. Mivel a szorongás és indulati állapot bizonyos fokán már nem is tudnánk „ellazulni”, feszíteni azonban a legmagasabb belső feszültség esetén is képesek vagyunk, ez a technika ügyes vade-me-cum („gyere velem”) lehetőség a bárhol/bármikor/bármilyen helyzetben lehetséges „ellazulás-reflex” kiváltására.

Hasonló mozgásos feszültségoldás az extrapiramidális mozgásvezérlésű izmok munkájának bekapcsolása magas belső feszültségi szint átélésekor. Amikor a distressz-állapot tehetetlenségi feszültsége az „üss vagy fuss!” ősi reakcióját indítaná el, a beszorult (szorongó) ember egyiket sem képes megtenni (mert például szociálisan következményes, és nem ígér „megoldást”). Ebből az állapotból segítenek kiszabadulni a szorongással ellentétesen ható extrapiramidális vezérlésű mozgások. Ezek – szemben a piramispálya által vezérelt finom, célirányos mozgásokkal – nagy ívű, dobáló jellegű, nagy röppályájú (ballisztikus) mozgások. Egykor a filogenezis során feltehetően a menekülés nagy, lendületes mozgásait szolgálták. Számunkra azonban a megrekedt feszültségállapotból való mozgásos szabadulás útját jelentik. A nagy malomkörzések, lendítések, átlós vagy

szimmetrikus körívpályájú karmozgások, törzshajlításos mélyguggolások lendítéssel, a gravitációs tehetetlenségnek mintegy „átadott”, óriásforgatások (kar-láb) olyan intenzív szorongáscsökkentők, hogy érvényesnek tarthatjuk a gyakorlat üzenetét: csak akkor szorongj, ha élvezed! A felszabadító fizikai tehermentesülés pszichikailag átfordítja a distressz aktív akciókészültségi állapotát pozitív (megvalósító) mozgásfolyamatba, és ekképp elérhető – miként ezt a testnevelés bemelegítő gyakorlatairól már rég tudjuk – az izmok jótékony átmelegedése és eutonizálódása („eutónus” = optimális középtónus). Megéri tehát azokat a mozgáslehetőségeket, ritmikus gyakorlatokat ismétlődővé (tréninggé) tenni az életünkben, amelyek a testi „asztkézis” révén belső programmá, szokássá válnak, és fizikai úton segítik a kedvező lelkiállapot, jó közérzet elérését.



08

# STRESSZOLDÓ, FESZÜLTÉGCSÖKKENTŐ, RELAXÁCIÓS GYAKORLATOK A TESTNEVELÉSBEN, A MINDENNAPI TANÍTÁSBAN ÉS A TESTNEVELÉSÓRÁK KERETÉBEN



**M**ár a korábbiakban is láthattuk, hogy a relaxáció képessége a stresszekkel és azok ártaimaival való megküzdésben vezető szerepet játszik. A mozgás és nyugalom polaritásában és ennek dinamikus viszonyában jut kifejezésre a testi-lelki egyensúly, amelynek elérési lehetősége sok tényezőtől függ. Az életkorok és fejlődési sajátosságok különösen meghatározók abban, milyen hozzáférhetőségünk van idegrendszeri mechanizmusokhoz, hogyan lehet elérni azokat a szabályozókat, amelyek elősegíthetik a relaxált állapot elérését, azaz az idegrendszeri működéseknek a nyugalmi oldal felé hangolását. Ezért mi az életkori fejlődési sajátosságok kereteibe illesztve tárgyaljuk relaxációs lehetőségeinket. A fejlődési váltóperiódusok azonban nem azonosak az óvodai-iskolai rendszer szakaszolásával. Az egyes gyakorlatok ismertetésénél az idegrendszeri-testi-lelki fejlődés szakaszait követjük. Eszerint jelezzük az iskolarendszer szerinti tagolásban **6–10 éves korúak** számára ajánlott gyakorlatok esetében, melyiket javasoljuk a kisebb, még óvodás vagy éppen kisiskoláskorú gyermekeknek, illetve melyek illeszkednek a 9–12 évesek prepubertás-pubertás életkori fejlődési jellemzőihez. Betartva keretrendszerként a 6–10 év, 11–14 év és a 15–18 év iskolarendszer szerint tagolt szakaszait, ezen belül tesszük meg fejlődépszichológiai alapokon nyugvó gyakorlatajánlásainkat, illetve jelezzük az adolescencia 13–18 éves korig terjedő időszak fejlődési spektrumába illeszthető gyakorlatokat is. Megjelöljük a gyakorlat célját, a levezetés módját, az élmény megosztáskor vagy a tapasztalati beszámoló nyomán feltehető kérdéseket, hiszen az önreflexiót is tanítjuk. Már kisiskoláskortól kezdve rá kell vezetnünk a gyermekeket arra, hogy saját jóllétükért tenniük is kell valamit és nem elég, ha a számítógép, hifi vagy videó kezeléséhez értnek. Ez pedig a személyes felelősség/kötelesség megtanítása, ritualizálása. Az válik szokássá, amit ismételünk, gyakorolunk, aminek az elvégzését rendszeresítjük és hatásait tudatosítjuk. Ez a tuda-

tosítás az önreflexió. Ezáltal lesz a mozgás és nyugalom átélése az önmagunkról való tudásnak, az önismeretnek a része és az önértékelésnek a fizikai-pszichikai talapzata.

A gyakorlatok bemutatását követően, a fejezet végén felsoroljuk azokat a forrásokat, amelyekből a gyakorlatot merítettük és megjelöljük, milyen (a hivatkozottakhoz hasonló) gyakorlatokat talál a pedagógus a forrásmunkákban, hogy saját repertoárját bővíteni tudja, ha megnyerte tetszését a gyakorlatok valamelyike vagy egy-egy típusa. Ez életkori alkalmazástól függően lehet mese, azonosuló játék, fantázia, mozgásos elem, klasszikus relaxációs program (például progresszív relaxáció, villámrelaxáció), vagy egy-egy komplex módszer kiemelhető része, például a test elnehezedésének és átmelegedésének átélése, amely az autogén tréning bázisát alkotja. Az irodalomjegyzékben azért alkalmaztuk a könyvek tartalmi ismertetését, hogy az önálló tájékozódásban segítsük testnevelést tanító kollégáinkat. E helyütt minden gyakorlattípusból csak szemelvényeket adhatunk, de néhánynak a leírása tovább vezethet a forrás felé, ahol tucatjával lehetjük fel a hasonló gyakorlatokat. Ez a könyv többkötetesre duzzadna, ha az általunk megjelölt könyvekben található gyakorlatokat mind tartalmazná. Ezért azt javasoljuk, nézzenek utána a szakirodalmi kínálatnak és feltétlenül próbálják ki (ha lehet, először saját magukon) mindegyiket, hogy a személyes tapasztalat alapján válják könnyebbé az elem beépítése a testnevelésbe vagy (kisiskolásoknál) a tanítás menetében szükséges és lehetséges megfelelő helyre. Számos gyakorlatnál nem találnak forrásmegjelölést. Ez esetben a könyv szerzőjének saját ajánlása a gyakorlat, amelyet kipróbáltan alkalmaz, és az ilyen típusú gyakorlatok iránt érdeklődőknek személyesen is készséggel rendelkezésére áll. A szerző gyakorlatai bizonyítékokon alapuló kutatások során hatékonyságukban megerősítést kaptak, így bátran bízhatunk az alkalmazás eredményességében (Bagdy–Telkes, 1988).



10. ábra: A stresszoldó gyakorlatok hatásának mechanizmusa

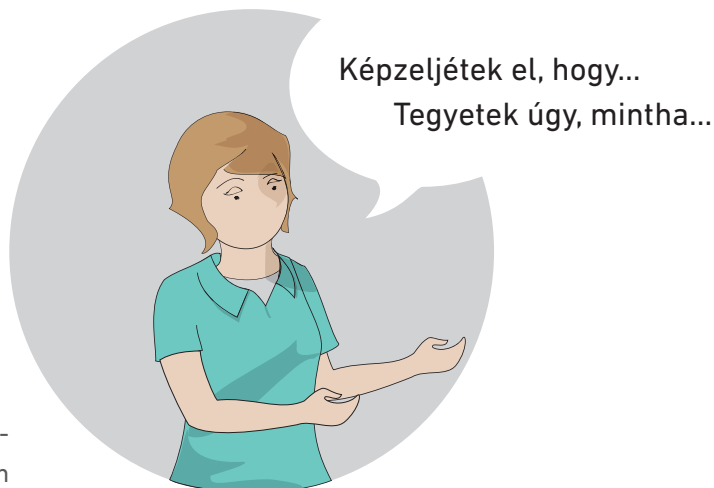


09

# 6–10 ÉVESEK ÚTJA A STRESSZKEZELÉSBEN A FESZÜLTSG CSÖKKENTÉSÉNEK ÁTÉLÉSE FELÉ



12. ábra: A szimbolikus gondolkodáshoz kapcsolódó gyakori mondatkezdések



**E**z a korosztály a pszichológiai fejlődés szempontjából a nagycsoportos óvodásokat is magában foglalja. Azokat a 4-5 éves korúakat, akiknél a stresszkezelés tanítása már lehetséges. Iskolarendszer szempontjából természetesen döntően az alsó tagozatos iskolások számára ajánlható gyakorlatokat mutatjuk be, hivatalosan a tízéves kor határáig, valójában a gyermek fejlettségi szintjétől függően, merev határok nélkül.

Lelki fejlettségük, gondolkodási képességük és viselkedési jellemzőik szerint az 5–7 évesek jobban összetartoznak, mint a 8–10 évesek. Az óvodáskorból a kisiskoláskorba váltás éveiben járók ugyanis sajátos átmeneti szakaszban vannak. Még munkál ebben a korszakban az **utánzás** öröme, elesett mozdulatok követése, másolása, a képzelt, észlelt, érzékelt és valóságos világ számára még ugyanazt jelenti, ez a „**pszichés ekvivalencia**” kora. Ugyanakkor már gondolkodásuk a „**mintha szinten**” képes a képzeleti és külső világ szétválasztására. Ez a **szimbolikus gondolkodás** korszaka.



11. ábra: A szimbolikus gondolkodás kialakulásához elengedhetetlen a kötetlen beszélgetés

„Tegyük úgy, mintha”, „ez olyan, mint” hasonlító műveletekkel játszanak a jelentésekben, ahol például egy gomblyuk a hasonlósága révén lehet a ruha ablaka. Minden mindenné válhat a képzeletükben. A rítusok szerepe is igen nagy és működik a mágikus gondolkodás, az átváltozások és varázslatok hite. Egyszerre „kettős tudat”-ban élnek, a valóságos és lehetetlen közötti határvonaluk még nem éles. A képzelet a „kép”-esség bázisa lesz, amit a gyermek elképzelt, arra képesnek érzi magát. Amit cselekszik és amit meg tud tenni, az Ő maga. Az Én tehát cselekvéses tapasztalati bizonyosság. Úgy érzi, „az vagyok, amit meg tudok csinálni”, noha érvényes az is, hogy „az vagyok, amivé képzeletben válok”. Ezért a lelki hozzáférhetőségükben első helyen áll a játékos mozgás, azután a mese, beleélő azonosulás (például én vagyok a hópihe, tündér). Bevonásuk a fantázia útján lehetséges leginkább.

7-8 éves kor után már a gondolkodás fejlődésével a konkrét ismeretek megszerzésének vágya, a szabálytudat, a tudásvágy és nyitottság vezeti a gyermeket, elsősorban az ügyesség, „okosság” bizonyítására törekszik. Azt szeretné elérni, hogy dicséretet kapjon tudásának bizonyításáért, mozgásos produkcióiért, bátorságáért. A lányok esetében is a megmutatott képesség, ügyesség, „tehetség” kerül előtérbe. Ez a gyűjtések kora is, a futballisták képsorától a különleges tárgyakig és állatokig. Az úgynevezett kompetencia minden megnyilvánulásban előtérbe kerül (például jól





rúg focit, remekül fut, jól kerékpározik), amely a testnevelés terén is szembetűnő. A mozgatórendszer fejlődése az ügyességi, szabály- és versenyjátékok felé fordítja a gyermek érdeklődését, a ritualizációk (cselekvési szabályok, mit hogyan kell végrehajtani, sorrend, műveletek) nagyon fontossá válnak. Kalandvágya és megismerési buzgalma szembetűnő, társas kötődése megerősödik, „elpártol a szülőktől” a gyermektársak felé (Mérei-V. Binét, 1975).

Mivel az iskoláskor első éveiben, tízéves korig még „önismereti zárlat” áll fenn, a gyermek önértékelése azon alapul, amire képes, és megéli ügyességét, képességét, valamint a szülők és tanárok visszajelzéseiből építkezik. Ki ő? Amire képes, és amit róla mondanak a felnőttek. A tanári minősítésnek személyiségépítő (vagy -romboló) hatalma van. Éppen ezért az elmarasztalásnak sem kritika formájában van hatása, hanem bátorító biztatással szükséges bízni a gyermekben, hogy képes lesz egyre jobb teljesítményt nyújtani. A teljesítményszorongás csökkentésére a saját korábbi eredményéhez képesti előremozdulást volna célszerű jeggyel jutalmazni, hogy a motiváció, kedv, mozgásszeretet megerősödhessen.

Amikor az alábbiakban a korosztály(ok) számára tematizáltan ismertetjük a stresszkezelő és lazító gyakorlatokat, finomabban differenciálunk, és megjelöljük az elsősorban „magasabb korosztálynak” (8–10 éveseknek) alkalmas elemeket. A gyakorló pedagógus maga is érzékeli, melyik gyermeknek milyen típusú gyakorlat felel

meg, ezért a választási lehetőség szabadságával mutatjuk be a kínálatot.

#### **A nagy(csoportos) óvodások és 6–10 évesek számára ajánlható gyakorlatok az alábbi módon tematizálhatók:**

- mozgás- és tartásutánzó gyakorlatok;
- aktív mozgásos relaxációs gyakorlatok;
- relaxáció képzeleti (megjelenítő) folyamatok útján;
- meselejátszás (a megjelenítés-lejátszás relaxációs hatást kiváltó effektusokat tartalmaz).

Az elkövetkezőkben olyan gyakorlatokat adunk közzé, amelyek közvetlenül felhasználhatók, ugyanakkor a megjelölt szakirodalmi eredet alapján a forrásmunkákból számos további hasonló gyakorlat meríthető. Megjelöljük az alkalmazásnak a testnevelésórában vagy a tanítás menetében ajánlható helyét és a kivitelezéssel, feldolgozással kapcsolatos lehetőségeket. A fizikai mozgásformáknál a mozgás élvezete és az ezt követő megpihenés kontrasztja kíván a gyermek részéről odafigyelést, ez képezi a későbbi mozgás- és testtudatosítás alapját. Ezekben a gyakorlatokban csak az élmény, átélés, megfigyelés kikérdezésére kerül sor. („Mit éreztél, amikor...?”) A fantáziagyakorlatokban pedig közöljük azokat a standard kérdéseket, amelyeket célszerű a gyermekeknek feltenni, hogy a gyakorlat hatékonysága növekedjék.

Az itt bemutatott bevezető jellegű gyakorlatokban és lazításokban a mozgás lazító és nyújtó elemei önmagukban véve relaxációs hatásúak.

## 9.1. Mondókás lazítások

- **„Medve vagyok és cammogok”**: az óvopedagógus vagy tanító együtt mozog a gyermekekkel: karját lógatva, fejét előre ejtve széles alapú járással lépked, a gyermekek követik.
- **„Róka vagyok és osonok”**: négykézlábra ereszkedve a polifoamon előrekúszik a gyermek, jobb láb és nyújtott bal kar együttmozog, és vált a lépésekben: bal láb és jobb kar követi. A deréktájék, hát nyújtva van a mozdulatok alatt.



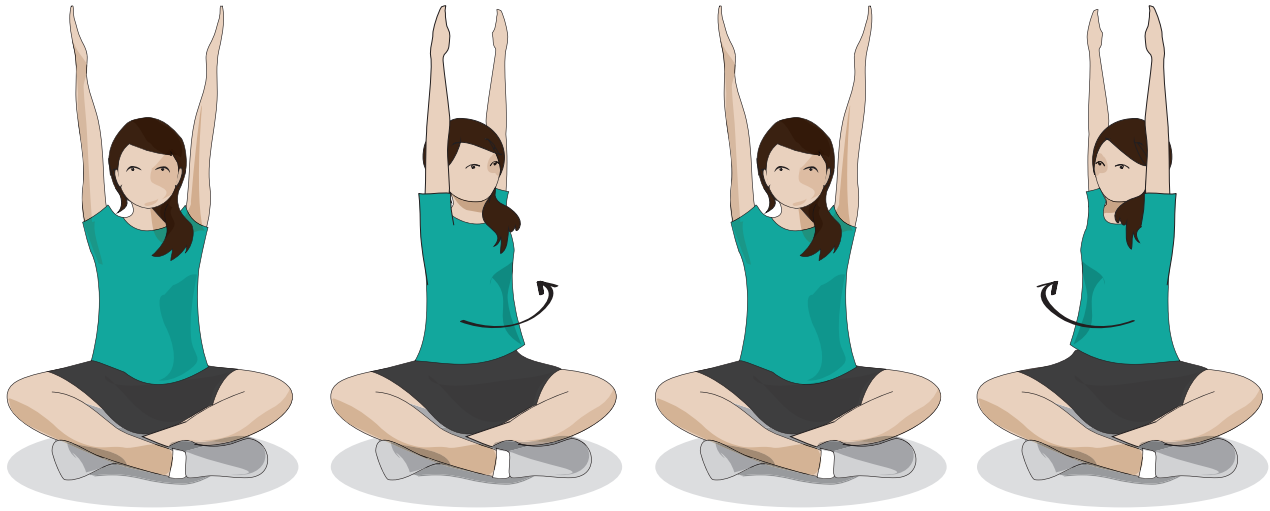
13. ábra: „Róka vagyok és osonok”

- **„Liba vagyok és totyogok”**: az álló helyzetű gyermek a testsúlyát bal-jobb billenésekkel áthelyezi minden

lépésben egyik oldalról a másikra, majd mozgásba lendül, lépeget, teste utána dől, a mozdulatban a lusta, laza totyogás átélése fontos.

- **„Cica vagyok és fújatok”**: bemutatunk egy képet a lustán oldalán fekvő cicáról, amint a testhelyzetében jellegzetes póz figyelhető meg: oldalt fekszik, a felül lévő lábcskáit magasabbra húzza az alsók felett, a mellső felső lábát ráteszi az alul lévőre nyújtott helyzetben. (Megjegyzés: az állatvilágban a macskafélék tudnak a legjobban spontán lazítani.) Ha mindenki elérte a cicapózt, a lézésben hosszú kifújásokat kérünk, és maximum öt lézést kísérünk fújással. (A kifújáskor érvényesül a pulzusszámcsökkentő reflex, amelynek automatikusan szabályozó nyugtató hatása van, ezt nevezzük lézéskontrollnak.)
- **„Farönk vagyok, csak gurulok”**: a passzív, teljesen elengedett testű gyermeket egy társa a polifoamon jobbra és balra gurítja, a hátát és lábát megtámasztó, lendítő mozdulattal. A 7-8 évesek már a gurítással is próbálkozhatnak, a kisebbeknél csak a ringásszerű mozdítás elérése lehet cél.
- **„Liszteszsákom kilukadt, lerogyasztom magamat”**: a gyermek azt szemlélteti a mozgásával, ahogyan a teste, mint egy liszteszsák fokozatosan a polifoamra rogy, passzív tartásba engedve magát egészen addig,





14. ábra: „Napraforgó a napra forgó”

míg elterül a szőnyegen. A csoport egyik fele megnézi, hogyan játssza a liszteszakót a másik csoport és fordítva. Nevetés megengedett!

- **„Hervad a virágom, éled a virágom”:** az álló helyzetű gyermekek a „hervad” szónál kezdik fejüket előreejténi, ezt követi finom hajlással a két váll, a törzs és előre hajlanak görbült gerinccel, lógatva a fejüket. Az „éled” szónál a deréktájéktól kezdenek csigolyáról csigolyára emelkedve felegyenesedni, legutoljára a nyak és fej emelkedik fel. Ismétlés négy-ötször.
- **„Cicaháttal megnyújtózom, és a haragom kifújom”:** a sarkára ülő gyermek előre nyújtózik a hátát lordotizálva, nyújtott karokkal előre kúszva (nyújtó típusú lazítás), és közben „f” hangra hangosan kifújja a levegőt. Visszahúzza a törzsét, kezét a térdéig húzza, majd egy következő légvételre ismét előre kúszik. A kúszásnál a mérték az egyensúly megtartásának határa.
- **„Rongybabává válok, csak pihenni vágyok”:** a gyermekek válluk előre ejtésével egyre mélyebbre hajolva engedik a törzsüket előre, miközben a fejük lazán lóg, a két kar olyan, mint a „rongybabáé”, végül összecsapkodik a térd és fekvésbe megy át a lomha mozdulat. Ha már a szőnyegen vannak, szabadon elterülve azt a mozdulatot teszik, amely akkor éppen jólesik nekik.
- **„Hóember vagyok, már el is olvadok!”:** a gyermekek megfeszítik testük minden izmát, majd elernyesztve magukat lerogynak a földre.

- **„Almát szedj, ügyesedj!”:** a kiinduló helyzet törökülés. A gyermekek magastartásba emelt két karral váltva, hol a jobb karral nyújtóznak fel, hogy elérjék az almafa ágát, hol a bal karral nyújtóznak felfelé. Hat-nyolc ismétlés után előreborulva megpihennek a térdükön.
- **„Napraforgó a napra forgó”:** törökülésben ülve magastartásba nyújtott két karral törzset jobbról balra forgató mozdulattal indítunk, a két kar a „nap felé” magasra nyújtva marad. Két körzés jobbra, két körzés balra, majd pedig: **„Lemegy a nap, lankad a kar, a törzsem pihenni akar”** mondókára a gyermekek előre ejtik a fejüket, meghajlítják a törzsüket és a térdükre borulnak.



15. ábra: „Lemegy a nap, lankad a kar, a törzsem pihenni akar”

- **„Meglengetem a karom, pedig alig akarom”:** állva a két kart együtt jobbra és balra lendítve a törzs körül a vállakat is lazán előre engedjük és hagyjuk, hogy a gravitációs tehetetlenség lendítse a két kart szinte jobbra és balra csapódó mozdulattal oldalra. Fokozható a lendület odáig is, hogy a karok vízszintesen a levegőbe

repülve a törzset is elhúzzák jobb és bal irányba, hogy a tehetetlenségi nyomatók nagy lendületet adjon a mozgásnak. Lassítós-gyorsítós játék formájában is kivitelezhető.

- **„Két karom leesik, izmaid megengedik”:** magasztartásba emelt két kar „leejtése” olyan ráhagyatkozó tehetetlenséggel, amelyben a kar „tartása” teljesen ki van kapcsolva. A karok leesését minimálisan ötször ismételjük.
- **„Hintáztassuk a karunkat, két karunk egy babát ringat”:** párban, egymással szemben állnak a gyermekek, megfogják egymás kezét és páros, együttes mozgással jobbra-balra lendítik a karjukat. Ritmikus mozgásra törekszünk, a lendítések ritmusát lassítjuk-gyorsítjuk, erejét fokozzuk, csökkentjük. Helyezhetünk például az összekapcsolt karokra kendőt, törülközőt, hogy a lendítés látványos is legyen és ügyeskedjenek, ne engedjék a kendőt leesni.
- **„A ritmussal éber leszek, mindig nagyon jól figyelek”:** az úgynevezett dionizoszi aktív ritmus: ti-ti-tá, ti-ti-tá diktálásával az agyi elektromos aktivitás élné-kítését tudjuk elérni. A figyelemtréning gyakorlata az edukinesztika (ész-kerék-kapcsolás) gyakorlatanyagából ered, egyik ritmusa az „ébresztő”, másik az „al-tató”. A gyermekek körben állnak. A ritmust tapsolják, majd a lábbal dobbantják, azután elindulnak menet-irányban körbe, végül hangosan mondják maguk is ezt az úgynevezett ébresztő-aktíváló ritmust. Tapsolás, dobbantás, körbenjárás, hangos mondás fokozatai építik fel a gyakorlatot. A diktálásnál erősítsünk rá az ütemre, például „tára dobbant, ti-ti-tá, nagyot dobbant, ti-ti-tá” „hangosan mondd, ti-ti-tá, dobbants-kurjants, ti-ti-tá...” Akkor alkalmazzuk a gyakorlatot, ha a gyermekek szétszórtak, nem figyelnek, passzívak, álmatagok. Ilyen napokon a tanítást is lehet ezzel kezdeni! Órák kezdetén is bevethető.
- **„Tá-tá-ti-ti a ritmusom, minden lépésre lenyugszom, mint a virág hajladozom, szél fújja az oldalamat, ringatom a derekamat”:** az „ébresztő-aktíváló” ritmus ellentettje, a pihentető, megnyugtató ütemmódosulat.

Kivitelezése azonos az előző gyakorlattal, a ritmust körben állva tapsolják a gyermekek, azután finom tánclépésszerű ritmusban helyben lépkednek, majd menetirányba fordulva körbe járva haladnak előre, végül hangosan is mondják a ritmust. A törzs jobbra-balra hajlik a ritmus lépéseinél, amint a csoport körben halad. Közben diktálásunkkal is segítjük „a hajladozom, szél fújja az oldalamat, ringatom a derekamat...” Ez az úgynevezett apollói szelíd ritmus az agyi elektromos aktivitás csökkentését eredményezi, miközben játékosan kivitelezhető és szívesen csinálják a gyermekek. Akkor alkalmazzuk, ha a gyermekeknek „zizgő” napjuk van, túlságosan feszültek, nyugtalanok. A két ritmust egymással összekapcsolva, egymást követően is alkalmazhatjuk.

- **„Pillangó vagyok, szállni akarok”:** a két karral szárnymozgatást imitál a gyermek, majd pedig „a szárnyamat leengedem, pihentetem, pihentetem”-re visszahúzza a két kart a törzséhez.



16. ábra: „Égig érő fa vagyok, megnövök, mint a nagyok”

- **„Puha fészek, jó kis meleg, már nem fázom , felen-  
gedek”:** a gyermek a polifoamon összegömbölyödve fekszik, így pihen, majd lassan kinyújtja a karját, lábát az összegömbölyödött helyzetéből és jólesőt nyújtózik.
- **„Körbe-körbe karikába, így lazul a keze-lába, így pi-  
hen az iskolába”:** a mondókát mondva a gyermek egy A/4-es lapon színes filccel vagy zsírkrétával rajzolja a köröket anélkül, hogy a kezét a papírlapról felemelné. Egy percre csinálja nyitott szemmel, majd megkérjük, hogy csukott szemmel is folytassa a spirálkörök rajzo-  
lását. (Kitűnően relaxál, pihentet és a monotonitás által nyugtató hatást vált ki. Játékossága miatt szívesen csi-  
nálják a gyermekek. Mondóka nélkül is alkalmazható, korhatár nélkül.)
- **„Írka-írka, összevissza, szabad jobbra, szabad bal-  
ra, szabad nekem összevissza, írka-fírka...”:** a sza-  
vakat ismételve a gyermek egy papírlapon lazán és  
tetszése szerinti firkálgatással húzza a zsírkrétát tet-  
szőleges irányba. Az előbbihez hasonló lazító hatású.  
Legalább egy percre firkáltassunk!
- **„Égig érő fa vagyok, megnövök, mint a nagyok”:** a  
gyermekek kiállnak az iskolapad mellé. Két karjukat  
magastartásba emelve a jobb és a bal karral egymást  
váltó nyújtózásba kezdenek, mintha el akarnák érni a  
felhőket, majd leengedve a két karjukat test mellé, azt  
mondják: **„lehajlott az ágam, megpihen a vállam”.**

## 9.2. Relaxáció hangokkal, zenére<sup>16</sup>

**E**zek a gyakorlatok egyaránt lehetnek játékos ele-  
mei a testnevelésnek és az énekóráknak!  
A ritmuskutatás eredménye, hogy a hangok fes-  
zültségelvezető szerepe bizonyíthatóvá vált (Pap, 2002).  
Az egyes magánhangzók más és más tudólebenyek „szel-



lőztetésre” képesek és különféle szervi területek feszült-  
ségét képesek oldani, ezért a hangok hallatása, egyen-  
kénti hangos „éneklése” úgynevezett tüdőtakarításnak is  
tekinthető. A magánhangzók kisöpri az izmokban tárolt  
felesleges feszültségeket, a szervi simaizomzatra is oldó  
hatással vannak, a rekeszizom lazítását is képesek elérni.  
A mássalhangzók az interiorizációs, beépítő folyamatokat  
segítik elő. A hangutánzó, hangulatfestő szavak és a sa-  
jatos hangzások alkalmazása megkönnyíti a feszültség  
„kiadását”, lereagálását. Ezt a szerepet a mindennapi  
életben sajnálatosan az obszcén szavak kiabálása tölti  
be. Erről azonban el kell téríteni a gyermekeinket a hasz-  
nos, de szalonképes feszültségelvezető szavak mondása,  
kiáltása felé. Ha megszokjuk, hogy például „azebatta”,  
„asztapaszta”, „teringgettét” szavakkal kiáltjuk ki a feszült-  
séget, s ha gyűjtünk ilyen kifejezéseket, mint egyéni indu-  
latszótárt, akkor ezzel játékos módon tudunk indulatokat  
elvezetni. Indulatelvezető a fújás, a gyertyaláng egyedi  
próbálkozással történő eloltatása, a szándékos köhö-  
gés az „Ö” hang bekapcsolásával, a meccs szurkolóinak  
fújfolása, és az is, amikor azt mondjuk: „Most egy kicsit  
kifújom magam.”



17. ábra: „Napimádás”

● **Önálló gyakorlat: „napimádás”**

Álljunk körbe! Fogjuk meg egymás kezét! „Á” hangra emeljük fel a két kart rézsútos oldalsó magastartásba, majd a levegő lassú kifújásával együtt engedjük le a karokat kiinduló helyzetbe. A törzs előre hajtásával és a fej laza lógatásával a felsőtesti feszültségek jól oldhatók.

**Változata, egyéni módon:** a kilégzés fázisában előrehajlunk, és szinte kipréseljük a levegőt magunkból, majd ebből a helyzetből felegyenesedve, kitért karunkkal szinte megemeljük a bordakosarat, majd könyökkel nyomást

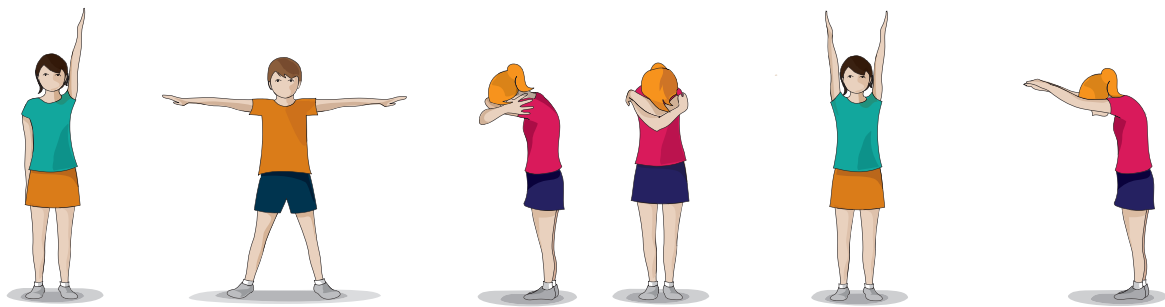
gyakorolva a bordákra előrehajlunk. Négy-öt ismétlés javasolt. (A gyakorlat egymás érintésével és kézfogás nélkül egyaránt kivitelezhető.)

● **„Összhang” gyakorlat**

Egymást figyelve azonos légzésritmusban légzünk be és ki, törekedve arra, hogy ugyanolyan hosszan fújjuk ki a levegőt, mint a többiek. A mérési adatok szerint ilyenkor azonos agyi elektromos feszültség szint alakul ki, jobb mentális összhang jöhet létre.

● **Gyakorlat: Í-É-Á-Ó-Ú és az „M”**

Álljunk körbe! Kezdjük el egy légvételre együtt „Í” hangot hallatni, magas hangfekvésben. A következő normál belégzésre az „É” hangot hallassuk kevésbé magas hangfekvésben, mindaddig, amíg elfogy a levegőnk. A harmadik légvétel az „Á” hangé. Még kevésbé legyen magas a hang. A kifújás során mindvégig hangos Á-t hallassunk. A negyedik légvételre az „Ó” hangot hallassuk kellemes közép magas fekvésben, mindaddig, amíg csak tart a levegőnk. Az ötödik hang az „Ú”. Legyen mély és hosszú az Ú-ra kifújott levegő, ez magában véve is megkönnyebbülést képes létrehozni. A gyakorlat végén hallassunk együtt egy „M” hangot. Próbáljuk ki, hogy az „M” kiejtésén milyen ajakcsiklandozó rezgést érzékelhetünk. Ez az a mikrorezgés, amely a légvezetékeken át az agykéregig hatolva csökkenti az agyi elektromos feszültségeket, azaz szorongásoldó. Innen ered bizonyos hangok (például OM; AOUM) hallatása a keleti kultúra meditációiban, mormoló hangon, folyamatos ismétlésben. Eredménye a mentális izgalmi folyamatok elcsitulása, a megnyugvás.



18. ábra: Az Í-É-Á-Ó-Ú hangokhoz tartozó tartások

## 9.3. Hangok és mozgás összekapcsolása<sup>17</sup>

**A**z egyes hangok egymásutánjához mozdulatokat is kapcsolhatunk. Ezek a tüdő átszellőztetéséhez éppúgy hozzásegítenek, mint a belső feszültségek elvezetéséhez. Többnyire a nyújtás reflexes lazító következményeire épülnek, de egyes elemei a „prés” szerepét is betöltik.

- Az „**I**” hanghoz a jobb, majd a bal és végül mindkét kar magastartásba emelése kapcsolódik. Egy hangzásra (légvételre) a jobb kar nyújtódik fel, kilégzésre visszaengedjük a kart a test mellé, egy másik légvételre a bal kar nyújtódik magasra, a harmadik légvételnél mindkét kar magasba nyújtóztatva arra törekszik, hogy „elérje az eget”.
- Az „**E**” hanghoz a két lapocka széthúzása, a karokkal pedig előre hajlásban a mellkas átölelése tartozik, mintegy kiprélve a levegőt a tüdőből.
- Az „**A**” hanghoz széttáruló karokkal és felemelt állal a felfelé tekintő „ámulás” pozíciója tartozik.
- Az „**O**” hanghoz a mellkas előtt, vállmagasságban előre nyújtott két kar „ölelő”, szabályos kört rajzoló mozdulata tartozik.
- Az „**Ú**” hang hallatásának kezdetén két karral párhuzamos magastartásba lendülünk, majd pedig a kilégzés időtartamával szoros összhangban hozzuk le a két kart kiinduló pozícióba, a test mellé.

Alkalmazzuk a **szaggatott hangok** kiadásának „nevetés-szerű” gyakorlatát is. Bizonyított, hogy a szaggatott hangok erőteljes feszültségoldó hatással bírnak, ezen alapul a hahotaterápia. Sorra vehetjük a „hi-hi-hi”; „he-he-he”; „ha-ha-ha”; „ho-ho-ho” hangzásokat. A „hu-hu-hu”-t nem tanácsos bevonni, mert a természetes nevetés ritkán vagy nem is alkalmazza. A nevetés immunstimuláló és endorfintermelő hatású, ezért annak is jó, aki nevetet, annak pedig sokszorosan, aki önfeláldozóan tud nevetni (Bagdy-Pap, 2011).

### ● Kórusgyakorlat

Az I-É-Á-Ó-Ú hangokat egymást követő hangok bekapcsolásával együtt hallatjuk fél percre, és élvezzük az összhangzatot.

### ● Érezd, kövesd a ritmust szabad mozgással!

Egy lazító, andalító és egy intenzív ritmust közvetítő zenét szólaltatunk meg. A gyermek ráhangolódik a ritmusra és tetszés szerinti, spontán mozdulatokkal reagálva „saját koreográfiával” mozog, táncol. Különböző zenékre alkalmazható. Preferált muzsikák: Bach, Vivaldi, Mozart, Jean Michel Jarre, Smetana, Kodály.

## 9.4. Relaxációs gyakorlatok a progresszív relaxáció változatainak köréből<sup>18</sup>

**A**gyermek széken ülve vagy a tornateremben (illetve a mozgásra kijelölt területen) polifoamon elhelyezkedve hallgatják, amint a gyakorlatokat végigvezetjük. Sorra feszítik végig az izmaikat aszerint, ahogyan mi a gyakorlatokat mondjuk. Feladat, hogy figyeljenek a gyakorlat kivitelezésére,

legyenek benne figyelmükkel. Próbálják megfigyelni, milyen az, amikor az izmok megfeszülnek. Hol és hogyan érzik ezt? Amikor vége a feszítésnek, azt figyeljék meg, milyen érzés az, amikor egy izom megpihen, el-lazul. Mit tapasztalnak? Alkalmazzunk szóbeli munkafázist is!



Kapcsolódási pont: Vass Zoltán és mtsai (2014): *Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest – 3. kiemelt fejlesztési terület



Kapcsolódási pont: Vass Zoltán és mtsai (2014): *Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest – 3. kiemelt fejlesztési terület

### ● Villámrelaxáció (korhatár nélküli gyakorlat!)

**Hatásmechanizmusa:** a felső végtag flexorainak és az alsó végtag extenzorainak tónusa a központi idegrendszeri, automatikus irányítás nyomán magasabb, mint az antagonistáké. Ezt használja fel a gyakorlat. A magasabb tónusú izmok feszítése a természetes mértéktől hosszabban és kissé erőteljesebben azt idézi elő, hogy a sorra ekképp végigfeszített izmok központi idegrendszeri parancsra képesek ellazulni. A legkritikusabb feszültségek idején is alkalmazható, mert csak feszíteni kell, az ellazulást a központi mechanizmus eredményezi.

#### **A gyakorlat:**

*Állj egyenesen!*

*Szorítsd ökölbe a két kezéd ujjait!*

*Hajlítsd be a két könyöködet (bicepszfeszítés!)*

*Szorítsd a könyöködet a bordakosárhoz, tartsd fenn a feszítést!*

*Feszítsd meg a lábizmaidat!*

*Feszítsd meg a farizmokat, és nyújtózz felfelé egész testeddel, mintha meg akarnál nőni pár centivel!*

*Most engeddd fel a feszítést az egész testedben, minden izmodban, és fújd ki a levegőt egy jó nagy lökéssel.*

*„Zongorázz” az ujjaiddal jólesően, ezzel befejeztük a gyakorlatot.*

*Ez a villámrelaxáció. Feszítettél, az idegrendszer pedig önmaga ad ki lazító parancsot. Bárhol, bármikor alkalmazható.*

*Gyors egymásutánban azonban tilos! Maximum háromszor alkalmazd kis szünetek közbeiktatásával! Egészségedre!*

### ● Progresszív relaxáció fekvő helyzetben (7–10 évesek gyakorlata)

A gyakorlatot két részben vezetjük végig. Először a felső végtagra vezetett figyelemmel, azután a két lábon végigvezetett és ráirányuló figyelemmel végezzük el a gyakorlatot. A vezetés módja a lábon ugyanolyan, mint ahogy azt a kézen az alábbiakban bemutatjuk. Mivel a figyelem kitarása és terjedelme még csekély, a néhány gyakorlategységből álló rövid relaxációt alkalmazzuk, hogy hozzászokjanak a feladathoz.

A gyermekek a hátukon fekszenek a polifoamon. Arra kérjük őket, hogy kövessék utasításainkat, mindig arra a testrészeire figyeljenek, amelyről éppen beszélünk. Engedjék el jól magukat arra a néhány percre, amíg egy utazást tesznek figyelmükkel a testükön! Minden érzés számít, amit felfedeznek, például hogy milyen az, amikor megfeszítik az izmaikat és milyen érzés, amikor elengedik a feszítést.

#### **A gyakorlat:**

*Kérlek, fekjüdj olyan kényelmesen, mint mikor napozol nyáron és hagyd, hogy lustán pihenj. Most egy „figyelemutazás” következik. Kíváncsi vagyok, oda tudsz-e arra figyelni, hol van a jobb kezéd és karod. Észrevetted-e, hogy milyen helyzetben van a karod? Kényelmes ez? Milyen ez neked?*





*Most kérlek, zárd öködbe a jobb kezedet és jól feszítsd meg, mintha a tenyeredben volna egy kincs, amit senkinek nem adsz oda. Jól van. Most mégis engedd, hogy az ujjaid kinyíljanak és más is belekukkanthasson! Észrevetted, hogy milyen érzés volt feszíteni az ujjaidat és most milyen érzés, hogy már nem kell feszíteni? Most mit érzel? Milyen szót találnál arra, amit most érzel? Mihez hasonlít ez, amit most érzel?... Nagyon jó.*

*Most a bal karodra és kezedre figyelj, mert a bal tenyeredben van a kincs, amit elrejtész, nem mutatod meg senkinek. Jól zárd össze a kezed, ujjaidat. Megfeszítetted? Jól van. Most kérlek, ezt a kezedet is mutasd meg, hadd láthassa bárki, mi van a tenyeredben. Nyisd ki az ujjaidat! Biztosan érzed, hogy milyen más érzés van most a kezedben, ujjaidban. Milyen ez az érzés? Milyen szót találnál arra, amit most érzel?... Jól van. Most kérlek, feszítsd meg a két karodat, hogy olyan legyen, mint egy bot. Jó erősen feszítsd meg! Jól van!... Már kiengedheted a feszítést, figyelj csak, milyen érdekes érzés van a két karodban!!! Milyen ez az érzés? Tudnál neki nevet adni? Mihez hasonlít ez az érzés? Olyan, mint... Találd ki, mihez hasonlít a legjobban!... Jól van.*

*Ez volt a gyakorlat első része, majd folytatjuk később, de most kérlek, nyújtózz egy jó nagyot, mint reggel szoktál az ágyban..., és egészségedre! Ha megjegyezted, milyen érzés volt, amikor feszítetted a kezed és karod, akkor most meséld el, kérlek.”*

Hasonlóképpen vezetjük végig az odafigyelési és izomfeszítési gyakorlatot a jobb majd a bal lábon, majd pedig a két lábon, a nyújtózással feszítést kérve a gyermektől, a lábfej (előláb) lefeszítésével, majd pedig a pipa lábtartással, sarokkal nyújtózással. Hagyjuk a gyakorlatot követő fekvő pihenést, hogy megfigyelhesse, mit érez a feszítések után a lábában! Fontos, hogy a maga szintjén és módján képes legyen az átélt érzetéről beszélni, hogy hozzá szokjon a testérzetek verbalizációjához.

#### ● **A progresszív relaxáció Koeppen-féle módszerváltozata**

Koeppen relaxációs módszerét Mórotz Kenéz vezette be a hazai gyermekrelaxáció gyakorlatába. Az alábbi ismer-

tetésre az ő hozzájárulásával kerül sor. Úgy mutatjuk be, ahogyan azt a gyermekek számára alkalmazzuk. Az instrukciókat helyenként a kisgyermekek számára is érthető módon fogalmaztuk meg, de a szöveg megváltoztatásával az alkalmazott ötletek és képzetek (például a citrom levének a kicsavarása vagy a hasizom megfeszítése, mint ha el kéne bírni egy elefántot) felhasználásával idősebb gyermekek esetében is alkalmazhatók, mintegy 10 éves korig. A gyakorlatot eredetileg ülő helyzetre tervezték, de adaptálható fekvő testhelyzetre is.

#### **A gyakorlat:**

*Ma olyan gyakorlatot fogsz kipróbálni, amit relaxációnak nevezünk. Ezt máától kezdve együtt fogjuk végezni. Ezek a gyakorlatok abban segítenek, hogy meg tudj nyugodni, el tudj lazulni, ha feszült vagy, illetve ha izgulsz.*

*Ahhoz, hogy a relaxálás a lehető legjobb érzéseket keltse benned, néhány szabályt be kell tartani. Először is, mindig azt kell csinálni, amit mondok, még akkor is, ha néha butaságnak tűnik. Másodszor, igyekezned kell a lehető legpontosabban végrehajtani, amit mondok neked. Harmadszor, oda kell figyelned a testedre! A relaxálás végéig azt figyeld, hogy milyen érzés, amikor az izmaid meg vannak feszítve, és milyen, amikor lazák! Negyedszer pedig gyakorolnod kell. Minél többet gyakorlod a relaxálást, annál jobban el tudsz lazulni és meg tudsz nyugodni.*

*Felkészültél? Akkor minél kényelmesebben helyezkedj el a székben! Dőlj hátra, legyen mindkét lábad a padlón, és lógasd le a karodat! Nagyon jó.*

*Most csukd be a szemed és csak akkor nyisd ki, ha azt mondom! És ne felejts el mindent a lehető legpontosabban megcsinálni és a testedet figyelni! Akkor kezdjük!*

#### **A kéz és a kar**

*Csinálj úgy, mintha egy egész citrom lenne a bal kezedben! Erősen nyomd össze, mintha az összes levét ki akarnád préselni! Ahogy nyomod össze, érzed a feszültséget a karodban. Most ejtsd le a citromot! Figyeld meg, milyen érzés, amikor ellazulnak az izmaid! Fogj a kezedbe egy másik citromot, és azt is nyomd össze! Ezt próbáld meg erősebben összenyomni, mint az előzőt! Nagyon jó.*

Most ejtsd le a citromot és lazítsd el az izmaidat! Figyeld meg, mennyivel jobb érzés a kezednek és a karodnak, ha az izmok el vannak lazulva! Még egy citromot vegyél a bal kezedbe és préseld ki az összes levét! Egyetlen csepp se maradjon! Jó erősen nyomd össze! Ez az! Most lazítsd el a kezedet, és hagyd a citromot a földre esni! (Ugyanezt csinálják végig a jobb kézzel is!)

### **Kar és váll**

Csinálj úgy, mintha egy lusta cica lennél, aki egy nagyot szeretne nyújtózkodni! Nyújtsd ki a karodat, és emeld magad elé! Emeld tovább a karod a fejed fölé, aztán húzd hátra a fejed mögé! Érzed, ahogy megfeszül a vállad! Nyújtsd a kezéd még magasabbra! Most enged le mindkét karod! A cica megint nyújtózkodik egyet: emeld fel a karod magad elé! Emeld tovább a fejed fölé! Húzd hátra a karod a fejed mögé! Még hátrébb! Most gyorsan tedd le a kezéd! Nagyon jó. Figyeld meg, hogy ilyenkor a vállad ellazul! Most pedig egy még nagyobb nyújtózkodjunk! Próbáld megérinteni a plafont! Emeld fel a karod magad elé! Emeld a fejed fölé! Húzd hátra a fejed mögé! Figyeld meg, ahogy feszül a vállad és a karod! Maradj így! Nagyon jó. Gyorsan tedd le a karod, és figyeld meg, hogy milyen jó ellazulni! Jó, meleg, lusta érzés!

### **Váll és nyak**

Most gondold azt, hogy egy teknősbéka vagy! Egy szép tó partján ülsz egy sziklán, pihensz a napsütésben. Jól érzed

magad, biztonságban vagy. Ajj! Veszélyt érzel. Húzd be a fejed a páncélodba! Próbáld meg a válladat felhúzni a füledig, a fejedet pedig behúzni a vállad közé! Maradj így! Nem könnyű páncélba bújt teknősbékának lenni. A veszély elmúlt. Megint kibújhatsz a napfényre, megint ellazulhatsz és érezheted a meleg napsugarakat. Vigyázz! Megint veszély közeledik! Gyorsan húzd vissza a fejedet a páncélodba, és maradj úgy! Jól be kell húzódnia a páncélba, hogy biztonságban legyél. Rendben, kibújhatsz a páncélból. Lazítsd el a válladat! Figyeld meg, hogy mennyivel jobb érzés az ellazult állapot, mint amikor feszülnek az izmaid! És megint veszély közeledik! Húzd be a fejed! Húzd fel a vállad a füledhez, és maradj így! Egy kicsi se látsszon ki a fejedből! Maradj így! Figyeld, hogy megfeszül a nyakad és a vállad! Rendben, előbújhatsz a páncélból. Elmúlt a veszély. Lazítsd el az izmaidat, érezd jól magad, érezd, hogy biztonságban vagy! Már nem vagy veszélyben. Semmi nem fenyeget. Nincs mitől félni, jól érzed magad!

### **Állkapocs**

Egy nagy, kemény rágógumi van a szádban. Nagyon nehéz összerágni. Erősen szorítsd össze a fogadat! Még a nyakizmaidat is használd! Most lazulj el! Az állkapcsodat engedd lazára! Figyeld meg, milyen jó érzés, ha ellazul az állkapcsod! Megint próbálkozzunk meg a rágóval! Harapj rá! Erősen! Próbáld szétlapítani a fogaddal! Nagyon jó, már puhul a rágó. Megint lazítsd el az állkapcsodat! Nagyon jó érzés ellazulni, és nem rágni azt a kemény rágógumit. És még



egyszer harapj rá a rágóra, amilyen erősen csak tudsz! Még egy kicsit erősebben! Nagyon jó. Most lazítsd el az állkapcsodat! Lazuljon el az egész tested! Legyőzted a rágót. Lazulj el, amennyire csak tudsz!

### Arc és orr

Beszállt az ablakon egy szemtelen légy. Pont az orrodra szállt rá. Próbáld elzavarni úgy, hogy a kezedet nem mozdítod meg! Ráncold össze az orrod! Csinálj annyi ráncot az arcodra, amennyit csak tudsz! Mozdasd egy kicsit az orrod! Nagyon jó, elrepült a légy. Lazítsd el az orrodát és arcodat! Ajaj, megint itt van! Pont az orrod közepére szállt le! Megint ráncold össze az orrod, és tartsd úgy! Nagyon jó, elrepült. Ellazíthatod az arcodat. Figyeld meg, hogy amikor az orrodát ráncolod, az arcod, a szád, a homlokod és a szemed is segítenek, és azok is megfeszülnek! Amikor az orrod ellazul, az egész arcod ellazul, az pedig nagyon kellemes érzés. Ajaj, megint visszaszállt a légy, de most a homlokodra! Jól ráncold össze a homlokod! Próbáld meg a legyet a ráncaiddal elkapni! Maradjon így az arcod! Nagyon jó, ellazíthatod az arcod. Végleg elrepült. Végre megnyugodhatsz. Simuljon ki az arcod, egy ránc se legyen rajta! Az arcod nyugodt és sima. Jó érzés így!

### Has

Jé, itt jön egy kiselefánt! De nem figyel, hogy hova lép. Nem látja, hogy ott fekszel a fűben, és készül rálépni a hasadra. Ne mozdulj, már nincs idő arrébb menni! Készülj fel rá, hogy rád fog lépni! Feszítsd meg a hasad nagyon erősen! Tartsd megfeszítve! A kiselefánt elkanyarodott. Kiengetheted a hasad. Lazítsd el a hasad, amennyire csak tudod! Sokkal jobb érzés ez így! Ajaj, az elefánt megint erre jön! Készülj fel, feszítsd meg a hasad! Még erősebben! Ha rád lép és kemény a hasad, nem fog fájni. Olyan keményre feszítsd a hasad, mint a kő! Megint elkanyarodott. Kiengetheted a hasad. Helyezkedj vissza kényelmesen és nyugodj meg! Figyeld meg a különbséget a feszes és a laza has között! Az a cél, hogy olyan érzés legyen a hasadban, mint most: kellemes, nyugodt, laza. El se hiszed, de a kiselefánt megint feléd fordul. Pont feléd megy. Feszítsd meg a hasad! Még erősebben! Most nem kanyarodik el. Rálép a hasadra. Továbbmegy. Kiengetheted a hasad. Most már végleg elment. Minden rendben van, nyugodt lehetsz, jól érezheted magad.

Most azt képzeld el, hogy át kell bújni egy kerítésen, ahol a kerítéslecek nagyon közel vannak egymáshoz és még szálkák is! Nagyon be kell húzni a hasad, hogy átférj a lecek között. Húzd be jó erősen! Próbáld meg összeérinteni a gerinceddel! Valahogy át kell férni a kerítésen. Lazítsd el a hasad! Engedd teljesen lazára! Érezd, ahogy a hasadat kellemes meleg tölti el és ellazul! Most próbáljunk meg átbújni azon a kerítésen! Húzd be a hasad! Még jobban! Most tartsd így! Átbújsz a kerítésen. Sikerül, egy szálka sem áll beléd. Engedd ki a hasad! Ellazulhatsz. Ügyes voltál!

### Láb

Most képzeld el, hogy meztláb állsz egy jó iszapos tócsában! Nyomd le a lábad jó mélyre a sárba! Próbáld meg elérni a lábaddal a tócsa alját! Az egész lábaddal nyomni kell, hogy sikerüljön. Nyomd lefelé a lábad, terpeszd szét a lábujjaidat! Érezd, ahogy a sár a lábujjaid közé megy. Most lépj ki a pocsolóyából! Lazítsd el a lábadat! Lazítsd el a lábujjaidat is, és figyeld meg, hogy ez milyen jó érzés! Jó így lazítani. Lépj vissza a tócsába! Megint nyomd le a lábad a sárba. Jó erősen! Mintha minden sarat ki akarnál taposni tócsából. Nagyon jó. Lépj ki a szárazra! Lazítsd el a lábadat, a lábfejedet, a lábujjaidat! Jó érzés ennyire ellazulni. Sehol semmi feszültség. Kellemes melegség áraszt el.

### Befejezés

Maradj olyan nyugodt és laza, amennyire csak lehet! Az egész tested nyugodt, minden izmod laza. Hamarosan szőlök majd, hogy nyisd ki a szemed. Ha majd hazamész, emlékezz rá, milyen jó érzés volt ellazulni és nyugodtnak lenni. Néha az ember csak akkor tud ellazulni, ha előtte megfeszíti az izmait – ezt csináltuk most. Gyakorold ezeket mindennap, hogy minél jobban el tudj lazulni és meg tudj nyugodni! Este a legjobb gyakorolni, amikor lefekszel, nem ég a lámpa és senki nem zavar. Ez a gyakorlat segít majd elaludni is. Aztán amikor már jól megy a relaxálás, majd máshol is meg fogod tudni csinálni, ahol csak szükségesnek érzed. Jusson eszedbe az elefánt vagy a rágó vagy az iszapos tócsa, és meg fogsz tudni csinálni mindent, amit ma együtt csináltunk. Ráadásul senki sem fogja észrevenni, hogy éppen relaxálsz. Jó nap ez a mai. Jó munkát végeztél ma itt, és jó érzés jó munkát végezni. Nagyon lassan nyisd ki a szemed! Rázogasd ki az izmaidat. Nagyon jó. Ügyes voltál. Nagyon jól fog menni neked a relaxálás!

## 9.5. Ballisztikus mozgások a szorongáscsökkentés szolgálatában<sup>19</sup>

(Korhatár nélkül végezhető!)



**A** mozgással létrehozható központi idegrendszeri ellazulásnak külön egységterületét alkotják a ballisztikus, nagy röppályájú, lendületes mozgások, amelyekben a lendítések a gravitációs tehetetlenségnek átadott végtagmozgásokkal valósíthatók meg. Az extrapiramidális mozgásvezérléshez tartozó valamennyi lendítő, körző, ritmusos hajlító mozgás az idegrendszeri szorongásközpont kikapcsolásával éri el egyrészt az eutónus izomzati állapotát, másrészt a szorongás csökkenését. (Élettani hátterét az „üss vagy fuss!” stresszreakció képezi, ugyanis a „menekülő” lendületes mozgások kivitelezéséhez a feszült izomzat tónusának csökkennie kell.) A gyakorlat olyan hatásos a szorongás feloldásában, hogy ezek alapján született a szlogen: „Akkor szorongj, ha élvezed!”

A kisgyermekes esetében az szól a rendszeres alkalmazás mellett, hogy játékos kivitelezési formákat találhat a leleményes tanár, a hangsúly a lendítő mozgástípuson és a nagy röppályán van. Bemelegítő gyakorlatként jól ismert a testnevelők számára. Alkalmazása legelőnyösebb

a testnevelésóra kezdetén vagy a tanítás menetében, az órák elején. Folyosón is végezhető a szünetek kezdetekor.

### Gyakorlatok

- Egyenes törzs, karok a test mellett. Jobbra, majd balra lendítés a törzs körül, olyan elengedettséggel, mintha „rongybaba” karja lendülne. A mozgás folyamatos, közben a törzs lassan előrehajlik és lóg a fej, leng a két kar jobbra és balra. Ugyanez történik az előrehajlásból felemelkedés során is.
- Alapállás. Magastartásba emelt jobb kart „leejtjük”, hagyjuk, hogy a gravitációs tehetetlenség uralja a kar mozgását. Ötször ismétljük. Ugyanezt a bal karral is elvégezzük. Ezt követően mindkét karral ismétljük ötször a gyakorlatot.
- Alapállás, egyenes törzs, karok test mellett. Magastartásba emelt jobb karral nagy körívet leíró mozgást indítunk lendületből, előre ötször és hátrafelé ötször. Bal karral is elvégezzük a gyakorlatot. Végül mindkét karral azonos irányú lendítő-körző mozgás végzünk a törzsünk előtt előre, majd hátrafelé ötször-ötször. A lendületet fokozhatjuk a térdek behajlításával. A karmozgás sebessége fokozható, majd lassítható. Jól végezzük a gyakorlatot, ha a tenyérben zsongó, zsibbadászerű érzés keletkezik.
- Alapállás. A jobb és bal kar körzését ellentétes irányban végezzük. Jobbal előre, ballal hátrafelé, nagy lendülettel és a törzs rugalmas utánmozgatásával. (A gyakorlat agyfélteke-összehangoló tréning is!)

### ● A felső végtag és vállöv egyszerű lazító gyakorlata

(7-8 éves kor felett, korhatár nélkül alkalmazható!)

A tanórák alatt elvárt magatartás, az ülés mód, valamint az írás közben létrejövő kényszertartás gyakorlata olyan



módon veszi igénybe az izomzatot, amely a vállöv, főként a nyak feszüléssel járó fájdalmában juthat kifejezésre. Ennek gyors és hatékony ellenszere hat gyakorlatalem összekapcsolása a progresszív izomellátás gyakorlatainak köréből.

#### Hatásmechanizmusa

A hajlító (flexor) izmok feszítése esetén élettani hatás az antagonisták extenzorok (nyújtók) ellazulása és viszont. Ez a normál izomműködés. A klinikai vizsgálatok szerint, ha az agonistákat és az antagonistákat gyors egymástutánban aktiváljuk, az izom olyan relaxált állapotba kerül, amely könnyűségérzésben jut kifejezésre. A kellemes állapot generalizálódása révén a kar-váll-nyak területe oldottá válik, a feszüléssel járó fájdalom általában csökken vagy elmúlik. A gyakorlat vállövi villámlátásként is alkalmazható.

#### Kivitelezés

Ülő helyzet, a két kar a lábakon (combfelületen) nyugszik.

- Zárd ökölbe a két kezdet, feszíts erőteljesen, majd engedd fel a feszítést! Figyelmeddel kövesd sorra a két ke-

zedben keletkező érzeteket, olyan sorrendben, ahogyan mondom: hüvelykujj, mutatóujj, középső ujj, gyűrűsujj, kisujj, tenyér, kézfej, csukló, alkar és felkar! Kövesd az érzeteket, figyeld meg, mit élsz át, amikor feszítesz, és mit érzel utána! (Flexorgyakorlat)

- Most helyezd az ujjaidat terpesztett és feszített tartásban a lábadra (combdra), és nyomd le hosszan, erősen, miközben a két karod könyökben nyújtott, mint két acélrúd, olyan feszes! Engedd fel a feszítést, és figyelj, kövesd az érzeteket a hüvelykujjban, mutatóujjban... egészen a két válladig. (Extenzorgyakorlat)
- Most hajlított könyökkel támaszkodj a két lábadra és igyekezz lenyomni a két kezdet a combdra! Jó erősen!... Aztán engedd fel a nyomást, és figyelj az érzeteket például a hüvelykujjban, mutatóujjban, középső ujjban, egészen a válladig! (Flexorgyakorlat)
- Most pedig támaszd egymásnak a két kezdet, nyújtott ujjakkal, mint egy imádkozó kezdet! Gyakorolj nyomást a két kezdet egymásra, ne engedd, hogy egyik a másikat eltolja valamilyen irányba (extenzorgyakorlat)! Ha felengedted a feszítést, figyeld és kövesd az érzeteket például a hüvelykujjban, mutatóujjban egészen a válladig! (Extenzorgyakorlat)
- Most pedig kulcsold egymásba kapcsolódóan a két kezdet és az egymásba kapaszkodó ujjaidat próbáld szét húzni jó erősen! Engedd fel a feszítést és figyelj, kövesd az érzeteket a hüvelykujjban, mutatóujjban, középső ujjban, gyűrűsujjban, kisujjban, tenyereden, a kézfejen, a csuklód körül, az alkarodon, a felkarodon és a válladban! (Flexorgyakorlat)
- Most pedig koncentráld erősen arra, milyen érzések keletkeztek például a kezdetben, karokban, válladon, nyakadon...! Jól figyelj meg! Amit érzel, az így van jól, a tested bölcsessége azt hozta létre, amit most átélsz. Meg is tudod mondani egy-két szóval, milyen az az érzés, amit most átélsz? (Mindenki sorra mondja meg, mit érez összességében a hat fenti gyakorlat elvégzése után!) Rendben van. Érezni fogod, amit ez a gyakorlat létre tud hozni benned, kioldja a vállad, nyakad feszülését, és a vérkeringést fokozva felmelegíti a kezdetet. Máskor is csináld végig a gyakorlatot, ha szükségét érzed! Most befejeztük. Kedves egészségedre!

## 9.6. Nyújtó gyakorlatok végzése a reflexes lazulás érdekében<sup>20</sup>

(8 éves kortól, korhatár nélkül alkalmazható!)

**Gyakorlat** (minden elemet háromszor ismételünk, egymást követően)

### Első fázis

*A hátadon fekszel. Jobb karral, nyújtott ujjakkal erőteljesen nyújtózz meg a talajon, kezéd végig a talajon marad! Majd pedig engedd el a feszítést, hagyd a karodat nyugalomban!*

(Bal karral ugyanezt, majd a két karral együtt is ugyanezt a nyújtást vigyük végig.)

A nyújtást lefeszített lábfej mellett a jobb lábbal, bal lábbal majd a két lábbal együttesen is kivitelezzük. A két láb nyújtásánál kérjük a nyújtózó mozgás csípőből indítását!

### Második fázis

*Zárd ökölbe a jobb kezéd! Nyújtott karral, de ökölbe zárt kézzel nyújtózz erőteljesen a talajon, karod végig a talajon marad! Majd engedd el a feszítést, hagyd a karod nyugalomban!*

(Bal karral ugyanezt, majd a két karral együtt is ugyanezt a nyújtást visszük végig.)

A nyújtást pipa lábtartás mellett a jobb lábbal, bal lábbal, majd a két lábbal együtt is kivitelezzük.

### Harmadik fázis

*Nyújtott ujjak mellett a kar egyszerre dolgozik a lefeszített lábfejjel, átlós irányú a nyújtózás, azaz jobb kar – bal láb együttes nyújtása történik. Ezt követően a bal kar és jobb láb nyújtására kerül sor.*

### Negyedik fázis

*Az átlós irányú nyújtás ökölbe zárt kéz, nyújtott kar és pipa lábtartás összekapcsolásával történik. Mind a jobb kar-bal láb, mind a bal kar jobb láb nyújtását kivitelezzük.*

### Ötödik fázis

*A nyújtott ujjakkal és lefeszített lábfejjel történő nyújtást parallel (két kar, két láb) is kivitelezzük, ügyelve az ágyéki lordózis mértékére.*

Az ökölbe zárt kéz, nyújtott kar, pipa lábtartás mellett történő nyújtást is (két kar, két láb) parallel kivitelezzük, itt is ügyelve az ágyéki lordózis mértékére.

### Zárás

*Néhány mély, hasi légzéssel befejezzük a gyakorlatot.*

Megjegyzés: gerincproblémák esetén vagy fokozott lordotizáló készségről a térd alá összetekert törülközőt helyezünk, a gyakorlat így kivitelezhető.

- **A testrészek küzdelme:** a gyermek ülve összeakasztja két kezének ujjait. Az a feladata, hogy húzza szét a két kezét, anélkül, hogy az ujjait felengedné. A „harapófogó” helyzetben megfeszített izmokat néhány másodperc után engedje szét. Mondja el, mit érzett a feszítés alatt és mit érez most, utána.
- A gyermek nyújtott ujjával összetámasztja a két kezét „**imapózban**”. Arra kérjük, gyakoroljon a két keze nyomást egymásra, de egyik se legyen győztes. Néhány másodperc után engedje fel a feszítést, és számoljon be arról, mit figyelt meg: milyen érzései voltak a gyakorlat alatt és utána.



## 9.7. Összetett, fantáziát és figyelmet igénylő gyakorlatok<sup>21</sup>

### ● A „vitorlás hajó”

Ősi tapasztalat a ringatás pozitív élménye, a ringva lebegés, mint gyakor az anyaméhben, később az anyai ölelésben, aztán a hintázásban. Ezt az élményt hívja elő ez a gyakorlat, amelyben a nyugalom, biztonság, ellazulás érzése születhet meg. A gyakorlat bevezető szövege, amelyet minden, ebben az életkorban alkalmazott játékhoz egységesen felhasználhatunk (óvodásoknál csillagfekvésben polifoamon, iskolásoknál egy erre a célra rendszeresített, az iskolapadra helyezett saját kispárnára fektetve a fejét):

*Most szeretnék meghívni titeket egy játékra. Egy rejtvényt fogok nektek elmondani, amit majd ki is találhattok. A játék során valami egészen mássá is válhattok, mint amilyenek a valóságban vagytok. Tudjátok, akkor tudunk jól együtt játszani, ha csendben figyelünk egymásra is, társainkra is, és úgy helyezkedünk el, hogy mindenki kényelmesen, jól érezze magát. Aztán majd a játék végén mindenki elmondhatja nekünk, mit képzelt el.*

*Most pedig vegyetek egy jó mély lélegzetet, lassan fújjátok ki, vegyetek még egy mély levegőt, és amikor kifújtátok, akár be is csukhatjátok a szemeket, hogy könnyebben el tudjátok képzelni mindazt, amiről mesélni fogok!*

*Képzeld el, hogy ringatózol a vízen és könnyedén ide-oda billensz! A víz nagyon kellemes, meleg és puha. Lágy, kék hullámok jönnek, és meglöknek, ringatnak téged. Te erős és szilárd vagy. A nap süt, felmelegíti a fát, amelyből téged építettek. Aztán elkezd fújni a szél és kifúj téged a tengerre. Vitorláid felfogják a szelet és tovább röpítenek téged.*

*Képzeld el, mi vagy te? (Hagyunk egypercnyi időt!)*

*Most körbemegyek, lassan nyisd ki a szemed, hogy megkérdezhesselek, mivé változtál! Miközben elmondod, mi lettél, vissza is változol újra óvodássá (iskolássá).*

### Élménymegosztás

*Mivé változtál? Milyen hajó voltál? Milyenek voltak a vitorláid? Merre vitt a víz?*



**21** Kapcsolódási pont: Vass Zoltán és mtsai (2014): Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest – 3. és 6. kiemelt fejlesztési terület



**22** A játék forrása: Göbel Orsolya: Varázsjátékok. A fantázia tengerén. L'Harmattan Kiadó, Budapest. 54. oldal. A szerző engedélyével idézve.

Ha van rá idő és lehetőség, a gyakorlat után lerajzoltatjuk egy rajzlapra, amit a gyermek átélt, így téve teljessé a gyakorlatot.<sup>22</sup>

### ● A felhő és az eső

Az itt felkínált kép általában segít abban, hogy a gyermekek enyhítsék feszültségüket, szorongásukat, kioldódjanak a félelmeik.

### A játék leírása

(A „vitorlás hajónál” leírt bevezető szöveg elmondása után:) *Képzeld el, hogy lebegsz a levegőben egészen puhán, fenn az égen, lebegsz a nap közelében, és a sugarai felmelegítenek. Éjszaka rád világítanak a csillagok. Meg is tudod őket számolni, bár nagyon sokan vannak. Lassan egyre nehezebb és nehezebb leszel, egyre sötétebb, apró vízcseppek sűrűsödnek, formálódnak benned. Aztán finoman leesnek a földre. A föld nagyon örül, gyorsan beissza magába a vízcseppeidet. Te megkönnyebbülsz, könnyűvé válsz és lebegsz könnyeden, szabadon...*

*Most körbemegyek, lassan nyisd ki a szemed, hogy megkérdezhesselek, mivé változtál. Miközben elmondod, visszaváltol újra óvodássá (iskolássá).*

### Élménymegosztás

*Mivé változtál? Milyen voltál, hogy érezted magad ott fenn, az égen? Mennyi eső volt benned (ha felhővé változott)?<sup>23</sup>*

### ● Pillekönnyű

Ez egy rendkívül élvezetes játék, amely kedveltsége miatt magasabb korosztályban is alkalmazható. Segíti a megpihenést, a megkönnyebbülés és az ellazulás érzésének megtapasztalását, segít a koncentrációs képesség fejlesztésében. (Szükség van a játékhoz egy tollpihére, hogy bemutathassuk a gyerekeknek.)



**23** A játék forrása: Göbel Orsolya: Varázsjátékok. A fantázia tengerén. L'Harmattan Kiadó, Budapest. 50. oldal. A szerző engedélyével idézve.



### A játék leírása

Szeretnék egy játékot eljátszatni veletek, aminek a címe: *Pillekönnyű*. Emlékezzetek vissza arra, amikor könnyűnek éreztétek magatokat! Biztosan ismeritek ennek az ellentétét, „nehéz, mint az ólom”. Emlékezzetek vissza, amikor így éreztétek magatokat! Hoztam egy tollpihét, hogy lássátok, hogyan érkezik meg a tollpihe a magasból a földre. (Magasba emeljük a tollpihét és leejtjük, amíg aláhull, számolunk.) Látjátok, ennyi időre van szüksége a tollpihének, hogy leérjen a földre!

Képzeljétek el, hogy ti is ilyen finom tollpihék vagytok, ami talán egy madár szárnyáról esett le és lebeg a levegőben, lefelé szállva! Be is csukhatjátok a szemeteket, hogy könnyebben elképzelhessétek ezt a finom, könnyű lebegést.

Azt is láthatjátok, milyen madár tollai vagytok. Próbáljátok majd lassan leereszkedni a földre, mint az én tollam az előbb. Majd hangosan számolok közben hatig. Háromra már az út felénél fogtok tartani, hatra pedig leérkeztek a földre, éppolyan könnyedén, mint az én tollpihém.

Most pedig kezdjétek el lassan lefelé szállni, egy ... kettő ... három, már az út felénél vagytok ... négy ... öt ... hat, leérték a földre. Pihenjétek meg itt egy keveset, aztán nyissátok ki a szemeteket, és változzatok vissza iskolássá!

### Élménymegosztás

Milyen tollpihe voltál? Milyen színű, formájú, nagyságú? Hogyan tudtál lebegni, szállni? Hogyan éreztél le a földre? Hogyan érezted magad a játékban?

(Ha van rendelkezésre álló idő, akkor le is rajzolhatják a gyermekek az átélésüket.)<sup>24</sup>

#### ● Kövesd a hangot!

Ez a játék jó lehetőséget ad arra, hogy a gyermekek megtanulják szabályozni a légzéstempójukat. A lassú kilégzés

reflexesen relaxáló hatású. Szükség van a gyakorlathoz egy hangszerre, legjobb a furulya vagy hegedű. Két különböző hangot kell játszani a hangszeren, egyet a belégzéshez, egyet a kilégzéshez.

Azzal, hogy jó ütemben tartjuk a hangokat, kiegyensúlyozottabb légzéstempó követésére adhatunk mintát a gyermeknek. Mivel a hosszú és mély kilégzés a szívritmust reflexesen lassítja, ez pedig a visszacsatolás révén a központi idegrendszeri, agykérgi izgatottságot csökkenti, a gyakorlat spontán ellazulást hoz létre a gyermekekben. Az izgalmi légzés mindig gyors és felületes, a nyugalmi pedig lelassult, főként a kilégzési relaxációs válasznak van jelentősége.

### A játék leírása

Ma egy különleges játékra hívlak benneteket. Ebben a játékban a légzésekkel tudjátok követni a hangokat, amiket ezen a furulyán (hegedűn) játszom. Most csak lélegezzetek nyugodtan, egyenletesen, ahogy jólesik. (Körülbelül fél percig várunk.)

Külön hangja lesz a belégzésnek és másféle, mélyebb a kilégzésnek. Ha ezt a hangot halljátok, lélegezzetek be (magasabb fekvésű hang), ha ezt a másikat (ez a mélyebb hang), akkor lélegezzetek ki! Hosszan fújjátok ki a levegőt! Néha kicsit gyorsítok vagy lassítok, csak kövessétek a légzéssel! Próbáljátok ki, hogyan tudtok követni engem!

Csak csekély gyorsítást próbálunk, viszont a mélyebb-hosszabb kilégzést gyakorítjuk. A kilégzésre legalább kétszer olyan hosszú időt szánunk, mint a belégzésre. A gyakorlatot maximum öt percig folytatjuk, majd szólunk, hogy:

Most pedig az utolsó hangokat halljátok. Ha kifújtátok a levegőt, pihenjétek egy kicsit, majd lassan nyissátok ki a szemeteket, hogy meghallgathassuk, mi történt veletek és mit éltetek át a játékban.





### Élménymegosztás

Hogy érzed most magad? Hogyan tudtad követni a hangokat? Mi volt a legjobb benne? Mi volt a legnehezebb? Melyik ritmus volt a tiéd? Meg tudnád ezt most mutatni nekünk? Hogyan hatott rád, amikor nagyon hosszan fújtad ki a levegőt? Mire

gondoltál? Hol érezte legjobban a tested a kilégzést? Mutasd meg magadon!<sup>25</sup>

A fentiekhez hasonló gyakorlatokat, játékokat találhatunk Göbel Orsolya hét kötetében.<sup>26</sup>

## 9.8. „Lélekrendező” mesei befogadás, mesetevékenység, mesefeldolgozás<sup>27</sup>



(Stiblar Erika által kidolgozott rendszer)

1. **Meseváró.** A gyermekek körben ülnek és várjuk a meseszellőt. A fuvallatát mi tudjuk fújni, a fuvallatot a tenyérbe fújva továbbadhatjuk egymásnak, bevárjuk a lecsendesedést, megnyugvást.
2. **Mesehallgatás.** (Például „Az égig érő bab” című mese.) A mesét felolvassuk. Szakaszonként, majd a végén is kérdezzük. *Mi történt, miről volt szó eddig? Hogyan tudnánk kifejezni mozgással, mozdulatokkal, hanggal? Dramatikusan megjeleníthetjük például, hogy milyen magasra nőtt a bab, mozgásos kifejezéssel pedig ezekhez hasonló kérdésekre válaszolhatunk: Milyen erős volt J.? Milyen erős vagy te? Milyen erős szeretnél lenni? Mire jó, ha valaki ilyen erős? Kit ismersz, aki ilyen erős? Mire jó, ha valaki erős?*
3. **Mesetevékenységgel egyéni ritmus kialakítása, befelé figyelés.** Lassú, ritmikus gyakorlatokkal indítunk.

Karlengetések, andalgó séta, sötétben (behunyt szemmel) a villanykapcsoló megtalálása, babaringatás, lendületből végzett kar- és láblengetések.

4. **Mesei feldolgozás.** A mese felelevenítése, kiválasztott részletek megbeszélése, lejátszása, lemozgása, például a bab növekedésének lemozgása (a gyerekek egymásba kapaszkodva a bab szárát alkotják).
5. **Rajzos megjelenítés.** Például a babot mindenki lerajzolja, ezeket a padlóra terítve egy hosszú, „égig érő” babot képeznek a rajzokkal a padlón.

A rövid és üzenetgazdag meséket a kisebb gyermekeknél mozgásos megjelenítéssel célszerű közel hozni az átéléshez, a nagyobbaknál különösen kedvező a hosszabb mesék dramatizálása, mozgással, hangzással, rajzos kifejezéssel „sok csatornás megjelenítéssel”.<sup>28</sup>



A gyakorlat forrása: Göbel Orsolya: *Tanulni, örülni, szeretni...*, L'Harmattan Kiadó, Budapest. 40. oldal. A szerző engedélyével idézve.



Kapcsolódási pont: Vass Zoltán és mtsai (2014): *Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest – 3. és 6. kiemelt fejlesztési terület



Göbel Orsolya *Varázsjátékok* című hétkötetes sorozatáról bővebben írunk könyvünk végén, a *Forrásmunkák és hivatkozott irodalom* fejezetben.



Forrás: Stiblar Erika: *Lélekrendező mesék*. Kézirat. Hivatkozása a szerző engedélyével.

## 9.9. Ellazulást, megpihenést elősegítő, képzeletmozgósító történetek<sup>29</sup>

**A** gyermekek az osztályteremben a padra helyezett saját kispárnára hajtva fejüket meghallgatják, amint a tanító elmondja nekik az alábbi történeteket (a testnevelésóra részeként pedig a befejezőkor hallgatják meg, hanyatt fekvésben, kényelmesen oldott testhelyzetben):

- *Helyezkedjétek el kényelmesen, és hallgassatok meg egy történetet! Képzeljétek el, hogy veletek történik meg mindez! Egyik történetben felhők, napsütés lesztek, a másikban ti lesztek a testetek egészségét védő hadsereg immunkatonái, amelyek ügyesek, okosak és fürgék, olyanok, mint ti vagytok. Hallgassátok hát...!*

(Ez a gyakorlat elsősorban 5–8 évesek számára ajánlott!)

*Képzeld el, hogy kinézel otthon az ablakon és látod, ahogyan süt kinn az ég a nap és a felhők kergetőznek, játszanak, gomolyognak! Alakjukat olyan érdekesen változtatják, hogy szinte mindenféle alakot felvesznek, hol egy embert látsz, hol egy állatot... Nagyon érdekes ez. Biztosan láttál is már ilyet, amikor megtörtént veled, hogy kinn feküdtél a szabadban, ... felnéztél az égre, és azt tanulmányoztad, mihez hasonlítanak a felhők... Ez nagyon jó játék. Képzeld azt, hogy most is kinn fekszel a réten, érzed a fűszálak érintését a bőrödön, kezeden, karodon! Jó melegen süt a nap, átmelegíti a testedet, a hasadat is, még benn a hasadban is érzed, milyen meleg, mintha egy meleg kakaót ittál volna meg... Hm, ez nagyon jólesik! ... Hagyd, hogy átjárjon a melegség, érezd, mennyire kellemes ez! ... Hallod a kis tücskök ciripelését, a madarak hangját, a közeli patak csobogását, a víz hűsítő érzése elér egészen a homlokodig, arcodig, és érzed, milyen kellemes hűs az arcod, miközben a testedet átmelegítette a nap. Engedd magad belefeledkezni ebbe az érzésbe, és egyszerre csak észreveszed, milyen mély a légzésed, olyan nyugodt, lassú és békés, hogy oda tudsz rá figyelni!*



Kapcsolódási pont: Vass Zoltán és mtsai (2014): Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest – 3. és 6. kiemelt fejlesztési terület

*... Érzed, hogy minden kilégzéssel mélyebben, teljesebben pihensz. Most pár percig, amíg nem szólok, engedd, hogy a képzeleted vigyen a felhők birodalmába, ahol szinte felkapnak és visznek, játszanak veled a felhők, te hagyod, hogy hintáztassanak, röppentsenek, vigyenek a vándorló felhők, belefeledkezel, és élvezed a felhőutazást! (Egy csendes perc elmúltával folytatjuk.) Most pedig figyelj csak meg, mi a legfinomabb érzés, amit átéltél, mialatt röppentettek, vittek a felhők, mi volt a legjobb érzés ebben! ... Ha megtaláltad, engedd, hogy végighömpölyögjön rajtad és benned ez a jó érzés a fejed búbjától a talpadig, ... és amikor a lábujjaidhoz ér, nyisd ki a szemed, nyújtózz egy jó nagyot! ... Kedves egészségédre!*

(A következő gyakorlatot 8 évesnél idősebb gyermekek számára ajánljuk!)

- *Most egy izgalmas utazásra hívlak. Ehhez azonban pihenj meg, ahogy jólesik, és ha akarod, a szemedet is becsukhatod! Csakhamar olyan jól érzed magad, mint otthon az ágyadban lefekvéskor, amikor minden porcikád el tud lazulni, a tested megpihen. Ahogy így megpihensz, egyszer csak varázsszemüveg kerül a szemedre, amelyen át izgalmas dolgokat látsz hamarosan. Főleg ha a képzelőerődöt is segítségül hívod. El tudsz képzelni egy nagy várost, amelynek főterén állsz? Sugárutak*



indulnak el innen a központból és ezeket az utakat mellékágak, utak kötik össze egymással, így egy nagy hálózat jelenik meg lelki szemed előtt. Az utak kapujánál mindenütt a tisztaságra és rendre vigyázó fehér ruhás emberek állnak, és ha valaki szemetel, eldobál valamit, koszol, vagy bemázolja a tiszta falakat, azonnal elkapják és móresre tanítják, megleckéztetik. Így aztán elmegy a kedve a szabálytalankodástól mindenkinek. Ilyen tiszta város a te tested is, az erek sugárútjaival, a szíveddel a központban, amely a hálózaton át viszi a vért az erekbe, a sejtekhez, a városod házaihoz. És ha valami szemetelés vagy szabálytalankodás történék, a fehér vörsejtjeid a te tisztaságod őrei, azonnal elkapják a szennyezőt és megbüntetik, lebénítják, hogy soha többé ne tudja a te tested tisztaságát beszennyezni.

Megőrzi az egészségedet, megvédenek minden fertőzéstől. Kérlek, képzelj el, hogy amerre csak nézel, mindenütt ott vannak a te egészséged szorgos őrei, és szemfülesek, vigyáznak rád! Most, ha ezt ügyesen elképzelted, tedd a fejedbe a gondolatot: „Fehér ruhás őreim, a fehérvörsejtjeim okosak és erősek, éjjel-nappal védelmezik szervezetemet, ezt a hatalmas várost, megóvják a betolakodó rosszakaróktól, és megőrzi az egészséget”. Most pedig kérlek, a figyelmedet irányítsd a légzésedre. Kövesd a kilégzéseidet, és amikor kifújod a levegőt, érezd át, hogy minden felesleges feszültséget kifújsz magadból. És amikor most saját ritmusodban, ahogyan jólesik, visszaérsz a kifelé figyeléshez, szemedet kinyitva nyújtózz egy jó nagyot! Kedves egészségedre!

## 9.10. Lazítás labdajátékkal<sup>30</sup>



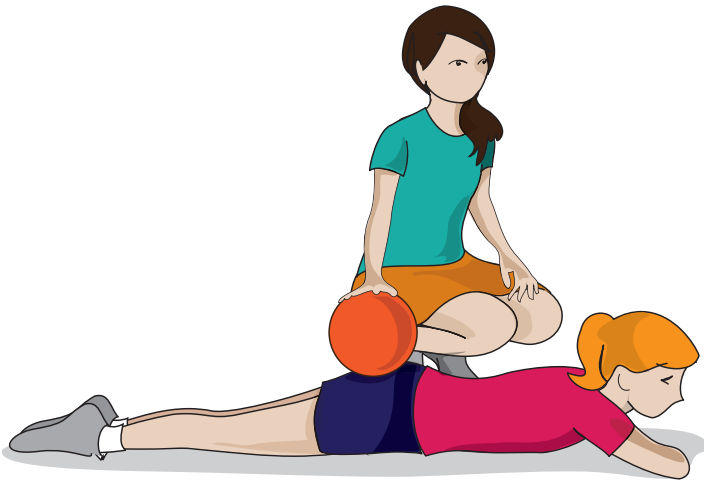
(6 éves kor felett korhatár nélkül alkalmazható, szülő is játszhatja gyermekével!)

Ez a gyakorlatsor az interaktív relaxáció részét képezi, amelyet Rácz Valéria gyógytornász dolgozott ki.

- A gyermekek két csoportra oszlanak. Mindenki keres magának egy párt. A párok létrehozása irányított módon is történhet. Például a születési dátumuk (hónap, nap) sorrendjében felsorakoznak a gyermekek, megfogják a szomszédjaik kezét, majd az így kialakult kígyó egyik vége – a kézfogást megtartva – a kígyó másik vége elé áll. Az egymással szembe kerülő gyermekek alkotnak egy-egy párt. Páratlan csoportlétszám esetén a kígyó közepén álló tanulóknak a pedagógus lehet a párja. A gyakorlatot kölcsönös egymásutánban végezzük, először az egyik fél aktív, majd a másik.

### Szükséges kellékek

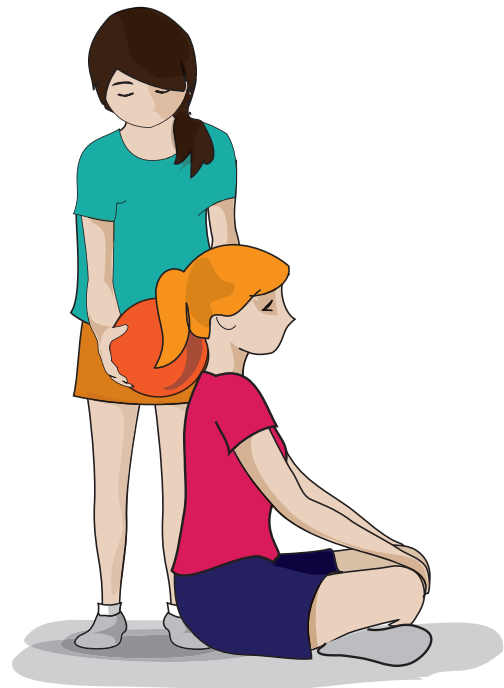
Annny labda kell, amennyi a csoport felének elegendő. A labda mérete változó lehet, súlya azonban nem érheti el a medicinlabda súlyát. Felülete lehet változóan kemény. A kisebb labda erőteljesebb ingereket kelt, a nagyobb, de puhább labda simogatóbb érintéseket nyújt. Minden ilyen érintéstípus relaxáló hatású.



19–20. ábra: Lazító gyakorlatok labdával

### Gyakorlatok

- Hason fekszik az egyik gyermek, melléguggol a másik és a labdát ügyesen végiggurítja a térdétől a nyakig, majd keresztben vezetve a testen a vállak felől haránt a testen átlósan egymást követő „csíkokban”
- Zsámolyon vagy szőnyegen ül az egyik sor (utóbbi esetben törökülésben), a másik pedig a nyaktól lefelé végiggörgeti a labdát a gerincen és a háton függőle-

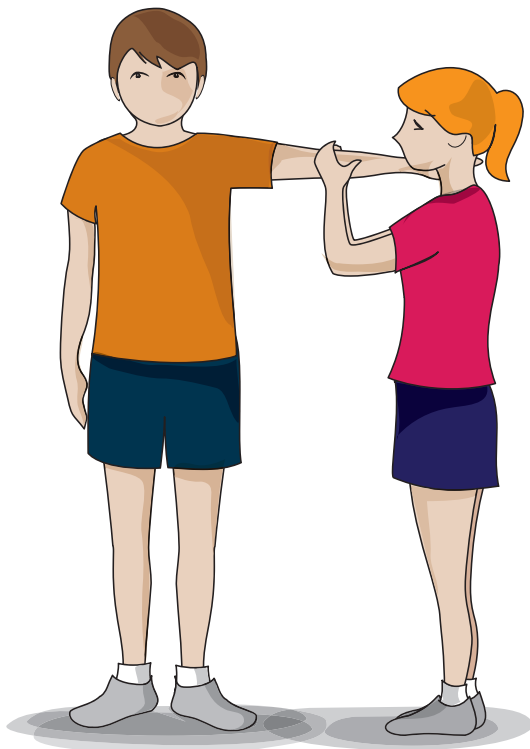


gesen, vigyázva, hogy enyhe nyomást fejtessen ki, és ne ejtse le a labdát. (Hason, mellkason nem végzünk labdagörgetést!)

- **A kar(ok) kölcsönös lazítása, vállövi relaxáció**  
(Korhatár nélkül végezhető!)

Az egyik gyermek a másik válla felé fordulva, mellette oldalt megáll, és két kezének görgető mozdulataival végiggörgeti a felé néző kart az ujjaktól kezdve a vállig, majd vissza. Ez a „sündergető”, ritmikus mozdulat ötször ismételve a felfelé és lefelé görgetést, az izomzat rendkívül gyors és nagyon jó érzésekkel járó ellazulását hozza magával.

Mindkét oldalon ismételjük, aztán váltunk, hogy a térszánk is „vizsgálja” a lazítást. Órakozi szünetekben, a fáradtság pillanataiban, bármikor és szinte bármilyen körülmények között végezhető, általában nagy tetszésre talál!<sup>31</sup>



21. ábra: Karok kölcsönös lazítása



10

# STRESSZKEZELŐ, FESZÜLTSEGOLDÓ, LELKI EGYENSÚLYT TEREMTŐ GYAKORLATOK A 11–14 ÉVES KOROSZTÁLY SZÁMÁRA



## 10.1. A korosztály pszichológiai jellemzői

**A**tíz éves gyermek a **prepubertásból a pubertásba váltás** küszöbéhez érkezett. Fejlődési szempontból ez a gyorsuló testi növekedés, a testtartásváltozás kritikus ideje, lelkileg pedig ez a baráti kapcsolatok aktivizálódásának fázisa, a későbbi egyenrangú kapcsolatok gyakorlásának ideje. A serdülésbe átívelő, gyakran viharosan gyors változás a biológiai ivaréssel együtt a pszichoszexuális bontakozást hozza magával. A pubertás korai szakasza (10–12 éves kor), középső (13–15) és késői, érett szakasza (16–18) átível az iskolarendszer szerinti tagoláson. Az egyenlőtlen fejlődés szabálya értelmében pedig lehetséges 18 éves éretlen és 16 éves érettebb szintű személyiségállapot. A 10–14 éves korosztály számára ajánlható gyakorlatok a serdülés korai és középső szakaszának jellemzőihez illeszkednek.

A **serdülés korai szakasza** a másodlagos nemi jelleg kialakulásával elsősorban a testi változásokat teszi szembetűnővé. A fiúk és lányok közötti különbségek már hangsúlyozódnak, a lányok korábban érnek be a női testiségi és szerepszintbe, mint a fiúk. A gátlások, érzelmi zűrzavarok, az önismereti bizonytalanságok, az önbizalom hiánya és a kompenzáló önhangsúlyozás egyaránt jellemző lehet, az identitás (önazonosság) fokozatosan épül, az énképben a mások által visszatükrözött és az ideál-énnek nagy szerepe van. A testi ideálok (igazi férfi, igazi nő a korszellem és divat üzenetei szerint) és az öltözködésben kifejezésre jutó odatartozás (egyenlőtlen, divatholmi) szinte felismerhetővé teszi, hogy a fiatal hol tart a serdülésben. **A középső szakasz** már átível a középiskoláskorba. Jelentősebb történései mégis az általános iskolai időszakban mennek végbe. Ebben az időszakban erőteljessé válik az önismereti igény, a testi változások fokozott figyelme, de már a férfi-női jelleg-

zetességek mentén (például izomerő, mell esztétikum), a másik nem felé forduló érdeklődés és aktivitás, a tetszés vágyával. A gondolkodás az absztrakciós képesség differenciálódásával együtt a női (érzelmi agyi) és férfi (racionális) típus jellegzetességeit hordozza. A tesztoszteron (férfi nemi hormon) a viselkedési dominancia szükségletét alakítja ki a fiúkban (vetélkedés, versengés), az ösztrogén (női nemi hormon) pedig a lányok érzelemvezérelt érzékenységeit, dramatizáló attitűdjeit állítja előtérbe. Fokozatosan kialakul a pályaválasztási érdeklődés is a továbbtanulás kérdőjeleivel, és ez a teljesítménymotiváció mozgatóerejévé (vagy gátló lelki blokkjává) válhat.

Mindezen jellegzetességek miatt a stresszkezelésben is jellegzetes elvárásokkal és követendő feladatokkal találkozunk. A testi önmegfigyelés természetes útját pozitív irányvételű introspekcióval kell tréningeznünk, így a bemelegítő légzésgyakorlatokkal, a testi önmegfigyelés egészséges lépéseivel kell ráhangolnunk őket a tudatosító testi önismeretre, az átélések elmondási, kifejezési, közlési képességére. Tanácsos megadnunk a gyakorlatok „ünnepélyességét”, méltóságát, megmagyarázva a fiataloknak a hatás idegrendszeri és lelki útját, érthetővé téve az alkalmazás miértjét és hasznát. Helyes, ha a gyakorlatok bevezetése előtt elmondjuk, miért szükséges a testi érzések figyelése, követése, miért érdemes „befelé figyelni”, hogyan működik az érzelmi agy, és miképp válaszol a test az „üzenetekre”, ha azokat koncentratív figyelem (önmegfigyelés) útján juttatjuk el önmagunkhoz, önmagunkba. Ezzel a tudatosító megnyeréssel elérjük, hogy értve és szívesen végezzék a fiatalok az ajánlott gyakorlatokat. Ezeket az alábbiakban az alkalmazás célja szerinti csoportosításban közöljük.

## 10.2. Gyakorlatrepertoár

### ● Bemelegítés légzéssel, ráhangolás a gyakorlatokra<sup>32</sup>

Laticelmatracon vagy polifoamon hanyatt fekve, talpra húzott, térdben behajlított lábbal végezzük a gyakorlatot. Jobb kezünket mellkasra, bal kezünket a gyomorszáj tájékára helyezzük. Figyelmünket a két kézre irányítjuk. Mi történik a jobb, illetve a bal kézzel? Elmozdul? Emeli a mellkas? Emeli a has mozgása? Gyorsabban vagy lassabban mozdul el, mint a gyakorlat kezdetekor? Egyszerre vagy váltva emelkedik a két kéz? Mi történik a kilégzéskor? Ha egy percen át követtük a kéz figyelését, lassan kapcsoljunk át a légzés figyelésére, követésére, anélkül, hogy ezzel a beállt ritmust megváltoztatnánk. Képzeld el és kövessük a levegő útját: orrüreg, légcső, tüdő, légzőhólyagocskák, rekeszizom, majd pedig a légzés útján visszafelé is!

Elemezzük az átéléseket!

### ● Közös légzés, együtt légzés

Az előző gyakorlathoz kapcsoljuk a légzés tudatosítását. Laticelen vagy polifoamon, hanyatt fekve, behunyt szemmel, nyugodtan lélegzünk. Elkezdjük figyelni társaink légzésritmusát és kapcsolódunk egymáshoz, míg végül a csoport egyetlen légzésritmusban lélegzik.

Elemezzük a kiváltott érzéseket és a gyakorlat hatását! Mondjuk el, hogy az együtt légzés agyi elektromos szinkronhullám-tevékenységet indukál, egységtudat-állapotot hoz létre! Hívjuk fel a figyelmet arra, hogy ez az összehangolódásnak lelkiileg is elősegítője bármilyen társas helyzetben.

### ● Színes légzés

Hanyatt fekve, behunyt szemmel, saját nyugalmi ritmusban lélegzünk. A gyakorlatot ülve vagy törökülésben is végezhetjük. Elképzeld, amint a beszívott levegő megszínesedik, a kívánt színűvé válik, a kilégzéskor átjárja, körülveszi a testünket, és – mintha egy biztonságos, de lélegző burában lennénk – oxigéndús, színes gomolygás vesz körül. Szinte pillékönnyűvé válik a testünk, mintha lebegnénk a burában.

Sorra vehetjük a spektrum színeit, a vörös, narancs, sárga, zöld, kék és ibolyaszínen át elérve a ragyogó fehér fényig, de szükség szerint (például csak nyugtató hatás el-

érése céljából) a nyugalmi színek valamelyikét (zöld, kék vagy ibolyaszínt) imagináltatjuk.

Egy-egy perc gyakorlási idő után elemezzük, kinek mi volt az első fázisban a kiválasztott színe. Ez változott-e a gyakorlás során és melyik fázis volt a legkellemesebb. Mondjuk el, hogy a lelkiállapottól függően vonzódnak egy-egy színhez. Aki nyugalomra vágyik, az a kék-zöld-ibolya oldalát választja a spektrumnak. Aki aktivációfokozódást szeretne, nagyobb éberséget és koncentrációt, az a vörös, narancs és sárga színoldalt részesíti előnyben.

### ● Speciális légzésgyakorlatok

Ezek a gyakorlatok a térben laza, szórt elhelyezkedésben vagy szabályos körben, kis terpeszben vagy „feszés tartásban” állva vagy törökülésben, avagy zsámolyon Buddha-tartásban, esetleg fotelben pihelve, nyitott ablak mellett, de lehet szabadban is, séta közben vagy körbenjáráskor, tornafelszerelésben vagy civilben is egyaránt kivitelezhetők.

#### A légzések:

- saját ritmus figyelése, követése;
- kilégzések megnyújtása, sóhaj;
- saját légzés helyének megfigyelése (hasi, mellkasi, csúcsi);
- ideális légzés gyakorlata (orron át be, szájon át ki, rekeszizom bekapcsolásával);
- a felső, középső és alsó légzéstípus begyakorlása;
- hasi légzés mélyítése;
- légzés számolással, öt hosszú kilégzés (szívlassító reflexet vált ki, relaxál);
- légzés hangadással, valamennyi magánhangzóval, a magastól a mélyig (I, É, Á, O, U);
- légzés a test hullámmozgású kíséretével;
- Buddha-légzés egyenes testtartás mellett, kéz az ölből nyugszik, kilégzés követése a figyelmünkkel;
- mozgásformákkal kísért légzés, kar, törzs, láb mozgásának bekapcsolásával;
- mozgásritmus fokozása közbeni légzésfajták gyakorlása;
- „munkalégzés” begyakorlása (izomfeszítéskor belégzés, lazításkor kilégzés).



## 10.3. Légzéssel szinkron gyakorlatok

(Pihenés és pihentetés, feszültségcsökkentés céljából.)

- Légzéssel ritmizált séta;
- ülő helyzetben légzés karmozgásokkal kísérve;
- indulatszavak és szótagok kimondáshoz kötött levegőkiengedés („teringgettét”, „azebatta”, „hajhahaj”, „dududu”; „újujúj); a híressé vált „bútorraktár” szó kipörgetése – itt lehet elmondani, hogy a vizsgálatok szerint ezek a hangzások magas feszültségelvezetési hatékonysággal rendelkeznek);
- karlengetéssel járás ritmizált kilégzéssel;
- karemeléssel, lendítéssel, lépésszinkronnal végzett légzés, karlengetéssel kísért légzés;
- óriáskeleppel kísért légzés;
- körben állva, egymás felé előrehajlással kísért szinkronlégzés, kinyíló virágként csoportos hátrahajlással kísért belégzés, szinkronban előrehajlással kilégzés.

### ● Képzeltbeli környezet, tárgyak és tér

Elképzeljük, hogy szűk cellában mozgunk, majd kivitelezük a mozgást. Összehasonlítjuk az elképzelést a tényleges mozgással. Ugyanezt tesszük a következő elképzelésekre vonatkozóan: nem tudunk lépni az akadálytól,

amely körülvesz bennünket, nekifeszülünk; mankóval járunk, magasban vagyunk szűk hegyi úton; kötélben kell lépdelnünk; gerendán egyensúlyozunk; dzsungelben kell utat törnünk. (A gyakorlat alkalmas arra, hogy *Pribram* kísérletei nyomán hivatkozzunk arra, hogy a képzeleti kép, az emlékkép és a tényleges helyzet idegrendszeri programja azonos, az agyban nincs különbség a tényleges mozgás és a képzeleti között).

### ● Lazító-feszítő mozgásminták és mozdulatgroteszkek:

- Az egész test végigfeszítése és elernyesztése állva, fekvé, ülve;
- koncentrációval az egyes, kiválasztott testrészek feszítése és lazítása, a feszítési plátók kitartásával;
- mozdulatszobrok, a kiváltott mozdulat okozta feszültségek átélő tudatosításával, az érzetek elemzésével: „A fából faragott királyfi”; a „rongybábúember” ; a „robotember”; a „marionettfigura”; a „macskaember” kifejezése ; a „rosszul vagyok”; a „minden rendben”; az „erős vagyok, bátor vagyok”; a „sietség” kifejezése. (Elemizzük, milyen érzéseket és izomutóérzeteket vált ki egy-egy mozdulatszobor kivitelezése!)

## 10.4. Mozgásos önkifejező gyakorlatok<sup>33</sup>

(Expresszivitásban a feszültség és lazított állapot különbségének és érzetminőségének megélése.)

- Ringás egyensúly megőrzésével.
- Hindu kéz- és lábmozdulatok, kitartott pózokban.
- Kéz és lábujjak izolált innerválása és lazítása, szinkron két kéz és láb, valamint jobb-bal differenciálással.
- A jobb és bal kar, illetve jobb és bal láb ellentétes irányú mozgása a ritmus eléréséig, irányváltoztatásokkal.
- A fej és nyak mozgásainak felbontott gyakorlása (lazán, feszítve, erőteljesen, saját kényelmi tartásban, ideális és szabályos tartásban, ...).

- Reflexjátékok utólagos élmény/átélés tudatosítással: gyors elfordulás, leguggolás, lépés, dőlések, jelre a szem kinyitása és bezárása.
- Az egész test uralása mozgás közben gyors mozdulatleállítással, gyors feszítéssel, gyors ellazítással. Megfigyelések megbeszélése.
- Lábgyakorlatok: egyensúlyhelyzetek kipróbálása mérlegkéz segítségével, a kéz egyensúlyozó szerepének megélése kézbállansz nélkül törzstartással, egyik lábbal és egyoldali egyensúllyal.
- Két-, három- és négyütemű gyakorlatok a karral, lábbal, majd kar-láb bevonásával.





- Esztétikus mozgások: saját mozgásritmusban, lassítva, gyorsítva, szemben haladással, visszakozó mozgással; közeledés, távolodás jelzéseinek gyakorlása.
- Mozdulatlan testtel testi jelzések adásának tanulása, a mimika kihasználása a jeladásban (például körben álló csoport két tagja vállalja, hogy „ajtó” lesz, szemkontaktussal kell egy beavatlan gyermeknek kitalálni, hol nyílik számára az ajtó, ahol ki tud menni a körből).
- Ritmikus mozgáselemek és mozdulatelemek gyakorlása (kéz, kar, láb, törzs, fej, nyak részvételével, majd csak a medence, csak a felsőtest, ... részvételével).
- Táncmozgások: szemmel hívás, közeledés, felkérés, elfogadás, közelség, érintés, egyes táncmozdulatok páros ritmizálása, szinkronba hozása.
- Kultikus mozgások értelmezésének tanulása beleélő azonosulással, képek szemlélése, majd a látott tartás-mozgás-mozdulat kivitelezése, az átélt mozgás érzéseinek, hatásának tudatosító elemzése.
- Kommunikatív mozgások (például köszönés, búcsú, hívás, elutasítás, öröm, ajándékozás) gyakorlása és

tanulása, „társasági rutinok” kipróbálása, személyesség kifejezési lehetőségei, a mimika bevonása, testtartásmódok üzeneti értéke (a megtapasztalt érzetek és átélések megbeszélése).

- „Empátiás” tükörmozgások kivitelezése párban, tükörképes és oldal- (jobb-bal) azonos kivitelezése, a megélt érzetek elemzése. (Itt lehet a tükörneuronok szerepéről szólni a beleélés idegrendszeri mechanizmusának felvázolásával. Amikor látjuk a másik mozgását, belső leképezés, lemásolás történik a tükörneuronokban, amelyek aktiválják a látott mozgást utánozó izomcsoportokat. Ennek alapján egy pályarendszer – frontolimbikus pálya – viszi fel a tudatosításhoz a megélt látvány érzelmijelentés-üzenetét. Ez az empátia.)

Ezek a gyakorlatok a kifejező mozgásokhoz kötődő feszítések és lazítások/lazulások átélő tudatosításával meg alapozzák a tudatos testképet, elősegítik a koncentratív lazítás képességének kifinomult kifejlődését, a tudatos izom- és testhasználatot.



## 10.5. Célzott testtudatosító gyakorlatok<sup>34</sup>



- Hanyatt fekvő helyzetben 20-20 másodpercig egy-egy testrészre koncentrálnunk. A lábaktól a fej irányába haladva (lábfej, lábszár, láb, csípő, medence, has, ge-

rincoszlop, hát, mellkas, nyak, karok, fej, arc, szem), és követjük a testérzéseket. Utána beszámolunk a megfigyeléseinkről.

- Hason fekve, adott jelre guruló-hengergő mozgást kezdünk, miközben megfigyeljük a testünknek a talajjal való érintkezéséből adódó érzéseit, érzékeljük a testhatárokat, és nem érintjük a másik tanulót. Gyakorlat után feltétlenül beszéljük meg az átéléseinket!
- Fekvő, relaxációs helyzetet veszünk fel. Ellazítjuk a test egyes részeit, majd mindenki elmondja sorra: „Amikor a karom ellazul, az olyan, mint/mintha...”, és ugyanezt végig, az egész testre kiterjesztjük. Házi feladatként ezt minden tanuló elvégzi otthon, és feljegyzi a testérzéseinek hasonlatait, az „olyan, mint/mintha” tapasztalatokat.
- Törökülésben minden tanuló végigsimítja, megtapogatja az arcát behunyt szemmel, két kézzel. Utána elmondja a benyomásait, mit talált meglepőnek, szokatlannak vagy újszerűnek az arca megtapasztalásakor.
- Álló helyzetből előrehajlunk. A lábtól a test körvonala mentén végigsimítjuk a testünket egészen a fejtetőig. Utána beszámolunk a benyomásainkról.

## 10.6. Észlelésérzékenyítés<sup>35</sup>



- Párban szemben állunk egymással. Kartávolságra helyezkedünk el, fogjuk egymás kezét, majd behunyt szemmel. Feladat: egymás kezének, érintésének tapintásos megtapasztalása. Beszéljük meg benyomásainkat!
- A csoport behunyt szemmel lassan körbejár a teremben, és maga elé előre kinyújtott karjával vigyáz, hogy ne ütközzék a társába. Ha megérinti társát, oldalra kilépve leguggol. Addig folytatjuk, amíg mindenki guggoló helyzetbe kerül. Utána beszámolunk az élményeinkről.
- Ugyanezt végezhetjük tárgyérzéssel is. Járás közben a pedagógus mindenkinek a kezébe ad egy tárgyat, amelyet fel kell ismernie a tapintás alapján. Aki felismerte, kiáll a sorból. Aki nem ismeri fel, az továbbhalad és új tárgyat kap, mindaddig, amíg ő is



Kapcsolódási pont: Vass Zoltán és mtsai (2014): Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest – 3. kiemelt fejlesztési terület



Kapcsolódási pont: Vass Zoltán és mtsai (2014): Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest – 3. kiemelt fejlesztési terület

felismer egy tárgyat. A gyakorlat végén elemezzük a megfigyeléseinket.

- Ülő helyzetben hunyjuk be a szemünket! A tanár mindenkinek ugyanazt a tárgyat sorra kézbe adja, és azt tapintással kell érzékelni, felismerni. Nem szabad megnevezni, hanem a felismerés után a tanárnak némán visszaadjuk. Azután mindenki azokat a tulajdonságokat mondja el, amelyeket a tárgyban megtapasztalt.
- Egyenként mindenki végigsétál behunyt szemmel a termen, az irányt egy hang adja meg. Az irányító, hangot adó társa két méterre áll (és halad) a vezetettől. A hang legyen felismerhetően erős. A vezetettnek ki kell találnia a hang alapján, ki volt a vezetője.
- A pár egyik tagja lefekszik a hátára a szőnyegre, matracra vagy polifoamra. Elhelyezkedik kényelmes pozícióban. Behunyja a szemét. A másik egy finom kendővel először legyező mozgásokat kezd, majd

pedig megérinti a fekvő társa szabad bőrfelületeit, karját és az arcát. Közben a helyzethez illő zenét is hallgathatunk. A végigsimítást négyszer-öttször ismételjük, majd csere következik. A gyakorlat után a pár tagjai egyenként beszámolnak a felkeltett és megtapasztalt érzetéről, érzésekről.

- „Ásítás”: mindenki a szőnyegen fekszik és ásítást imitál. Amikor eléri, hogy valódi ásítáinger keletkezik, jólesően befejezi a gyakorlatot. Mindenki megfigyeli, milyen folyamat zajlik benne, amíg a természetes ásítás bekövetkezik. (Itt van arra mód, hogy elmondjuk, a tökéletesen kivitelezett érzelmi mozgásból tökéletesen átélt lesz, ez automatikus idegrendszeri folyamat következménye. Ezért érdemes a mosolyt „feltenni az arcra”, mert az idegrendszernek mindegy, akaratlagos-e vagy spontán, egyképpen válaszol: kiváltja az érzést. Bővebben: Bagdy E.–Pap J., 2011.)

## 10.7. Edukinesztetikai gyakorlatok<sup>36</sup>

### ● Tengerészcsomó

A gyermekek ülve végzik a gyakorlatot.

Az instrukció a következő:

*Helyezd a bal bokádat a jobb térdedre! Kulcsold a jobb kezéd a bal bokádra!*

*Markold meg bal tenyereddel a bal talpadat, a lábujjak és a hajlat közötti domborulatnál! Maradj így pár percig behunyt szemmel, mélyen lélegezve! Belégzéskor szorítsd a nyelved a szájadlásodhoz!*

*A következő testhelyzethez helyezd mindkét lábad a földre, majd tedd össze a két kezéd úgy, hogy azok ujjbeggyel támaszkodjanak egymáshoz (sátortartás)! Folytasd a mély belégzést még legalább további egy percig.*

Azok a tanárok, akik ezt a technikát alkalmazzák, gyakran ezzel a gyakorlattal vezetik be az osztályfőnöki órát vagy valamely csoportos foglalkozást. Közben egy szívet vagy egy „békepipát” adnak körbe. Ezalatt minden gyermek – egyenként – lehetőséget kap, hogy elmondja, ami a szívének nyomja.

A tengerészcsomó segít a tanulóknak a figyelem-összpontosításban, hogy a külvilág zavaró ingereit ki tudják zárni, amikor figyelni, koncentrálni szeretnének. Ez a gyakorlat önmagában is hatékony feszültségoldó módszer az izgatott, szorongó, feszült, koncentrációképtelen állapotok lecsendesítésében, a megnyugvás és figyelmi képesség elérésében.

### ● „Lusta nyolcas”

Memóriajavító változat: rajzoljon a tanuló – karjának meghosszabbításaként, képzelt ecsettel – lusta nyolcast (végtelen jelet) a falra! Feje, válla, mintha gipszbe volna öntve, ne mozduljon, hanem az egész teste végezze a mozgást egy tömbként. A térde legyen behajlítva, a teste dinamikusan lendüljön egyik oldalról a másikra. Ez aktivizálja a nyak mozgatóizmainak érzékelő képességét, ami a figyelemhez, beszédhez és emlékezéshez nélkülözhetetlen. A vizsgálati bizonyítékok szerint ez a gyakorlat a számítan és a helyesírás fejlesztésében jelentős szerepet kap. Mindkét agyféltekét erőteljesen foglalkoztatja.<sup>37</sup>



Kapcsolódási pont: Vass Zoltán és mtsai (2014): Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest – 3. és 6. kiemelt fejlesztési terület



Forrás: Dennison, P.–Dennison, E. (1999): Észkerék kapcsoló. Az edukinesztetika alapjai. Agykontroll Kft., Budapest.

## 10.8. „Meríts saját forrásaidból!” – meditatív-imaginatív relaxáció<sup>38</sup>

**A** gyakorlat az órák végén vagy a délutáni foglalkozások valamelyikének lezárásakor alkalmazható eredményesen. Figyeljünk arra, hogy az átélés hatását ne befolyásolják egymásra torlódó feladatok! A tanulók ülve, kényelmesen elhelyezkedve hallgatják az instrukciót, miközben figyelmük önmagukra irányul. A szem behunyása csak akkor ajánlott, ha nem kényszerből történik, hanem spontán vágy hozza létre. Ezt mondjuk a tanulóknak (lassan, tagoltan, nyugodt, békés hangvétellel):

*Helyezkedj el jó kényelmesen! Hagyd, hogy a tested ebben a helyzetében megtalálja a kényelmét, biztonságát! Gondolatban vedd sorra tested izmait, a lábadtól a lábszáron át a comb és csípő vonalában felfelé, a medence, a has, a hát, a mellkas, a vállak, a nyak, a fej izmait, és hagyd, hogy annyira lazuljanak el, amennyire itt és most erre képesek, ami jó a szervezetednek, önmagadnak! Engedd el az akarás gondolatát, és vedd fel az önátadás szándékát! Engedd és hagyd, hogy szinte belemerülj abba a békés belvilágba, amelyben megtalálsz azt a biztonságos, meghitt helyszínt, amelyben már megtapasztaltad máskor is, milyen jól érzi magát egész lényed! Keresd meg azt az emléket, helyszínt, legyen az kinn a világban bárhol vagy benn az otthonodban, legyen az gyer-*



*mekkorod kedves emléke vagy életed kitüntetett élménye, amely feledhetetlenül jó, kellemes, biztosságot sugall és fel tudsz oldódni benne! ... Ha megtaláltad, idézd lelki szemed elé minél részletesebben, pontosabban, mélyebben, ahogyan most is átérzed, látod, megéled azt a különösen meghitt és boldog érzést, ebbe engedd magad belemerülni, és hagyd, hogy feltöltekezz, meríts belőle békét, biztosságot, energiát! ... Hagyd magad belefeledkezni, csak engedd és fogadd el, ami történik...! Adj magadnak ehhez időt... (Egy perc csend után folytatjuk.) ...és most indulj el visszafelé a belvilágból, és hozd magaddal azt a legjobb érzést, amit átéltél. Érezd magadban a derűt és az erőt! ... Megérkeztél. Nyújtózz egy nagyot, jólesőt! ... Kedves egészségedre!*

## 10.9. Az autogén tréning módszer két alapgyakorlatának összevont alkalmazása<sup>39</sup>

**A**z autogén tréning az európai relaxációs kultúra alapmódszere. Összetettsége és az elsajátítás időigénye miatt nem javasolható az adjuváns alkalmazás, amikor is kiegészítő vagy más módszerekhez, testneveléshez kapcsolódó „függeléként” kerül alkalmazásra. Programunkban éppen ezért nem szerepel a teljes módszer a javasolhatók között. A kutatók azonban azt igazolják, hogy az első két gyakorlat



Kapcsolódási pont: Vass Zoltán és mtsai (2014): Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest – 3. és 6. kiemelt fejlesztési terület



Kapcsolódási pont: Vass Zoltán és mtsai (2014): Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest – 3. kiemelt fejlesztési terület

összekapcsolt használata rendkívül kedvező megnyugtató és feszültségoldó hatást vált ki az idegrendszerre. A passzív-koncentratív módszer jelentős odafigyelést és saját, önálló otthoni gyakorlást is szükségessé tesz. Megtanulása előkészítője lehet a (más körülmények között, alaposan és szakszerűen) elsajátítandó teljes rendszer (pszichovegetatív átprogramozás) megtanulásának. Az összevont gyakorlat hatásvizsgálata azt igazolta, hogy a technika lassítja a légzést, csökkenti a pulzusszámot, jelentősen csökkenti az izomtónust és növeli az agyi elektromos tevékenységben az alfa-aktivitást (csökkenti a béta-hullámtevékenységet) (Topping, 1996).

Az első két gyakorlat a test vázizomzatának ellazulását célzó „elnehezedés”, valamint a vérkeringés élnkítését szolgáló „átmelegedés” módszeres átélését foglalja magában. Amikor az izomzat ellazul, a véredények felszabadulnak az izmok nyomása alól, ilyenkor az ellazuláshoz a hajszálerekben fokozódó vérkeringés is társul, ezt melegedésként éljük át. A tréning (mely szó magában is gyakorlást jelent) azt kívánja, hogy napi rendszerességgel és saját magunknak ajánlott instrukciókkal (ezeket formuláknak nevezzük) fokról fokra véssük be ezeket a gyakorlatokat. Olyan mélységgel, ami már az automatizmusok szintjére kapcsolja át a szabályozást, tehát a hatás a formula hallatára magától bekövetkezik (Bagdy–Koronkai, 1988).

A sajátos kiemelés miatt az első két gyakorlat együttes gyakorlására egy hónap időt kell szánunk, naponta minimum egyszer, kedvezőbb esetben kétszer végiggyakorolva az előírt szöveget, magunknak ajánlott gondolatok gyanánt. Az alapgyakorlatokat így tanítjuk meg a tanulóknak (lassú szövegmondással, tagoltan, szünetekkel):

*Keresd meg magadnak azt a fekvő vagy ülő helyzetet, amelyben eléggé el tudod magad engedni! Vond el a figyelmed a környezetről és hagyd önmagadra irányulni! Küldj egy gondolatot magadnak: „Megnyugszom, ellazulok”! Most koncentrálj a jobb karodra, kezedre! (Balkeze-*

*sek kezdjék a bal karral!) Maradj a figyelmeddel a karodon, kezeden. Küldd oda azt a gondolatot: „A jobb karom elnehezedik, átmelegedik.” (Szünetet hagyunk, hogy magában ismétlje a tanuló!) Mondjuk el háromszor ezt a formulát! Majd folytassuk azzal: „a jobb karom nehéz és meleg”! (Ismét várunk, míg a tanuló magában ismételi a formulát, majd folytatjuk:) Most pedig zárd le a gyakorlatot azzal a gondolattal, hogy „megnyugszom, ellazulok”! Végül feszítsd meg mindkét karodat, nyújtózz egy jót, és sóhajts! Egészségedre!*

### Otthoni gyakorlási feladat

Az órán hallott instrukciók (formulák) gyakorlása, ha lehet napi kétszer, de legkevesebb egyszer minden nap. A szöveg: „Megnyugszom, ellazulok. A jobb karom elnehezedik, átmelegedik. A jobb karom nehéz és meleg.” Záró gondolat: „Megnyugszom, ellazulok.” Majd a visszaváltás, befejezés következik. (A tanuló készítsen néhány szavas feljegyzést arról, mit él át a gyakorlatok alatt!)

A következő órán a jobb karhoz kapcsoljuk hozzá a balat. A gyakorlási szöveg ugyanaz, csak a bal karra fogalmazva. A szöveg:

„Megnyugszom, ellazulok.” (egyszer)

„A jobb karom nehéz és meleg.” (egyszer)

„A bal karom elnehezedik, átmelegedik.” (háromszor)

„A bal karom nehéz és meleg.” (háromszor)

„Megnyugszom, ellazulok.” (egyszer, majd visszaváltás)

**Házi feladat:** a megtanultak gyakorlása, feljegyzés az átéltekről.

A következő órán a két lábat (együtt) is bekapcsoljuk. A szöveg:

„Megnyugszom, ellazulok.” (egyszer)

„A két karom elnehezedik, átmelegedik.” (összevonjuk a két kar tréningjét is!)

„A két karom nehéz és meleg.” (egyszer)

„A két lábam elnehezedik, átmelegedik.” (háromszor),

„A két lában nehéz és meleg.” (háromszor).

„Megnyugszom, ellazulok.” (egyszer)



**Házi feladat:** a teljes gyakorlatsor ismétlése és feljegyzés készítése az érzetekről.

A következő órán a gyakorlatokat összevonjuk, már csak egyszer kell mindet végiggondolni, és ez a rövid szöveg marad az állandó gyakorló program. Minden mondatot koncentráció mellett csak egyszer említünk!

„Megnyugszom, ellazulok. A két karom nehéz és meleg, a két lábam nehéz és meleg, az egész testem ellazultan pihen.”

Ezt a néhány mondatot belső monológként érdemes naponként ismételni! A tanulók élménynaplóit, feljegyzéseit célszerű megbeszélni, hogy fennmaradjon a jegyzetkészítés motivációja.<sup>39</sup>





11

## A 15–18 ÉVES KOROSZTÁLY STRESSZKEZELŐ ÉS RELAXÁCIÓS GYAKORLATAI



## 11.1. A korosztály pszichológiai jellemzői

**A**z adolescens, érett serdülőkor az identitás-építésnek, az önkép kialakításának, a párcsoporthoz tartozásnak és a hivatás választására irányulásnak a klasszikus korszaka. A fiatal már jobban képes a belvilágra irányítani a figyelmét, erősen érdeklődik saját értékei iránt, fontosak számára az introverzív (magába forduló) spekulációk, filozófiai kérdések, a jövőre irányuló elképzelések és fogékonyabb a meditatív (befelé figyelő) munkamódokra, mint a testi feszítésekkel és lazulással dolgozó módszerekre. Egyéni különbségek természetesen adódnak, a fiatal a testén, izomzatán át tud önmagához könnyebben eljutni, a filosz, a „gondolatokat termelő” személyiség pedig inkább hajlik az elmélyülésre, a magába visszavonulásra. Ezek a jellegzetességek határozzák meg az ajánlható gyakorlatokat is, melyekhez az előző szakasz(ok)-

ból is csatlakoznak az áthozható, nem életkorfüggő gyakorlatok, például a villámrelaxáció, a progresszív relaxáció könnyebb változatai, az önképet és érzékenységet gazdagító gyakorlatok és így tovább, melyekkel már az előzőekben foglalkoztunk.

Ebben a fejezetben az első rész gyakorlatgyűjtemény, a második pedig tíz lépésből álló stresszkezelő kalauz. Utóbbit nem csupán testnevelő tanárok alkalmazhatják, hanem osztályfőnöki órák strukturált tematikájú programja lehet.

Az ajánlható gyakorlatok többsége (a lelki készületségnek megfelelően) inkább a belső elmélyülésre építő (passzív, gondolati és figyelmi ráirányulást kívánó mentális) relaxáció.

## 11.2. Gyakorlatgyűjtemény

### 11.2.1. A progresszív relaxáció és mentális tréning összekapcsolása<sup>40</sup>

(A következő négy alfejezet a szerző saját gyakorlatait tartalmazza.<sup>41</sup>)

A tanulót arra kérjük, hogy helyezze magát kényelembe ülő helyzetben, és kövesse a hallott instrukciókat. A szöveget lassan, tagoltan, nyugodt hangon és ütemben mondjuk, hogy a tanulónak legyen ideje az átélésre! (A kipontozott részek a szüneteket jelzik, ezeket be kell tartani a gyakorlatok megfelelő ritmusa érdekében.)

*Vedd fel azt a testhelyzetet, amelyben a hátad nekitámaszkodik a székeknek, a lábad pedig rátámaszkodik teljes talpadon a szőnyegre! Engedd, hogy a figyelmed önmagadra irányuljon, engedd a külső zajokat, zörejeket eltávolodni, tekintsd őket közömbösnek! Ha eljön a pillanat, csukd be a szemed és a gyakorlat során maradj behunyt szemmel a helyzetben! Kérlek, vegyél egy mély lélegzetet és tartsd vissza! Érezd a feszülést! ... Most lassan engedd ki a levegőt! Érezd az ellazulást! ... Vegyél még egy lélegzetet! Érezd a feszülést! ... Könnyedén és erőlködés nélkül engedd ki a levegőt! ... Most hagyd magad saját, természetes ritmusodban lélegezni! ...*



Kapcsolódási pont: Vass Zoltán és mtsai (2014): Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest – 3. és 6. kiemelt fejlesztési terület



Bővebben: Bagdy Emőke (2013): Pszichofitness. L'Harmattan Kiadó, Budapest és Bagdy Emőke (2000): CD gyakorlattár. Animula Kiadó, Budapest.





Emeld fel a jobb karodat egyenesen magad előtt kinyújtva, és szorítsd ökölbe a kezedet! Érezd át a feszülést! ... Engedd le, szinte ejtsd le magad mellé a karodat, nyújtsd ki az ujjaidat, és érezd át a lazulást, kiengedést! ... Még egyszer emeld fel a jobb karodat, szorítsd erőteljesen ökölbe a kezedet, éld át a feszülést! ... És engedd ki a feszülést az izmaidból, szinte ejtsd le magad mellé a karodat! ... Jól van, most válts a bal karodra.

Tegyük ugyanezt a bal karoddal, öklöddel! Tartsd egyenesen magad előtt és éld át a feszülés intenzitását! Feszíts erősen! Éld át ennek az érzetét minél teljesebben! ... Most engedd el, szinte ejtsd le magad mellé, és érezd az ellazulás jó érzését! ... Ismételjük meg a bal kar feszítését... és elengedését. Mit érzel a karodban?

Most összpontosítsd a figyelmedet mindkét karodra! Valószínűleg megváltoztak az érzések bennük, talán nehezebben érzed, talán kicsit zsibbad, de lehet, hogy meleget is érzel, a vérkeringés lüktetését. Bármiben változott az érzés a karodban, az így van jól.

Most figyelj az ujjaidra, az ujjbegyekben érzékelhető kicsi lüktetésre, a vérkeringésed finom jelzéseire! Hagyd, hogy ez az érzés kiterjedjen a karodon, válladon, és érezd mindenütt,

ahová ez a kicsi finomérzés elér, hogy megtapasztald a melegséget, lüktetést! Érezd ezt a melegséget mindkét karodban, és érezd a karjaidat kellemesen ernyedtnak, lüktetőnek. Jól van ... most hagyd a karokat pihenni!

Most arra kérlek, emeld meg felfelé a vállaidat, húzd fel magasra, hogy érezd a feszülést még a nyakadban is! ... Érezd át ezt a feszülést ... majd engedd el! Hagyd, hogy a két vállad, nyakad kiengedjen minden feszültséget! ... Ismételjük meg a válladdal a gyakorlatot! ... Csak hagyd, hogy úgy lazuljon el, ahogyan az neki jó ... Adj magadnak időt, hogy megfigyeld, hogyan terjed át a kioldódó ellazulás a válladról a két karodra, a mellkasodra és a nyakadra is, csak hagyd, mert magától történik!

Még egyszer éld át, hogy a vállak, karok, és a kezed ujjai milyen engedelmesekek, lazák, pihennek. A lazulás kiterjed és egész testedben is érzékelheted, csak figyelj az érzésre!

A következő gyakorlatsorban ellazítjuk az arctájékot. Szorítsd össze a fogaidat és érzékelj az erős feszülést ... majd engedd fel! ... Ismételjük ezt meg! ... Ezután mosolyogj, amilyen intenzíven csak képes vagy rá! ... Érezd, mennyire feszülnek a nevetőizmaid ... majd pedig hagyd, hogy kiengedjen a mosoly feszülése! ... Nagyon kellemes érzés. Vidd át

a figyelmedet a szemedre, és zárd be a szemedet erősen! Szorosan, hogy érezd a feszítést, majd pedig hagyd, hogy ellazuljon! ... Ellazul..., ellazul..., nagyon kényelmes. Most pedig ráncold a szemöldököd, erősen, mint akinek túl sok a gondja, és érezd át a feszülést..., hagyd, hogy megtapasztald! ... Most pedig engedd el a feszítést, engedd, hogy elsimuljon minden gondredő az arcodon, álladon! ... Élvezd a kioldódó izom kellemes érzetét..., most már az egész arcod, nyakad kellemesen elsimult, ellazult! Jó érzés ez...

A következő gyakorlatsor a test felső részét lazítja el. Lélegezz mélyet, amilyen mélyet csak tudsz, érezd a feszülést! A mellkas kifeszül, a tüdő tele van levegővel..., a feszülést még a gyomrod tájékán is érezed, és fenntartod ezt a feszített állapotot... Most pedig engedd ellazulni, hagyd kioldódni, hagyd, engedd megpihenni, engedj meg magadnak természetes légzést! ... Most engedd, hogy ez a kellemes ellazulás a gyomrodban, légzésedben, mellkasodban, nyakadban, vállaidban, az arcodon teljes egészében, szétáradó módon alakuljon, és hagyd, add át magad neki! Mélyen ellazulsz, ami jó érzéssel tölt el. ... Most a lábakkal dolgozunk. Emeld fel a jobb lábadat nyújtva magad elé, és feszítsd le a lábujjaidat, amennyire csak képes vagy rá! Feszíts! ... Majd engedd fel a feszítést, és érezd, milyen különbség van most a lábad érzeteiben, már nem feszül, kienged, nagyon jól kienged. ... Ismételjük meg a jobb lábbal ugyanezt! Feszíts erősen..., majd engedd ki, pihentesd a lábad! ... A bal lábbal is végezzük el a gyakorlatot! Erősen feszíts, lefeszített lábujjakkal! Éld át a feszülést..., majd engedd fel, lazítsd el, éld át a kétfajta érzés különbségét..., és ahogyan ezt megélted, már érezed, hogy kellemes melegség fut végig a lábadon! Csak hagyd, és érezd a meleget! ... Mindkét lábadban az ellazulást és a meleg érzését tapasztalod, annyira, amennyire ez itt és most ki tudott alakulni. Ami történik, az így van jól. Csak engedd magad át annak, ami magától történik!

Végy egy mély lélegzetet, tartsd vissza a levegőt, majd fújdd ki a levegőt, és átérezd a megkönnyebbülést. Engedd, hogy most a két lábad is kifeszüljön, nyújtsd ki magad előtt lefeszített lábujjakkal, tartsd egy kis ideig, hogy érezd a feszülést, majd pedig megéld az ellazulást, amikor hagyd megpihenni, ellazulni. ... Az elnehezedés és a melegérzés szinte terjed a felsőtestedről ide, lefelé, a lábadhoz, és közben érezd a kioldódás

dódás érzését a vállak, nyak, arc, tarkó, hát, mellkas vonalában végig, szinte áramló módon, jólesően. ... Tested minden része átveszi az ellazulás, megpihenés érzését..., egyre mélyebb áramlatokban érzékeled a kellemes ellazulást és tested melegét. ... Engedd magadnak átélni! ...

Ha még érzel feszülést valahol a testedben, feszítsd meg ott is az izmaidat és engedd elernyedni! ... Sorra, ahol csak érezed..., folytasd a feszítést és lazítást mindenütt, ahol szükségét érzed egészen addig, amíg pihentnek, ellazultnak érzed magad, békét és nyugalmat érzel magadban! ... Most pedig számolni fogok, egytől ötig. Minden számnál egyre jobban bele tudsz merülni a mélyülő ellazulásba, és egyre jobban érzed magad. 1..., 2..., 3... Merülj magadba mélyen! 4... Melegséget, zsiborgást, ellazulást érzel az egész testedben, áthatja és átmossa egész lényedet a jó érzés, ellazulás, melegség, béke..., merülj bele ebbe az érzésbe!

A fenti relaxációs program különösen hatékony, ha van rá tartási idő, néhány perc a belemerülés lehetőségére. Délutáni foglalkozásokon, edzések után, amikor központi cél lehet a közérzetet megújító, pihentető ellazulás. Testzőleges gyakorisággal ismételhető.

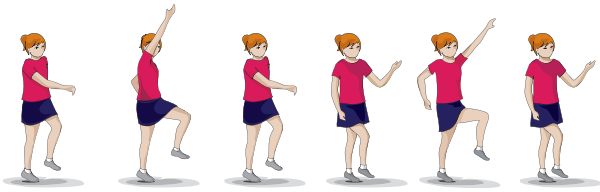
### 11.2.2. Agyfélteketréning a gyors felfrissülés és ellazulás érdekében<sup>42</sup> – „Keresztbe lendítések”

A „keresztbe lendítések” módszere Wayne W. Topping nevéhez fűződik, aki élettani vizsgálatokkal igazolta az ilyen mozgásformák szinte azonnali feszültségcsökkentő hatását, a cortisol (küzdőhormon) szintjének és az általános szimpatikus idegrendszeri izgalomnak a csökkenését. A két agyféltekét egyaránt aktiváló mozgásforma felhasználásának előnye, hogy szinte bárhol kivitelezhető, állva, fekvé vagy ülve (például járműben, repülőgépen) is elvégezhető. Ha megtanuljuk, a mindennapi élet feszült helyzeteiben mindig jó szolgálatot tesz. Hatásos változatai hozhatók létre, így nem válik unalmassá. Megfeszített munka, kifáradás, tanulás közben, megszakítva pár percre a tevékenységet, könnyen megvalósítható, nincsenek körülménybeli feltételek. Bemelegítő mozgásként is alkalmazható a sporttevékenységben, testnevelésórákon is. (Fiatalabb korosztálynál is alkalmazható, 10 éves kor felett.)



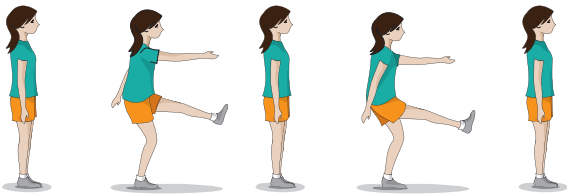
A mozgásforma alapvetően a természetes séta eltúlzott formája. Amikor lépünk, az ellenoldali kar és láb mozdul azonos irányba, míg az azonos oldali kar és láb ellentétes irányba mozdul. Ha eltúlozzuk ezt a mozgást, máris keresztbe lendítést végzünk. A legegyszerűbb variációk:

1. **Előre:** az ellenkező oldali kart és lábat felemeljük előre. Hajlítsuk be a térdet, ahogy felemeljük, és a kart vigyük függőleges helyzet fölé.



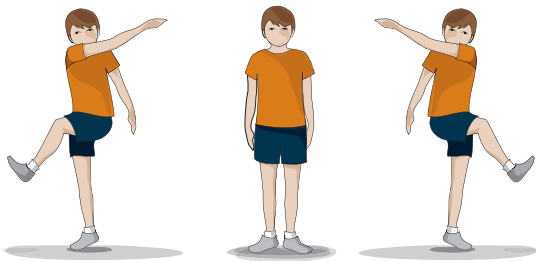
22. ábra: Keresztbe lendítés előre

2. **Előre nyújtott lábbal:** az ellenkező oldali kart és lábat előre lendítjük. A felemelt láb nyújtva marad. A derekat és a támaszkodó lábat behajlíthatjuk.



23. ábra: Keresztbe lendítés előre nyújtott lábbal

3. **Előre csavarással:** megegyezik az első variációval, azaz a különbséggel, hogy a felemelt kart és lábat átlen-dítjük a test középvonalán.



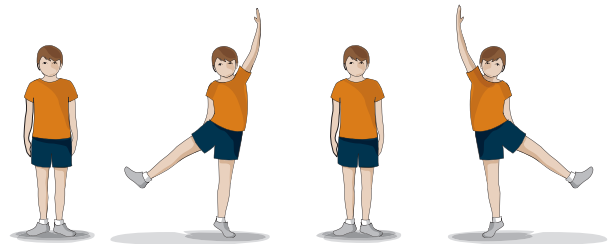
24. ábra: Keresztbe lendítés előre csavarással

4. **Könyököt a térdhez:** a könyék megérinti az ellenkező oldali felemelt térdet. A derék és a váll csavarodhat.



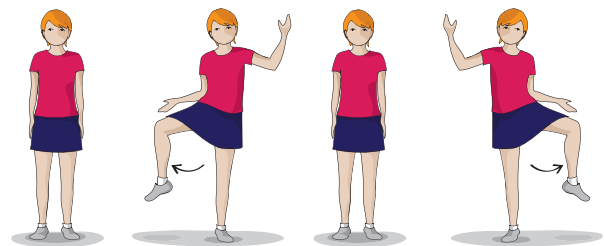
25. ábra: Keresztbe lendítés könyökkel térdérintéssel

5. **Oldal irányú:** ellenkező oldali kart és lábat oldalra emeljük. A térd nyújtva marad, a kar pedig a mennyezet felé nyúl.



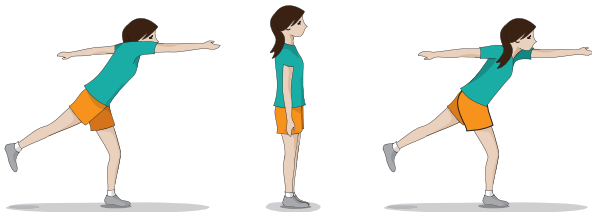
26. ábra: Oldal irányú lendítés

6. **Oldal irányú, hajlított térdel:** ellenkező oldali kart és lábat emeljük oldalirányba. A térd behajlítva emelkedik fel és oldalirányban marad. A kar a mennyezet felé lendül, de egy másik variációban be is hajlíthatja.



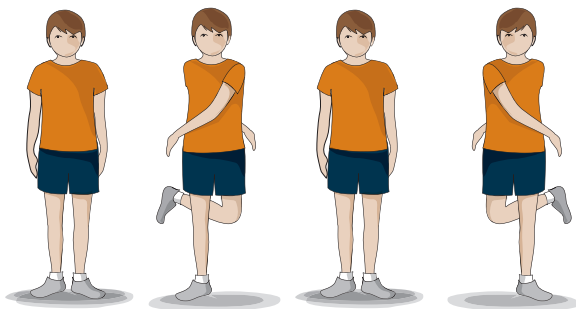
27. ábra: Keresztbe lendítés oldal irányba hajlított térdel

7. **Hátrafelé:** az ellenkező oldali kart és lábat hátranyújtjuk. A hátralendített láb nyújtva marad (gyorskorcsolyázó mozdulata). Vigyázzunk, hogy pontosan történjék a kivitelezés, ennél történik a legtöbb hibázás!



28. ábra: Lendítés hátra

8. **Hátrafelé egy csavarással:** az ellenkező oldali kar és láb hátralendül. A lábat behajlítjuk és átcsavarjuk a test középvonalán. A kar nyújtva hátralendül, hogy megérintse az ellenkező oldali sarkat. (Egy másik variáció, ha megérinti az ellenkező oldali comb hátsó részét.)



29. ábra: Lendítés hátracsavarással

9. **Szökdécselés:** mindegyik fenti keresztbelendítés-variációt kiegészíthetjük szökdécseléssel, ha kisgyermekkel is szeretnénk a mozgulatsort kivitelezni. (Nyolcéves kortól igen jól alkalmazható, felső korhatár nincs!) A mozgáskoordinációt is jelentősen fejleszti.
10. Ha **zenére végezzük** a gyakorlatokat, kitűnő feszültségcsökkentése mellett élvezetes élmény is lehet!

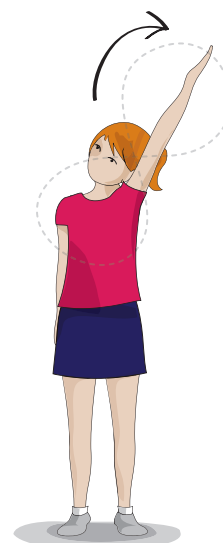
- A „bagoly” – a vállövi feszültség (tanulás során „beállt” nyak-váll) kioldásának gyakorlata



2. kép: A „bagoly”

Álló helyzetben nyúlj át a jobb keziddel a bal válladhoz! Hátrázottan markold meg a csuklyás izmot (válladat)! Fordítsd el a fejed teljesen balra! Kilégzés közben engedj el minden megtapasztalt feszültséget, miközben lassan lefelé fordítod a fejed majd körbe, jobb oldalra! Lélegezz be, mialatt lefelé fordítod a fejed és vissza, bal oldalra! Ismételd meg ezt három vagy több alkalommal, majd végezd el újra a jobb váll megmarkolásával is! (Minden tanulónak célszerű rendszeresen alkalmaznia, egy-két óra tanulást követően automatikusan elvégezhetik a gyakorlatot!)

- Az „elefánt” – a nyaki és vállövi feszültség kioldásának gyakorlata (memória- és figyelemfejlesztő hatása is igazolt)



30. ábra: Az „elefánt”

Állj vállszélességű terpeszbe! Egyik karod nyújtsd ki egyenesen előre! Vidd le a fejed oldalra úgy, hogy a vállad és füled „össze legyen ragasztva”! Tartsd a fejedet, válladat és karodat együtt, és rajzolj végtelen nyolcas jelet a karoddal a test középvonalán mindig felfelé mozogva (az óramutató járásával ellenkező irányban balra, azzal megegyezően jobbra)! Három vagy négy végtelen jel után ismételd meg a másik karral is és végül mindkét karral egyszerre! Figyelj rá, hogy a térded mindig legyen enyhén behajlítva, és a tested ritmikus lendüljön egyik oldalról a másikra!

(A bagoly és elefánt páros legyen állandóan kéznél a tanulás fizikai helyzetébe belefáradó fiataloknak!)

#### ● Lehorgonyzás

Idézz fel egy számodra kellemetlen helyzetet, olyan részletességgel, ahogyan csak képes vagy rá! Ha kapcsolatba kerültél az érzéseiddel, egyik keziddel határozottan nyomd meg testednek bizonyos részét, például a térdedet, válladat vagy egyik ujjpercedet! Ezt követően koncentrálj egy pozitív helyzetre, mint például napozás, nyaralás, együttlét a szeretteiddel, és a másik keziddel nyomd meg határozottan testednek egy másik részét! Most újra idézd fel a kellemetlen helyzetet, azzal a különbséggel, hogy most határozottan megnyomod az A és B pontot is egyszerre! Meggyőződhetsz róla, mennyit csökken a gyakorlat hatására a negatív feszültséged.

### 11.2.3. Gyors, hatékony koncentratív ön-ellazítás<sup>43</sup>

A tanuló megismerkedhet olyan önirányítású relaxációs technikával is, amelyet betanulva képes magát rövid idő alatt kellemes megnyugvás állapotához eljuttatni. Az alábbiakban ilyen technikát mutatunk be.

Kényelmesen elhelyezkedem, felveszem azt a testhelyzetet, amely számomra a legmegfelelőbb, ami itt és most a legjobb. Szememet könnyeden lehunyva átadom magam a meginduló fizikai és lelki történéseknek. Ez az idő most csak az enyém. Megszűnnek számomra a külvilág eseményei, zörejei. Ha ezen a csenden mégis átszűrődne bármi, vagy előbukkannának az önmagamra figyelmet zavaró gondolatok, hagyom azok szabad tovaáramlását, elengedem őket. Hagyom, hogy itt és most az történjék, aminek történnie

kell. Ez így van jól. Bármi történik, tudom, hogy az így van jól. Idővel minden letisztul, kitisztul, megtisztul. A legnagyobb vihar is lecsendesedik. Körülöttem csend van, bennem nyugalom. Ellazulok, teljesen elengedem magam. Szinte érzem, hogy a test pusztá megtartásához szükséges feszességükből hogyan engednek az izmaid, és a testem lágyan beleolvad a kényelmes karosszékbe. Átadom magam a nyugalomnak, átadom magam a pihenésnek. Ennek során önmagam belső útját bejárva fizikailag és lelkileg felfrissülve érzem néhány perc múlva vissza. Ellazultan pihenek, átjár a nyugalom. Megnyugszom, ellazulok, végtelen nyugalom járja át a testemet, lelkemet. Egész testem ellazul, felszabadul. Most adok magamnak egy kis időt, csendet, hogy megkeressem azt a helyet, ahol jól érzem magam, hogy rátaláljak arra az érzésre, amely megnyugtat, felemel, megerősít. Olyan forrás ez a számomra, amelyből töltekezhetem, pozitív erőket és energiákat szabadít fel bennem. Előhívok a testem mélyén rejlő energiákból annyit, amennyire éppen szükségem van. Hagyom az energia szabad áramlását, és hagyom, hogy elérjen bennem oda, ahonnan a hívást kapta. Feltöltekezem és megnyugszom, felfrissülök és felszabadultan lélegzem. A légzés átjár engem, pillékönyűvé válik a testem. Megnyugszom, ellazulok, megpihenek, minden lecsendesedik és megnyugszik bennem...

(Néhány perc belemerülés után.) Most pedig végigvezetek egy fénysugarat a testemen a lábujjaktól a homlokomig és a fejemet körülöleli a fény. Éber és felfrissült vagyok, visszaváltok a külső valóságba, és megnyújtózva kinyitom a szemem. Megérkeztem.

### 11.2.4. Teljesítmény- (vizsga-) helyzetekre való felkészülés relaxációs belső megerősítéssel<sup>44</sup>

A relaxáció legközvetlenebb haszna a lelki önerősítésben áll. A beválás általában akkor szembetűnő, amikor a relaxáció segítségével komoly (plusz-) teljesítményt érünk el, szorongásmentesen, megfelelő önbizalmi készültséggel. Ilyen önerősítő felkészítés programját tartalmazza az alábbi gyakorlat, amely minden kritikus teljesítményhelyzetben lehetőséget kínál (megfelelő felkészülés után) a jó színvonal és pozitív eredmény elérésére.

Azt ajánljuk, hogy az alábbi gyakorlatsort nyugodt és lassú szövegmondással ki-ki mondja rá diktafonra, vegye fel



Kapcsolódási pont: Vass Zoltán és mtsai (2014): Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest – 3. kiemelt fejlesztési terület



Kapcsolódási pont: Vass Zoltán és mtsai (2014): Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest – 3. és 6. kiemelt fejlesztési terület

okostelefonjába, vagy tetszés szerint rögzítse, hogy bár-mikor meghallgatható legyen. Ha célzott felkészüléshez használja, akkor napi kétszer hallgassa meg (egy idő után már kívülről tudja a szöveget) és legalább 28 napig tréningezzen vele. Ez az időtartam a megkívánható a „programozáshoz”. Előnyt jelent, ha azonos napszakban és idő-pontban gyakorolunk.<sup>45</sup>

*Kényelmesen elhelyezkedem. Pihenő helyzetben ülök (fekszem) és hagyom, hogy az egész testem kellemesen ellazuljon. Gondolatban sorra veszem testem egyes részeit, lelki szememmel látom magam az ellazulásban, amint felengednek lábizmaim, ellazul a comb, a csípő, a medence. A hátam kellemesen kienged és belesüpped a székre (ágyba). Felen-ged a két karom is, és ahogy az izmok nyomása alól felsza-badulnak az erek, érzem a vérkeringés egyenletes lökötését a karomban, ujjaimban. Zsibongó érzés járja át a vállamtól az ujjbegyekig mindkét karomat. Légzésem felszabadult, könnyű. Légvételem mély, nyugodt, egyenletes és békés, tudó-met átszellőztetem és felfrissítem. Szabad és könnyű a lég-zésem. Minden légvételnél átjár a könnyű, felszabadult érzés, és minden kilégzésnél mélyül és mélyül az ellazulás. Terjed a zsongó, felszabadult érzés a testemben és átjárja a nyakiz-maimat is. Terjed a békés, kellemes érzés a nyak, tarkó, fej, homlok területén is, és érzem, amint arcom, homlokom és szemhéjam izmai elsimulnak. S ahogy a szemhéj ráborul a szemgolyóra, a tekintetem is békésen megpihen. Behunyt szemem pihen, lelki szemem belül éber. Lelki szememmel látom, ahogy önfeledten és elmélyülten tanulok, szívom ma-gamba az ismereteket. Szellemem szabad és emlékezetem friss, könnyen tanulok, szívacsként veszem fel magamba az ismereteket. Könnyen tanulok és megragad bennem, amit tudásban magamba felvettem. Mélyen bevésem, sose fe-lejtem, könnyen felidézem és szabadon rendelkezem vele. Minél fontosabb felidézni, annál könnyebb magamban hozzáférnem. Mélyen bevésem, sohase felejttem, könnyen felidézem, főleg vizsgahelyzetben. Tudom és hiszem, hogy célomat elérem. Látom, amint magabiztosan, bátran lépek be a vizsgahelyzetbe, és ahogy belépek, mindent felidézek magamban, ami fontos, memóriám szabadon és könnyeden hozza előm az ismereteket, érzem a felszabadult könnyedsé- get, az emlékezőm szabad, a lelkem szabad és könnyű, fel- szabadult vagyok. És ez így történik. Tudom, hiszem, akarom, kívánom és a felkészülésemmel előkészítve ezt szolgálom.*

*Egész valóm, minden sejtem, egész lényem, idegrendszerem ezt a szándékot mélyen bevési, sohase törli, megvalósítja, jól teljesíti.*

*Most pedig az ellazulásban jól kipihent izmaimon végigve-zetem lelki szemem, érzem a friss, fitt, üde, kellemes kipi-hentséget. Látom a lábam az ellazulásban kipihente magát, felfrissültek az izmok. Látom a csípőmet, medencémet és a has területét, felfrissülten könnyű a medencetájék. Hátam, mellkasom, két karom friss, kipihent, ruganyosak az izmok. Szabad a tarkóm, a nyakam, és érzem a fejemben az éber, kristálytisza nyugalmat. Minden rendben a szervezetemben, egészséges, friss, aktív vagyok, arcom, szemem, tekintetem felfrissült. Kipihent a szervezetem. S ahogy kinyitom a sze-mem, érzem a teljes felfrissültséget. Agyam jól fog, könnyen tanulok, felszabadult és megkönnyebbült vagyok, és az is maradok.*

(A szöveg meghallgatása után nagy nyújtózkodással ér-demes visszaváltani az izmok megnyújtásával, esetleg ásítással.)

### 11.2.5. Tudatos jelenlét: figyelemvezető és koncentrációfejlesztő meditációs gyakorlat<sup>46</sup>



Forrás: Bagdy Emőke–Hegedűs Imre–Méhés Mária–Valaczkza András (1991): Fel-vételi felsőfokon. Tankönyvkiadó, Budapest. A tréning szövege a könyvben is meg-található, Bagdy Emőke írása.



Kapcsolódási pont: Vass Zoltán és mtsai (2014): Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest – 3. és 6. kiemelt fejlesztési terület

Vezessük a gyakorlatot lassan és magyarázzuk el, hogy a feladat a figyelemnek a megadott helyen tartása, majd önakarató irányítása anélkül, hogy hagynánk elkalandozni.

### A gyakorlat szövege

Helyezkedj el kényelmesen (fekvő, ülő) helyzetekben! Irányítsd a figyelmed a testedre, először a lábujjaidra és tudatosítsd, amit itt most érzel! Vezesd tovább a figyelmedet a talpadra! ... Tartsd ott a figyelmedet, és ha bármi elterelné, segíts magadnak: képzelj el egy elemlámpát, amelynek fényével világítod be az éppen megfigyelt testrészeket! Most a lábszárra vezesd át a figyelmedet! ... Csak hagyj rá egy kis időt, hogy átéld, mit érzel a lábaddban..., vádliadban..., térdedben..., combod felszínén, a négyfejű combizmodban..., combodnak azon a részén, amelyen támaszkodik a tested (lábad), a derekad..., a keresztcsontodtól felfelé a gerincad..., a hátad, a két vállad, nyakad..., fejed..., homlokod..., arcod...! Csak figyelj jól, és vedd kezvedbe a figyelmed irányítását! Ha elkalandozna a figyelmed a beúszó gondolatok miatt, akkor képzelj el, hogy előtted buborékok emelkednek lassú mozgással a levegőbe, és te minden beúszó gondolatot egy buborékba zársz és hagyod elúszni, eltűnni. ... Minden buborék egy-egy zavaró érzésetet vagy gondolatodat tartalmazza. ... Elengeded, hagyod, hogy eltűnjön. Nézd végig, ahogyan a buborékok sorra elszállnak, és egyre több lesz az üres buborék..., teljesen üresek. ... És most folytasd a figyelmed vezetését, irányulj a mellkasodra..., kövesd a légzésszerű spontán ritmusát..., a hasfal emelkedését és süllyedését..., a medencéd mély pihenését..., egész tested nyugalmát..., és most figyelj azokra a hangokra, amiket kívülről e pillanatban tudatosan beengedsz..., maradj ott egy ideig a figyelmeddel! ... Most összpontosíts újra magadra és engedd, hogy a buborékokra térjen vissza a figyelmed..., egyre tisztábbak, üresek. Kristálytiszták..., üresek..., maradj ebben az érzésben..., időzz el, merülj bele! Maradj benn! (1 perc koncentrációs szünet.) Most az elemlámpa fényével indulj el, hogy minden izmodat bevilágítva visszatérj a kifelé figyelő állapotba..., világítsd be a lábad, törzsed, hátad, mellkasod, fejed, arcod, és amikor a homlokodhoz érsz, engedd egy jóleső nyújtást! ... Vájlék egészségedre a gyakorlat!"

(Fenti gyakorlat összeállítása Szondy Máté nyomán történt. A „tudatos jelenlét” módszeréről és változatairól

Jon Kabat-Zinn és a magyar Szondy Máté könyveiből meríthetünk további ismereteket.)

### 11.2.6. Egészséggondozó koncentrációs, meditációs gyakorlat<sup>47</sup>

A szöveget lassan és tagoltan mondjuk, hagyjunk időt az átélésekre! A folyamat végétével megbeszéljük a belső történéseket.<sup>48</sup>

Találd meg saját nyugalmi, kényelmi helyzetet! Adj magadnak egy kis időt az elhelyezkedéshez! Engedd, hogy a szemed becsukódjék, amikor elérkezik az a pillanat, hogy a figyelmeddel már szinte természetes módon vagy benne önmagadban, szinte jólesik befelé haladni a képzelő tudatod felé. Csak hagyd..., engedd, hogy magától alakuljon ki ez a befelé figyelés, lazán, könnyeden..., magától... (körülbelül 30 másodperc várakozás.) Képzeld el, hogy a szíved közepén megjelenik egy fény..., fényesség, ami kisugárzik minden irányba! Körös-körül is minden fényessé válik, tökéletes..., egészen tökéletes..., és mi ezt a fényt fogjuk most össze úgy, mint egy fénycsóvát, és végigvisszük az egész testen, végigvándoroltatjuk. ... Mindent bevilágítunk vele, úgy, hogy minden parányi sejtet átjárhat ez a fény, amely mint a tiszta energia, átjárja egész lényedet, minden porcikádat. ... Tiszta energia, a fény..., amit szemed fényeként, figyelmed tiszta erejeként áramoltatsz végig..., végig a testeden, és már oda is érkezett a fény a lábaddhoz. ... Képzeld, hogy annyira áthatja és átjárja a fény, hogy minden sötétség teljesen eltűnik, lábad, lábujjaid, lábszárad, combod végig érzi a fényt, annak melegét és ezt a kellemes meleget a te fényed hozta magával..., megnyugtató meleget hozott a lábaddba, és viszi tovább a gerincad végéig, ahonnan végigárad a hátadon, fel egészen a fejtetődig, és ahogyan átjár minden izmodat a hátadon, olyan fényesen és sugárzóan kellemes érzés jár át..., egész törzsedbe behatol, hiszen a fény sugárzás, át tud hatolni a testfelületen és beárad a tested mélyére is. ... Ezt most kristálytisztán hagyod átélni, érezni. ... A fényugarak úgy hajlanak ki ívesen szép fényáramlatokat alkotva, hogy a fényívek szinte körülölelnek, bordáidat is körbefogják, és beáradnak a testedbe..., letről felfelé mozogva állandó mozgásban vannak, abban a ritmusban, ahogyan a szíved dobog. ... Minden ellazul benned és feltöltődik erővel, megtisztulva ragyog minden sejt, csak bízd rá magad az érzéseidre, engedd, hogy ez a Te fényed, energiád a hasznodra legyen, megerősítéset szolgálva, lüktetve



áradjon szét! Éld át ezt a pulzáló ritmust, amely békét hoz a számodra és erőt sugároz..., benne érezheted karodban és ujjaidban és a tenyeredben, szinte megfoghatod, annyira eleven és erős. Ez a fény megy tovább a maga útján..., a sugárzó energiát érzed a torkodban, szádban, gégedben, nyelveden, ajkadon, felső és alsó ajkadon, szemedben, szemhéjadon, arcodon, homlokodon. A fény a homlokodon elidőzik..., megpihen, innen szórja szét sugarait az egész testedre, hogy minden sejtged kapjon belőle, agysejtjeid is a fejedben mélyen, szerveid is benn, a testedben és a végtagjaid is, a teljes bőrfelületed... Így vesz körül és így van benned is a mélyben a rengeteg fény, fürdik benne egész lényed. Engedd meg magadnak ezt a fényfürdőt és megújulást! Így újul meg az emlékezeted, figyelmed, elméd vezérlő rendszere a fejedben, a fény megérint mindent benned, és meleget ad neked, tested minden sötét pontja, minden árnya fénné változik. Tartsd meg magadban ezt a fényt, ezt az erőt! Magadban átérezve mindazt, amire most ezen az úton lehetőséged volt, egy kis mosollyal ajkadon nyisd ki a szemed, és lásd meg új szemmel ezt a külvilágot! Egy új, fényvel telített világot... Fejezd be az elmélkedést, és tudatosítsd, hogy elmédnek ez a képessége, ereje megvéd téged és erőt ad, csak tanulj meg töltekezni, ezzel a képességgel élni! Egészségedre váljék a meditáció!”

### 11.2.7. Testi önismeret növelése, a „fókuszolás” gyakorlata<sup>49</sup>



Kapcsolódási pont: Vass Zoltán és mtsai (2014): Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest – 3. kiemelt fejlesztési terület

A „fókuszolás” a személyközpontú pszichológia irányzatának saját „relaxációs és a testérzetekkel dolgozó módszere”. Eugen Gendlin nevéhez fűződik a kidolgozása. A módszernek kulcsa a jelentésteli érzet átélése. Ez olyan finom, szubtilis és fontos érzet, amelynek „gyökere” valamely régi, elfeledettnek hitt emlék, esemény, történés, átélés. Olyan jelentős dolog, amely az érzenen át történő emlékezés révén feszültségoldó hatású és megkönnyeb-  
bülést hoz létre.

Az alábbiakban bemutatott fókuszolási út a legegyszerűbb eljárás, mindenki képes átélni, aki tud saját testi érzeteire figyelni, és egy-egy érzetnél várakozó módon elidőzni.<sup>50</sup>

#### A gyakorlatot az alábbi módon vezethetjük végig:

Válassz egy kényelmes ülő helyzetet! Lazítsd meg ruhádat, ha úgy kényelmesebb, lábadon csak zokni maradjon, hogy szabadon mozoghass. A szemed nyitva lehet a gyakorlat közben, de bármikor be is csukhatod, ha úgy esik jól. Végy egy jó mély lélegzetet! Testedet most fizikai valóságában, érzeteiben vizsgálj! Figyelmedet fokról fokra add a testednek! Úgy figyelj magadra, mint súllyal, térfogattal, anyaggal jellemezhető fizikai valóságra, aki teret foglal el a világban! Érezd azokat a testrészeidet, amelyek érintkeznek a székkal vagy padlóval. Érezd, hogyan tartja a testedet a szék és talpadat a padló.

Ha nehéz a figyelmedet a testedre fordítani, ne aggódj, csak maradj kicsit tovább ennél az érzésnél! Mozgassd meg a lábujjaidat és érezd, ahogy a figyelmed szétárad a lábujjaidban! Aztán fordítsd a figyelmedet fölfelé..., a térdre..., a csípődre, végül a gyomrodra! Csak ülj és létezz! Ne törődj vele, hogy mi történik körülötted! Ha ez az érzés új, akkor megéri időt fordítanod rá.

Amikor érzed, hogy figyelmedet a testedre irányítottad, fordítsd lassan a belső részekre, a torkodra, mellkasodra, gyomrodra és az alhasi részekre! Fordíts időt a torkod érzékelésére! Érezheted tisztának, de érezheted azt is, mintha könnyek szorongatnák. Bármit érzel, fogadd el! ... Aztán fordítsd figyelmedet a mellkasod felé! Végy észre bármely szorító érzést, szűkülést, tágulást! ... Majd pedig figyelj az alatta lévő testtájéokra is, gyomrodra, hasi szerveidre. Figyeld meg, érzel-e feszülést, émelygést, idegességet valahol a testedben! Vegyél észre minden szorító érzést! Csak engedd, hogy



Forrás: GENDLIN, E. T. (2009): Fókuszolás. Életproblémák megoldása önerőből. Edge2000 Kft., Budapest. Az itt közölt textus a belső út leegyszerűsített formája.



a figyelmed tudatosítsa benned és jól átéld, megismerd, és aztán engedd el, hagyd, hogy a fejedben koncentrálódjék a figyelmed, mint egy fénysugár, ami bevilágítja tested minden pontját, amire csak ráirányul!

Most figyelj, és pásztázd végig a testedet! Hol érzel olyan érzetet, amit előbb nem tapasztaltál? Vedd szemügyre ezt az érzést! Csak keresd..., rá fogsz találni vagy rád talál maga az érzés, ami szinte odavonzza a figyelmedet! Ha megtaláltad, maradj ott az érzésnél! Milyen is ez? Mihez hasonlít? Mire emlékeztet? Átélted már ezt valaha, valahol? Honnan jöhet ez az érzés? Hová vezet el az emlékezetet? Mire, kire emlékeztet?

Érezd meg, hogy a testileg megtapasztalt érzésed és az emlék vagy jövevénytörténés hogyan illeszkednek egymáshoz! Csak hagyd, hogy bármi jöjjön vagy változzon! Változhat az emlék, a kép, a beérkezett történés, és változhat maga az érzés, a testi érzet is. Csak engedd! Fogadd a változást és érezd át az illeszkedést! ...

Most pedig tedd fel magadnak a kérdést:

Honnan ismered ezt az érzést? Mikor találkoztál vele először? Hagyd magad emlékezni! ... Miről szól ez az érzés? Mi-

képpen függ össze az életeddel, azzal, amiben és ahogyan élsz? Miről is szól mindaz, amit most érzel, átélsz? Hogyan függ össze benned az egykori történet, kép, érzés azzal, amit most átélsz és érzel?

Fogadd el mindazt, ami felöltlik benned és légy olyan elfogadó az érzésekkel, gondolatokkal, mint amilyen elfogadó az ember a barátjával vagy azzal, akit szeret!

(Hagyjunk egy-két perc időt a belső történésekre, majd visszaváltunk ekképpen:)

Most pedig fogadd el mindazt, amit az érzések és a hozzájuk illeszkedő emlékek, képek hoztak a számodra! Ha megtaláltad az illeszkedést és kaptál választ a kérdésekre, akkor ezt tekintsd a mai belső út ajándékának! Gondolkodj majd el rajta, és hasznosítsd a felismerést az életedben!

Most pedig keresd meg azt az érzést, amit a legjobban esett átélne és ezzel az érzéssel hasd át egész testedet, egész lényedet! Hagyd, hogy végigáradjon rajtad a kellemes érzés és engedd, hogy betöltse egész lényedet! Lassan, saját tempódban térj vissza figyelmeddel oda, ahonnan indultál, és egy jóleső nyújtózással vedd birtokba a kellemes éberségedet! Válgék egészségedre a belső út!



# VEZETETT, MÉLY, STRESSZMENTESÍTŐ RELAXÁCIÓ<sup>52</sup>

# 12



(A szöveget a szerző, dr. Császár Nagy Noémi engedélyével közöljük. A stresszkezelési tréning kézikönyve című kiadatlán kéziratából került átemelésre.)

**J**ó napot kívánok mindnyájatoknak! Ezt a relaxációt abból a célból végezzük, hogy megtapasztaljátok, képesek vagyunk elérni olyan belső állapothoz, amelyben megajándékozhatjuk magunkat a felszabadító és belsőleg megújító pihenéssel. Ezért most arra kérlek benneteket, hogy helyezkedjete el jó kényelmesen, igazítsátok úgy a helyzetet, hogy igazán kényelmesen érezzétek magatokat.

Mostantól úgy mondom tovább a relaxációt kínáló és bevezető mondataimat, mintha csak te volnál itt, akinek ezt az ajánlást teszem. El is képzelheted, hogy egyedül vagy jelen. Annyit követsz majd az elhangzottakból, amire itt most képes vagy, amit itt most kívánsz, és ami jólesik. Mert szinte csak az a lényeg, hogy meg tudd engedni magadnak, hogy spontán légy, megengedő, elfogadó, és át tudd adni magad az érzéseknek, saját tapasztalataidnak.

Megérdemled önmagadtól a figyelmet, és ha a belső erőidet is megtanulod mozgósítani, az a pozitív fejlődésedet fogja szolgálni. Ha a gondolataid elkalandoznának, nem baj, idővel úgyis rá tudsz majd hangolódni a helyzetre, bármit érzel majd, az úgy lesz jó.

Ha megtalálta testednek azt a pozíciót, amely a legkellēmesebb, akkor csak figyelj az érzéseidre! Figyeld, hogyan megpihen és megnyugszik a tested, megnyugszanak a gondolataid is! Ahogyan pihensz és érzed, hogy tested biztos támasztékon van, egyre jobban ellazulsz. Tekintetteddel járd végig gondolatban a tested egyes tájait, fejedtől a talpadig, nézd meg, vedd észre, mennyire engednek fel az izmok a feszültség alól.

A fejed izmai ellazulnak..., jóleső érzés van a fejedben, ellazul a nyakad, vállad..., lazák és könnyűek a karjaid..., kezed és karod könnyedén megpihen a tested mellett. Felenged a feszültség alól a hátad és az egész medencéd... A hátad szinte kiszélesedve pihen. Ellazul a két lábad is. Laza a comb, a csípő, a térd, a lábszár, a lábfej, még a lábujjaid is ellazulnak... Zsibongó, zsongó, bizsergető érzés járja át a testedet. Szinte hullámokban terjed szét benned a belső nyugalom, az

ellazulás érzése. Könnyűnek érzed a tagjaidat... Olyan könnyű a tested, hogy szinte lebeg..., lebeg ebben a felengedett-ségben.

Ahogy figyelmed végigjárja a testtájaidat, tapasztalhatod, hogyan adja át magát minden sejtünk az ellazulásnak, ha hagyjuk, engedjük, anélkül, hogy ezt nagyon akarnánk. Magától történik, ha hagyod, ha engeded és elfogadod, hogy ami történik, az úgy van jól.

Minden izmodban átéled a belső biztonságot, a tehermentesítő, helyrehozó és segítő elengedést. Csak engedd, hogy a tested átadja magát ennek a tökéletes, megújító pihenésnek!

A kezekben, lábadban tovaterjedő, zsongó ellazulás szinte hullámokként simogatja végig a sejteteket is. Olyan jó, olyan békés ez az érzés... Olyan ez, mint amikor egy finom, könnyű, masszírozó kéz végigsimítja a testünket, a fejünket, az arcot, a mellkast és a lábat... A homlokot megérinti egy könnyű szellő, gyengéden érinti a hús szellő.

Vajon a szemedet már behunyta-e? Ha még nem, akkor most válassz ki egy pontot a környezettedben, amire ráfüggeszted a szemed, és hagyd, hadd nézze csak a szemed a pontot, amíg lassan elhomályosul a kép, elmozdul a pont, és érzed, mennyire jólesik a szemednek becsukódnia. Természetes jelenségről van szó, a fáradási reflex hozza létre ezt a vágyat. Most nagyon jólesik a szemedet megpihentetni. Érzed, ahogyan az ellazult izmaid nyomása alól felszabadultak az erek? Érzed a kellemes meleg véráramlást és lüktetést a kezekben, az ujjaidban? Olyan jóleső ez a zsongó, zsibongó ellazulás, amely a szabad és egészséges vérkeringés jelzése. Add át magad neki! A melegségre minden sejtnek szüksége van, simogató melegség, mint a szeretet, mint a szívbéli ölelés. Miután a tested sejtjeit megfürdetted a meleg érzésében, figyelj egy kissé a légzésedre, arra, ahogyan kifújod a levegőt és szinte minden kifújással megszabadulsz minden feszültségtől, amit feleslegesen megkötöttél! ... Csak élvezd a légzésed ritmusát és a megkönnyebbülést hozó kifújásokat.

Ahogy érzed a légzésed által elmélyülő ellazulást, a szíved ritmusát is tisztán át tudod élni. Jóleső és nyugodt ez a ritmus, a harmónia üzenetét hozza a számodra. Összhang



van a szerveid között, amelyek mint egy zenekar hangszerei, tudják, miként kapcsolódnak egymáshoz a nyugalom békéjében, a testvéri összhangzatban. Minden sejtéd megőrzi ezt az összhangot, az ősi ritmust, mert a tudat mélye segíti, amit szívünk ősi ritmusa diktál, a szervi együttműködést. Most pedig érzed, hogy már a szervezeted mélyét is jóleső meleg járja át, a gyomortájékon, a hasüregben, a kismedencédben is érzed a meleg áramlásokat. Szétárad a meleg, mint a napsütés, és teljessé teszi az ellazulást a tested izmaiban és szerveid mélyén egyaránt.

Most egy rövid időre elhallgatok és hagyj, hogy igényed szerint éld át, élvezd ezt az állapotot, a feltöltődést, pihenést, megújulást. (Egy percet hagyjunk a pihenésre!)

Most pedig, ahogyan feltöltődöttél a belső békességgel és a kikapcsolódás pihentető melegével, lassan elindulunk kifelé, de sejtjeid magukkal hozzák, és mindenkor alkalmazzák a kapott erőt, egyensúlyt és harmóniát. Mindent magukkal tudnak hozni, amire a hétköznapi életben szükségünk van, és mindent magunk mögött tudunk hagyni, amire a hétköznapi életben nincs szükségünk.

Képzeletben egy belső szobából lépsz ki a fénybe, a világosság felé. Ahogyan egyre kijebb és kijebb haladsz, egyre tisztább és világosabb lesz a tudatod, egyre frissebbnek és frissebbnek érzed magad, fitt és friss vagy, határozott ritmusban

jössz kifelé, jókedvűen és derűs lélekkel. Kristálytisza, nyugodt rend uralkodik benned, szemhéjad könnyű, szinte magától kinyílik a szemed. Teljesen friss és kipihent vagy. Amikor kinyílik a szemed, már egész testedben, minden izmodban érzed, hogy kiértél a fényre, visszaértél a belső útról, a relaxációból. Amikor megérkezel, sóhajts egy jólesőt, izmaid ruganyosak, jólesik egyet nyújtóznod! Tudatod éber, gondolataid kristálytiszták, érzékelésed kitűnő, visszatérsz a jelenbe és jól érzed magad.

Váljék egészségedre a relaxáció!





13

## EGY STRESSZKEZELÉST ELŐKÉSZÍTŐ KURZUS FELÉPÍTÉSE



**A** stresszkezelő gyakorlatgyűjtemény felhasználásának különösen értékes módja, ha a gyermekek számára (elsősorban 10-12 éves kor felett) megfelelő ismereteket adunk át a stresszről, a helyes és a káros stresszformákról, a saját stresszelt állapot felismerésének mikéntjéről, a közhasználatú „stressz kifejezések” jelentésének valódi tartalmáról, sőt az önreflektív képességet is fejlesztjük tapasztalati tanulás formájában.

Az alábbiakban tíz foglalkozás tematikáját állítottuk össze arra az eshetőségre, ha a tanárok (testnevelők vagy a stresszkezelés tanítására felkészült pedagógusok) bevezetik a kognitív felkészítést is, azaz a gyakorlatok alkalmazása előtt tíz órát szánnak a stresszekkel való elméleti munkára. Ezt azonban nemcsak a szokványos ismeretátadás módján teszik, hanem a tapasztalati tanulásnak élménybe ágyazott módján, szinte játékos formában. Ezek az órák busásan megtérülnek, mert a gyermekek tudatosabban viszonyulnak a tréningekhez, a gyakorlatokhoz, a feladatokhoz, felkészültté válnak a testnevelésórákon bevezetésre kerülő gyakorlatokra. Sőt már az „elméleti” (tapasztalatszerző) órákon kipróbálnak néhány egyszerű feszültségcsökkentő gyakorlatot is.

Az órák lehetnek a testnevelés órakeretéből átemelvek, de a délutáni foglalkozásokból áthelyezettek is. A tantestület döntése alapján a stresszkezelés tanítása része lehet a tantervnek, és a felkészült pedagógus, testnevelő tanár vagy iskolapszichológus szakavatottan vezetheti végig a tíz alkalmat.

Az elméleti felkészüléshez a pedagógus vagy pszichológus használhatja a jelen könyvben leírt ismereteket, továbbá a szerző *Pszichofitness* című könyvét, de a gazdag bibliográfiából ki is választhatja a felkészülés saját „tan-könyvét”. Ajánlasképpen hasznos lehet például Bagdy és Koronkai *Relaxációs módszerek* című munkája (1988), vagy például *Martha Davis, Elisabeth Robbins Eshelmann* és

*Matthew McKay* szerzők *Relaxáció és stresszoldó módszerek* című műve.

## A foglalkozások tematikája

### Első óra

**Téma: A stresszfogalom saját átélésen alapuló jelentésköre**

A gyermekeknek elmondjuk, miért foglalkozunk a stressz kérdésével. Megkérdezzük tőlük:

- Mi az, ami neked stressz?
- Mi váltott ki nálad a stresszelt állapotot?
- Mit éreztél és mit érzel ilyenkor?
- Mit tettél és mit szoktál tenni, ha stresszbe kerülsz?
- Mi a rossz és mi a jó stressz?
- Milyenek az emberek, ha stresszben vannak?

A kérdésenként összegyűjtött tapasztalatokat, válaszokat csoportosítjuk, majd rövid előadásban ismertetjük, amit a stresszről ennek a könyvnek az első részében összefoglaltunk.

### Második óra

**Téma: A stresszelt állapot kifejezésének nyelve és metaforái**

A gyermekeket arra kérjük, keressenek olyan kifejezéseket, amelyek a stresszelt állapotnak megfeleltethetők, amik kifejezik a negatív hatásokat, idegességet, szorongást, agresszivitást, a viselkedési színvonal csökkenését (regressziót), a frusztrált, meghíúsult tehetetlenségi állapotot.

Mindenki kap egy papírlapot és arra gyűjtjük össze (akár verseny formájában) a stresszhelyzetre jellemző állapotot kifejező szavakat, mondásokat, mint például „felmegy a pumpa”; „szétdurran az agya”; „előnti a méreg”; „szét tudna robbanni”; „gyökeret ereszt a réműlettől”; „ordítva menekül”; „úgy érzi hogy beleőrül”; „tűkön ül az idegességtől”; „kiereszti a gőzt”; „kifújja magát”; „meghülyül”... Amikor a kifejezéseket leírták, az lesz a feladat, hogy

rendszeressé, mi fejezi ki a tehetetlenséget, mi a haragot, mi a viselkedésinívó-esést, mi a gondolkodás zavarát, mi az agressziót, és mi fejezi ki azt, hogyan oldódik a feszültség.

A rendszerezés eredményét nagyalakú papírlapra felírjuk és kifüggesztjük az osztályban.

Ezt követően a tanár ismerteti a distressz helyzet „három fogatát”: a frusztráció-regresszió-agresszió hármását, és elmondja, miképp csökkenthetjük a feszültséget mozgásos úton. (Erről szólnak e könyv mozgásos relaxációs gyakorlatai.) Az órát néhány mozgásos relaxációs gyakorlattal zárjuk.

### Harmadik óra

**Téma: a stresszelt állapot felismerése testi érzetek alapján**

Feladat: a gyermekek gyűjtsék össze egyenként, saját tapasztalataik alapján, mit szoktak átélni, amikor stresszben vannak. Mit figyeltek meg magukon, hogyan jelzi a szervezetük, belső állapotuk, hogy rossz stresszben (distresszben) vannak? Hogyan tudják az érzéseiket megfogalmazni, közölni? Ki mit tud elmondani arról, hogyan érzi magát ilyenkor, és mit tesz spontán, hogyan szokta feloldani a feszültségeit. Tesz-e valamit? Honnan tudja, mit kell ilyenkor tenni?

Az összegyűjtött ötletelést követő beszámolókból ismét listázzuk a tipikus érzeteket, érzéseket, és a saját ötlet alapján alkalmazott stresszoldásokat.

Ezt követően a tanár ismerteti a stressz leggyakoribb testi velejáróit, a biológiai folyamatot, az idegrendszeri és a hormonális út jellemzőit és lehetséges következményeit. Az órát a gyakorlatok közül kiválasztott gyors, egyszerű feszültségcsökkentő technikák tanításával zárjuk (például villámrelaxáció, légzéskontroll, szorongásoldás extrapiramidális, ballisztikus mozgással).

### Negyedik óra

**Téma: érzelmi kulcsszavak jelentésének értelmezése**

Játékos formában kérjük minden gyermektől annak kifejezését, mit jelentenek ezek a szavak:

agresszivitás, hosztilitás (ellenségesség), passzivitás, asszertivitás (szocializált önérvényesítés).

Sorra vesszük az egyes fogalmakat, és minden gyermek elmondja, milyen az adott fogalom (például agresszivitás)

képi kifejeződése, milyen egy agresszív ember, milyen hangot, milyen mozdulatokat, milyen arckifejezést használ, és mit mond leggyakrabban. Mindenki bemutatja a mozdulatokat, testtartást, megjeleníti az agresszív embert.

Milyen az, amikor nem csinál semmit az agresszív ember, mégis látjuk, tudjuk, felismerjük, hogy benne van az agresszivitás? Erre a kérdésre is begyűjtjük a válaszokat.

Minden szó jelentésének ilyen végigelemzése és lejátszása után az a feladat, hogy kitalálják, hogyan lehet az indulati állapotot mégis kifejezni anélkül, hogy a másik embert aláznánk, minősítsenék, kritizálnánk vagy támadnánk.

Az órát ismét egyszerű relaxációval zárjuk le.

### Ötödik óra

**Téma: időgazdálkodás**

Az a feladat, hogy a gyermekek párokban beszéljék meg, hogyan lehet az idővel gazdálkodni, ki hogyan szokta ezt tenni. Keressék meg, mi vagy ki az „időtolvaj” az életükben, hol pazarolják el az értékes időt és mivel?

Mindenki jegyezze fel egy lapra, hogyan osztja be az idejét, és ha nem osztja be, akkor hogyan jegyzi meg napi feladatait. Mit tesz, hogy ne halogasson, ne felejtse el dolgokat, hogy betartsa az ígéreteit, és hogyan tanul a tapasztalatból, ha mégis elúszik az ideje, ha késik egy-egy feladattal vagy végül nem tudja teljesíteni.

Emeljük ki a gyermekek számára, hogy a stresszelő tényezők között előkelő helyet kap minden embernél az időgazdálkodási hiba, például a késés, halogatás, elfelejtés, sietség, a „körmére égés”.

Adjuk ki kiscsoportos versenyfeladatként annak az összegyűjtését, mit kell tenni, hogy jól gazdálkodjunk az idővel? (Hét-nyolc gyermek alkothat egy kiscsoportot). A megoldáshoz adjunk időkorlátot (például tíz perc alatt gyűjtsék össze a javaslataikat)!

A játékos vetélkedő végén a tanár emelje ki és összegezze a pozitív időgazdálkodási javaslatokat, például ilyen a számlai technika (a nagy feladat felaprózása), a legnehezebb feladattal való kezdés, a feladatok rangsorolása, a pontos terv és beosztás elkészítése, naptár használata, minden napos terv elkészítése előző este.

A tanár az óra végén időtesztet csinál: Mindenki megnézi az óráját és egypercnyi időt megtapasztal, majd behunyja a szemét. Így kell behunyt szemmel mindenkinek egy perc

becsült időt átélnie, és akkor szabad kinyitni a szemet, ha szerinte az egy perc letelt. A gyakorlat bebizonyítja az idő szubjektív relativitását. Az óra objektív egy percéhez képest a saját egy perc általában rövidebb vagy hosszabb. (Ez a feladat rendkívül fontos a középiskolás korosztály számára!)

### Hatodik óra

#### Téma: a szokványos napi bosszúságok összegyűjtése

A frusztrációk leggyakrabban napi apró bosszankodásokként jelennek meg az életünkben. Mindenki személyesen készít egy listát ezekről a bosszantó apróságokról, majd három kérdésre válaszol: Mit szoktál tenni ilyen helyzetben? Mit lehetne (még vagy valami mást) tenni? Mi tenne neked jót ilyen helyzetekben?

A tanulságokat megbeszéli az osztály, és kitalálnak újabb, ügyesebb frusztrációfeloldó viselkedésmódokat, valamint az adott dologhoz való viszonyulás másfajta módjait.

### Hetedik óra

#### Téma: Konfliktusaink

A bevezetőben a tanár tart egy rövid bevezetőt az ellentétes erők ütközéséből kialakuló konfliktusokról. A belső lelki, a külső kapcsolati és az általánosabb iskolai (tanár-diák, szülő-tanár) és otthoni (szülő-gyermek) konfliktusokra hoz életből vett példákat, majd a gyermekek gyűjtik össze azokat a konfliktushelyzeteket, amelyek (tapasztalataik szerint) számukra a legkritikusabbak. Mindenki kiválaszt egyet, amitől a legjobban fél, amit még eddig nem sikerült kezelnie.



Az osztály „brainstorming” formájában ötletbörzét nyit, hogy egymás nehéz helyzeteinek kezelésére javaslatokat tegyenek. A tanár az életképes javaslatokat listázza, felírja a táblára, és listázza a kedvezőtlen kezelési kísérleteket is, mint kerülendő viselkedési formákat.

Minden egyes személyes konfliktusra három kérdés mentén keresünk kezelési javaslatot: (1) Mit szoktál tenni? (2) Miért hatástalan ez? (3) Mit tudnál másként tenni, hogy eredményes legyen?

Az óra végén a tanár összegzi a pozitív javaslatokat, mint például kommunikáció megfelelő módja, nyílt megbeszélés, kritikamentesség, bizalom egymás iránt, indulatmentesség, egymás tisztelete a beszédstílusban is.

A tanár fontos zárótételként kiemeli, hogy a konfliktusainkat nem tudjuk megoldani, de megtanulhatjuk kezelni, ezáltal a konfliktus keltette feszültség minimalizálható. A konfliktus optimális rendezése, ha mindkét fél feszültsége enyhül, és a kapcsolatuk nem romlik meg.

### Nyolcadik óra

#### Téma: Stressznapló vezetésének közös megtanulása

A gyermekek összegyűjtik az előző hét negatív (distressz) és pozitív (eustressz) élményeit. Összesítik és csoportosítják a feljegyzett eseményeket típusaik szerint, például kapcsolati, tanulási, teljesítménybeli, családi, tanári problémák által okozott feszültségek.

Bemutatjuk számukra a stressznaplót, amelybe az alábbi rovatokban vezetik az elkövetkező héten a negatívnak minősülő stresszeket, valamint a megoldásra vonatkozó személyes lépéseket.

Az alábbiakban bemutatjuk azt a táblázatot, amelyből mindennap egynek a kitöltésére kerül sor. A következő órán egy hét összesítése alapján mindenki bemutatja saját stressztérképét és ezt összefüggésbe hozza az élethelyzetével (a miéltre adott válasz). (1. táblázat)

A tanár elmondja, hogy a stressznapló folyamatos vezetésével tudatosan kézbe vehetjük saját egészségünk megóvását. Nagy stressznyomású helyzetekben a relaxációs válasz (helyzeti feszültségcsökkentés), stresszbetegségek megelőzés céljából pedig a relaxáció módszerének megtanulása biztosítja a szervezeti védelmet. Ezért szükséges és hasznos relaxációt tanulni.

Az órát egyszerű relaxációs gyakorlat közös elvégzése zárja le.



Időpont (óra)	A stressz jelei és erőssége (0–10 pont)	Mi történt?	Hogyan kezelte a stresszt?	Mit tehetett volna másképp?
7–8				
8–9				
9–10				
10–11				
11–12				
12–13				
13–14				
14–15				
15–16				
16–17				
17–18				
18–19				
19–20				
20–21				
21–22				
22–23				

1. táblázat: Stressznapló

### Kilencedik óra

#### Tematika: Hogyan teremünk a hátrányokból előnyt?

#### A problémák átkeretezése, pozitív magyarázat keresése

Az osztály feladata, hogy csoportokra osztott versenyhelyzetben 10 perc alatt minden csoport gyűjtsön össze annyi negatív élményt, amennyit csak sikerül összehoznia. A második feladat: elmondani a kiscsoport szószólójának, hogy mi a rossz és mi a legrosszabb ezekben a negatív élményekben.

A harmadik feladat, hogy a csoport keressen az adott (kellemetlennek minősített) átlélésekre és történésekre olyan magyarázatot, amely a negatívát pozitívvá fordítja át. Adjunk értéket, értelmet az elszenvedett rossz dolgoknak is (reframing). Ha ez az átalakítás, átkeretezés megtörtént minden csoportban, akkor „szabad a gazda”, a többi csoport is beleszólhat a másik problémagyűjtésébe és elmondhatja, hányféle pozitív kimenetelű megoldás lehetséges vagy várható még ilyen helyzetekben.

A tanár ismerteti a pozitív gondolkodás értékeit és összetevőit (optimizmus, életbátorság, szívósság, tolerancia, reménykedni tudás, jövőkép, az élet értelmének tudatos megélése: kiért-miért élünk?).

Házi feladat: gyűjteni sérelmes, végzetesnek látszó helyzeteket és átalakítani, olyan magyarázatot adni, amely a szenvedést és negatívumokat értelmes keretekbe helyezi.

### Tizedik óra

#### Tematika: Mit jelent az egymásra figyelés?

Páros gyakorlattal indítunk. Minden pár egyik tagjának átadunk egy rövid, szöveges üzenetet, amelyben az áll, hogy egy egyperces beszélgetésben fog részt venni társával, de neki úgy kell viselkednie, mint aki nem figyel a másikra. Mindezt úgy kell eljátszania, hogy a párja ne jöjjön rá, hogy ezt kapta feladatul. Ezután a teljes csoportot megkérjük, hogy párjukkal egy percben vitassanak meg egy adott témát.

Ha lezajlott a „beszélgetés”, megkérdezzük, hogyan érezték magukat a résztvevők. Kiderül, hogy aki a nem figyelő partner szerepét kapta, éppúgy kínosan érezte magát, mint a másik, aki viszont kifejezetten kellemetlennek találta ezt a helyzetet. Beszámoltatjuk arról is, milyen érzések léptek fel benne (például harag, értetlenség, bosszúság?).

A játék után megbeszéljük, miért van szükség az egymásra figyelés megtapasztalására.

A második játék ezt célozza. Az a feladat, hogy kifejezzük a másikra irányuló figyelmünket és egy perc után megállítva a helyzetet, el tudjuk mondani, mit mondott el pontosan a másik és érzelmi szempontból milyennek láttuk az elmondott dolgot a „másik szemével”. „Ezt és ezt mondta el...” visszaidézzük.

Milyennek találtuk a fontosság szempontjából? (Fontos ez neki? Mennyire? Mi fejezte ki részéről ezt a fontosságot?) Milyen érzéseket, érzelmeket, indulatokat, hangulatot tapasztaltunk, mit figyeltünk meg? (A partner visszajelzi, milyen pontosságú volt a visszaidézés, milyen volt számára a társa figyelme, mi volt neki a legjobb ebben a helyzetben és mitől volt a számára ez a helyzet pozitív vagy negatív.)

Ezután felcseréljük a szerepeket, és a beszélő válik megfigyelővé. Ugyanezt végigvisszük a csere után.

A tanár begyűjti az észrevételeket. Közösen megtanakodják, miért jó és mitől rossz egy beszélgetés, milyen szerepet játszik ebben a kölcsönös odafigyelés, figyelem, empátia. A tanár beszél az empátiáról, ennek fontosságáról az emberi kapcsolatokban.

#### Záró megbeszélés, tudásfelmérés

Az utolsó órán minden résztvevő négy kérdést kap, amelyet írásban válaszol meg.

- [1] Mit viszek magammal az elmúlt tíz alkalommal tapasztalt és megismert dolgokból?
- [2] Mit tudok hasznosítani ezekből az ismeretekből a mindennapi életben?
- [3] Mit tartok a magam szempontjából kevésbé hasznosnak?
- [4] Mit adok át ezekből a tudnivalókból és elsősorban kinek?

Az írásbeli munkákat a tanár értékeli és összesíti, ennek alapján a kurzus eredményességét három fokozatban minősíti: kiváló, megfelelő és közepes.

**Záró megjegyzés:** a stresszkezelés tanulására szervezett és akkreditált tanfolyamok állnak rendelkezésre a tanárok számára is, egészségpromóciós és prevenciósz célkitűzéssel.

# ZÁRSZÓ

**E**z a kézikönyv a megújuló iskolai testnevelés szolgálatára született. Egyaránt forrásmunkája a testnevelésórák keretében alkalmazható stresszkezelő és relaxációs gyakorlatoknak, és megvalósítási összetevője a „teljes körű iskolai egészségfejlesztés” koncepciónak. Az egészségtudatos magatartáshoz és a prevenció, betegségmegelőző szemléletmódhoz kíván segítséget nyújtani.

Az iskola nem csupán nevelő, hanem mentálhigiénés intézmény is. Nemcsak életszemléletre, hanem életmódra is nevel, ha útravalót ad a növendékeknek az egészséges életvitelhez. Az is feladata, hogy megtanítsa a saját egészségért vállalt felelősségre, a mozgás szeretetére, az egész életen át tartó megismerésnek, tanulásnak, szellemi és fizikai aktivitásnak a művelésére.

Ezért úgy véljük, a stresszek kezelésére, kártékony hatásuk kivédésére minden jövőbeni felnőttet még időben fel kell készíteni, meg kell tanítani. Ezt segíti elő a könyv számos gyakorlata is, melyek többsége a mozgásos, a fizikai aktivitáson alapuló módszerek köréből kerül ki.

A terjedelmi korlátok áthidalására született a bibliográfia sajátos megoldása. A hivatkozott és ajánlott művek leképezik és tükrözik a magyar szakirodalomban ma, 2014-ben rendelkezésre álló, tudományos igényességű stresszkezelési és relaxációs forrásokat. Minden könyv és tanulmány tartalmi ismertetésre került, hogy a tanár ki tudja választani azokat a forrásmunkákat, amelyek az őt személyesen érdeklő területekre vonatkoznak. Ahol a szakirodalmi megjelölésnél a bibliográfiában nem találunk bővebb tartalmi ismertetést, ott csupán a hivatkozás pontossága és elérhetősége miatt került sor a hivatkozásra.

Bízunk abban, hogy ezzel a kézikönyvvel magunk is részt veszünk annak a szemléleti fordulatnak és nagy kiegyenlítődésként a létrehozásában, amely napjainkban megy végbe. Az egyoldalúan extrovertált, a külvilág dolgaira irányuló jelenkori beállítódáshoz felzárkózik az introverzió: a mentális és lelki világ felé forduló, annak törvényeit megismerő kultúránk. Csak ez az erőrendszer képes kiegyenlíteni lelki tudatlanságunk, érzelmi analfabetizmusunk kárait, amelynek nyomait a pszichoszomatikus és stresszbetegségek elhatalmasodása tükrözi. Egészségtudatosan, fizikai létünk erőinek, képességének és belvilágunk (lelki rendszerünk) erőinek tudatos kezelésével elérhetjük azt az egyensúlyt, amelynek megvalósulása a működési rend, összhang, azaz maga a harmónia. Ennek létrehozási képességét pedig éppen az iskolai szocializációban kell elkezdenünk és kibontakoztatnunk. Bízunk ennek sikerében!

## Forrásmunkák és hivatkozott irodalom

- [1] **ALEXANDER, F. M. (2000): *Az egyén konstruktív, tudatos kontrollja. Türelem Háza Alapítvány, Budapest.***

Az „Alexander technika” a testtartás és a fizikai állapot tudatosító gyakorlatain keresztül éri el a fej, nyak, hát, derék, gerinc tartási diszkomfortérzéseinek megszüntetését és az egészséges, helyes tartás újratartását. A könyv erről szól. Három, magyar nyelven megjelent könyv érhető el ebben a „reedukatív relaxációs” módszerben, amely a zenével foglalkozó intézményekben és zeneiskolákban szerzett elsőbbséget más módszerekkel szemben Európa-szerte ([www.turelemhaza.hu](http://www.turelemhaza.hu)).

Mit segít elérni a „testtartás-újraénevelő” módszer? Mennyiben relaxáció és mi által hatékony? Azok a helyzetek és foglalkozások, amelyek jellegzetes testtartást követelnek (például zenészek gyakorlóórái, informatikusok komputerhasználata, gyermekeink számítógépezéssel töltött órái), megterhelő és egyoldalú izomhasználattal járnak. Mind a túlterhelt izomcsoportok feszültségének feloldása, mind az egészséges használat újraprogramozása egészségvédő hatású. A hivatkozott könyv, valamint a magyar nyelven elérhető irodalom bőségesen tájékoztat az alkalmazás módjairól.

- [2] **BAGDY Emőke–TELKES József (1988): *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.***

A módszertani kézikönyv első része az iskolarendszer mentálhigiéniájával foglalkozik. A második (jelentősebb terjedelmű) rész mintegy kétszáz fejlesztő gyakorlatot tartalmaz, az alkalmazás célja és az életkori sajátosságokhoz való illeszkedés rendszerében. Jó forrás az iskolai relaxációhoz is, számos gyakorlat kínálatával.

- [3] **BAGDY Emőke–KORONKAI Bertalan (1988): *Relaxációs módszerek. Medicina Kiadó, Budapest.***

A könyv a relaxációs módszerek mindmáig legszélesebb spektrumú ismertetője. Alapirodalom a re-

laxációval foglalkozók számára. Bemutatja a módszerek eredetét, közös hatástani mechanizmusát, vegetatív és központi idegrendszeri működéseket újratartó, -szabályozó hatékonyságát, módszertani rendszerét. A testi folyamatok felől a lelkiek felé haladó „aktív relaxációk”, a lelki folyamatok felől a testiek felé irányuló (passzív, koncentratív relaxációk), az izomzati tónusszabályozáson és tartás-mozgás ökonómián alapuló újraénevelő „re-edukatív” relaxációk megismerése lehetőséget kínál a választásra, melyik legyen a testnevelést tanító pedagógus saját, előnyben részesített módszere, amellyel mélyebben is megismerkedhet, alkalmazásában akár speciális jártasságot is szerezhethet.

- [4] **BAGDY Emőke (2007): *Vitalitásgenerátorok. In: Kállai János–Varga József–Oláh Attila (szerk.): *Egészségpszichológia a gyakorlatban. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 239–278.****

A könyv „Vitalitásgenerátorok” című fejezete azokat a közérzetjavító, egészségvédő specifikus eljárásokat és módszertani területeket ismerteti, amelyek az életminőséget is javítják, a szervezeti immunfolyamatokat is kedvezően aktiválják, mint például életderű, optimizmus, vicc, humor, fizikai aktivitás, kocogás, testi kondicionálások, valamint a humán érintések mint immunstimulánsok. Különösen a mozgással, fizikai aktivitással és ennek hatásaival foglalkozó részt ajánljuk a testnevelők figyelmébe!

- [5] **BAGDY Emőke (2010): *Hogyan lehetnénk boldogabbak? Kulcslyuk Kiadó, Budapest.***

A könyv a boldogságot az egészség, lelki egyensúly, párkapcsolat, kommunikációs mód és a személyes felelősségű mentálhigiénié szemszögéből elemzi. Az időgazdálkodásról írt rész (mely a boldogság tízparancsolatának egysége) a könyv 48–52. oldalán olvasható.

- [6] **BAGDY Emőke–PAPP János (2011): *Ma még nem nevettem. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.***

A könyv mosoly, nevetés, vicc, humor, optimizmus biológiai, lelki, feszültségoldó és immunerősítő hatásaival, valamint kapcsolatpszichológiai hatásaival foglalkozik. A hangok relaxációs hatásainak is jó forrásirodalma.

- [7] **BAGDY Emőke (2013): *Pszichofitness. L'Harmattan Kiadó, Budapest.***

A korábban Animula Kiadó által gondozott könyv (1999) újabb kiadása, amely gyakorlatokat tartalmazó CD-hanganyaggal együtt is kapható. Bőséges ismertetést nyújt a relaxáció hatásmechanizmusáról, de tágabb kitekintést nyújt az egészségben tartó mozgásformákról és a nevetés stresszoldó, izomlazító hatásairól is. Az agyféltekék sajátos működéséről és összhangjáról szóló fejezet fontos elméleti megalapozása valamennyi ma ismert és rangos relaxációs eljárás hatásmechanizmusának.

- [8] **BAGDY Emőke–HEGEDŰS Imre–MÉHES Mária–VALACZKA András (1991): *Felvételi felsőfokon. Tankönyvkiadó, Budapest.***

A könyv abban segít a pályaválasztás és felvételi vizsga előtt álló, avagy vizsgára készülő tanulóknak, hogy alapos és minden oldalú útmutatást kapjanak a vizsga sikerének eléréséhez. A lélektani felkészülés fejezetét Bagdy Emőke írta. Ebben a fiatal részletes útmutatást kap saját pályamotivációinak, pályaaorientációjának tisztázásához, a pályaismerettől a saját személyiségvonásoknak és a választott szakma követelményeinek illeszkedésméréséig. Feltérképezheti saját teljesítőképességét, ennek előnyeit, hátrányait, akadályait. A szerző a segítő és gátló tényezők feltárását követően az időgazdálkodás és a tanulási stratégia kidolgozásán keresztül éri el a felvételi vizsgára készülő fiatal komplex felkészítését, aki végül önszabályozó relaxációs gyakorlatokba nyer beavatást. A „relaxáció belső megerősítéssel” című rész (48–49. oldal) megtanulása és gyakorlása ehhez segít hozzá.

Az a tanár, osztályfőnök, aki testnevelő tanári kompetencia körében is szeretné tanítványait segíteni

a felkészülésben, nem mellőzheti a gyakorlatközpontú segítő folyamat és a relaxációs megerősítés alkalmazását.

- [9] **BEATTIE, M. (2001): *Az elengedés művészete. 365 nap, 365 meditáció. Hungalibri, Budapest, 2001.***

Az év minden napjára kidolgozott személyiségépítő gondolatok elolvasását követően eldönthető, hogy az olvasót mely gondolatok ragadják meg, amelyeket önirányítottan alkalmazhat napi néhány perces meditációjában. Hasznos kézikönyv gyakorló meditálóknak, de alkalmas arra is, hogy a meditációban a tudat koncentratív fókuszába helyezhető gondolatokból ízelítőt adjon olyan érdeklődőknek is, akik nem foglalkoznak meditációs gyakorlatokkal.

- [10] **BENEDEK László (1992): *Játék és pszichoterápia. Magyar Pszichiátriai Társaság (Animula Kiadó forgalmazásában), Budapest.***

Benedek László könyve kifejezetten játékkatalógus, a szerző által sokszor kipróbált gyakorlatok és játékok csoportosítása. A csoportosítás A és B kategória szerint (könnyebb és nehezebb játékok), a feszültségkezelő vagy együttműködésre tanító csoportba sorolásban, valamint a hatás és eredményesség szerinti tagolásban (feszültségoldó, feldolgozó, le-reagáló gyakorlatok/játékok rendszere) történt meg (III. csoport). Különösen ezt a fejezetet és a benne foglalt játékokat javasoljuk felhasználásra, mert a korosztályi alkalmazás szerint is kiválogathatók közülük azok a gyakorlatok, amelyek a gyermek adott fejlődési szintjéhez illeszkednek. Külön csoportot képeznek a bemelegítés, lazítás, kondicionálás cím alá sorolt játékok, amelyek egyszerre tartalmaznak fizikai feladatokat és lelki hatásra irányuló célokat (pszichogimnasztika).

- [11] **BENSON, H. (1976): *The Relaxation Response. HarperCollins, New York.***

A relaxáció különféle rövid és hatékony módszereinek világszerte legolvasottabb kézikönyve. A szerző a tibeti fennsík lámakolostorainak életét és működését tanulmányozva, tudományos nagyrító alá helyezte a relaxációs és meditációs gyakorlatokat, és

a leghatékonyabbnak talált elemekből építette fel rövid és gyorsan elsajátítható módszereit, melyek nagy népszerűsége tettek szert.

- [12] **BIRKER, K. I.–SCHOTT, B. (1998): *Belső energiaforrása-ink. (NLP Lélek-Erő-Program.)* Bioenergetic Kft., Piliscsaba.**

A zsebkönyv az úgynevezett neurolingvisztikai programozás (NLP) energiamozgósításra használható és energiaszabályozó gyakorlataival ismert meg. A stresszhatás alatt átélt energiavesztés pótlási módjaira tanít, szellemes, ügyes, az elolvasást követően azonnal egyénileg is kipróbálható gyakorlatokkal.

- [13] **BRENNAN, R. (2001): *Az Alexander-módszer alapjai. Édesvíz Kiadó, Budapest.***

Brennan az írországi Alexander „re-educatív relaxációs és tartás-újra nevelő” iskola vezetője Galweyben. Könyve rendkívül gyakorlatközpontú leírása a testtartás és izomtónus-eloszlás újraszervezésén alapuló módszernek, amelyet az [1] számú irodalomban mutattunk be. A könyv hangsúlyt helyez a pszichoszomatikus összefüggések megértésére, az izomtónus(ok)ban kifejeződő feszültségek felfedezésére és korrigálására, a stresszkezelés testtudatos befolyásolási lehetőségeinek bemutatására.

- [14] **BUDA Béla (1993): *Empátia. A beleélés lélektana. Ego School, Budapest.***

A magyar sikerkönyv 15 év leforgása alatt hat kiadást ért meg. Az empátia szakfogalmát Buda Béla honosította meg. Tárgyunk szempontjából jelentős a tükörneuronokról szóló ismertetés, amely az empátias visszatükrözés és megértés folyamatát teszi érthetővé az olvasó számára.

- [15] **CHINMOY, S. (2007): *Meditációs technikák. (Hatodik utánnymomás.)* Madal Bal Kft., Budapest.**

A könyv több mint száz praktikus meditációs gyakorlatot tartalmaz, tematikusan kidolgozva speciális helyzetekre, például sportolók, művészek, valamintől dependens, függő, ezt felszámolni kívánó személyiségek számára. Noha a könyv buddhista

mester munkája, a gyakorlatok általános emberi szükségletekre válaszolnak, vallási előjel vagy tartalom nélkül.

- [16] **Császár Nagy Noémi: *Stresszkezelési tréning kézikönyv. Kézirat, megjelenés alatt.***

A kézikönyv kifejezetten trénernek, a stresszkezelést tanító szakemberek (testnevelők, pszichológusok, mentálhigiénikusok, sportpszichológusok) számára készült, a tréning végigvezetésének pontos forgatókönyve. Tizenegy foglalkozás anyagát rendezte az órákon alkalmazható levezetési rendszerbe: a gyakorlathoz szükséges előkészületi eszközök, kellékek; a felkészülés, a gyakorlat bemutatása, levezetése; a gyakorlat utáni közös feladat megoldása; megvitatandó kérdések; az órán alkalmazandó feladatlapok, kérdőívek és kiértékelő sablonok; az eredmények, tapasztalatok összegzése; kitekintés; mit jelentett a résztvevőnek az adott foglalkozás, ki mit visz magával.

Minden testneveléssel foglalkozó tanítónak, pedagógusnak fontos információkat tartalmaz, gyakorlati relaxációs szövegeket is, amelyek közvetlenül átvehetők, kipróbálhatók. Bár egyedi gyakorlatok is kiemelhetők a programból, a legcélszerűbb a teljes tréning megismerése, hogy aki alkalmazni kívánja, felkészülhessen a tanfolyamvezetésre. A kézikönyv alapján ugyanis a stresszkezelő tanfolyam vezetésére fel lehet készülni, ennek csoportban történő begyakorlása különösen ajánlott.

- [17] **DAVIS, M.–ESHelman, R.–McKAY, M. (2013): *Stresszoldó és relaxációs módszerek.* Park Kiadó, Budapest.**

A különben hat kiadást megért kézikönyv 19 fejezete a stresszel való megküzdés testi, lelki, kognitív (gondolkodási) és viselkedési területeit járja végig. Gondosan sorra veszi és bemutatja a ma ismert és hatástanilag igazolt eljárásokat, mint például a test tudatos észlelése, légzéstréning, progresszív relaxáció, meditáció, vizualizálás, alkalmazott relaxációs tréning, autogén tréning, önhipnózis, fókuszolás, a gondolkodás hibáinak korrigálása, szembenézés a szorongással és aggódással, a félelem megszelídítése, a harag, düh leküzdése, időgazdálkodás,

önirányítás, asszertivitás és mozgással történő feszültségoldás.

A könyv fejezeteinek tárgyalási logikája: az adott téma elméleti háttere, a módszer és hatékonyságának bemutatása, az elsajátításhoz szükséges idő, a gyakorlatok leírása és az ehhez fűződő megjegyzések.

A könyv minden, a stresszkezelés iránt érdeklődőnek saját munkaanyagként és alkalmazandó (megtanítható) gyakorlatként javasolható.

- [18] DENNISON, P. E. – DENNISON, G. E. (2002): **Észkerék kapcsoló. Az edukesztetika alapjai. Agykontroll Kft., Budapest.**

A szerzők tanítók, tanárok és szülők számára írták kis zsebkönyvüket, amelyben „agytorna”-gyakorlatokkal ismertetik meg az olvasót. Egyszerű, veszélytelen, könnyen kivitelezhető gyakorlatokkal tréningezik a két agyfélteke működésének összehangolását, amelynek fontos szerepe van az olvasás és írás tanulásban-tanításban, a gyermek készségfejlesztésében, a diszlexiás zavarok felszámolásában. A „csoportos agytorna” (úgynevezett laterális áthangolás) gyakorlata a tanórák alatti figyelmi képességet javítja és az optimális koncentrációs készséget fejleszti.

Különösen a tanítók számára nélkülözhetetlen a könyv gyakorlatanyagának bekapcsolása az első-harmadik osztályosok tanításába.

- [19] DOBOS Andrea – JANOCHA Mária – KOVÁCS Dóra – SZÜCS Mónika – KOVÁCS Péter (2009): **Csendélet. Feladatgyűjtemény (munkaanyag – kézirat) Budapest.**

A Csendélet sorozat itt idézett harmadik kiadványa *A relaxációs módszer felhasználási lehetőségei a pedagógus mindennapi munkájában* címet viseli. Egy 30 órás akkreditált pedagógus-továbbképzés résztvevői számára készült, azzal a céllal, hogy a pedagógus, pszichológus, gyógypedagógus, testnevelő és gyógytestnevelő tanárok a gyakorlatokat beépítsék saját relaxációs foglalkozásaikba. Az érdeklődők rendszerbe foglalt gyakorlatsorokat ismerhetnek meg. A leírások tartalmazzák, hogy mely életkor, milyen végrehajtási mód és időtartam mellett, mi-

lyen ismétlésszámmal, valamint a tréning mely szakaszában (a relaxációt megelőző, bevezető gyakorlatként; a tréning végén, levezető gyakorlatként, vagy az óra szerves részét képező gyakorlatként) alkalmazhatók az egyes gyakorlatok.

- [20] FREDRICKSON, B. (2000): **Cultivating Positive Emotions to Optimise Health and Well-being. *Prevention and Treatment*. 3. 1–26.**

A tanulmány a pozitív érzelmek biológiailag megalapozott egészségvédő és egyensúlyteremtő hatását írja le és bizonyítja.

- [21] GENDLIN, E. T. (2009): **Fókuszolás. Életproblémák megoldása önerőből. Edge2000 Kft., Budapest.**

Testünk a legobjektívebb valóság a számunkra, mind a térbeli, mind az időbeli tapasztalás síkján. Ugyanakkor a testünkhöz a legsubjektívebb a viszonyunk. Sejtjeinkbe – mint a fa égvyrűibe – minden átélésünk emléke kémiai-molekuláris szinten lenyomatolt, bevészt. A fókuszolás, mint a személyközpontú pszichológia saját „relaxációs és testtudatosító” módszere olyan eljárás, amely tapasztalati és élménysíkon tárja eléink ezt az összefüggést. A testérettől az átélésig és ennek jelentéséig vezető út a fókuszolás, amelynek bevezető relaxációs szakasza önállóan is alkalmazható, a teljes módszer megtanulása hosszabb folyamat. Javasoljuk azonban a tapasztalatszerzés kísérletét, amelyhez ez a könyv lépésről lépésre vezető-irányító instrukciókkal segít, hogy saját magunk is megpróbálkozhassunk a módszer megismerésével.

- [22] GOLEMAN, Daniel (2008): **A meditáció ősi művészete. Nyitott Könyvműhely, Budapest.**

Goleman neve az érzelmi és társas intelligenciáról írt könyvei alapján jól ismert. Ezúttal a szerző a meditációval foglalkozik, rendkívül alapos áttekintést nyújtva a módszerről, ennek fajtáiról, történelmi perspektívájáról, a keleti és nyugati vallási és lélektani kultúra jellemzőiről, a tudományos meditáció jelentőségéről, a kutatások eredményeiről és

az alkalmazás hasznosságáról az emberi egészség megőrzése szempontjából.

A könyv magyar nyelven elérhető meditációs szakirodalom legkiválóbb forrásmunkája.

- [23] GÖBEL Orsolya (2006): *Varázsjátékok. Első kötet: Mozgás a képzelet szárnyán.* (Klaus Volpe ötlete nyomán) L'Harmattan Kiadó, Budapest.
- [24] GÖBEL Orsolya (2010): *Varázsjátékok. Második kötet: A fantázia tengerén.* L'Harmattan Kiadó, Budapest.
- [25] GÖBEL Orsolya (2007): *Varázsjátékok. Harmadik kötet: Égig emelő légzés.* L'Harmattan Kiadó, Budapest.
- [26] GÖBEL Orsolya (2008): *Varázsjátékok. Negyedik kötet: A szív érintése.* L'Harmattan kiadó, Budapest.
- [27] GÖBEL Orsolya (2009): *Varázsjátékok. Ötödik kötet: Önmagunkban elmélyülten.* L'Harmattan Kiadó, Budapest.
- [28] GÖBEL Orsolya (2012): *Tanulni, örülni, szeretni. Hatodik kötet: Stresszcsökkentő, önértéknövelő, tanulást és integrációt elősegítő fantázia-játékok 7–10 éves iskolások számára.* L'Harmattan Kiadó, Budapest.
- [29] GÖBEL Orsolya (2012): *Csupa szépeket tudok varázsolni, avagy hogyan játsszunk varázsjátékokat? Hetedik kötet.* L'Harmattan Kiadó, Budapest.

Göbel Orsolya sorozatát, a hét kötetet alábbiakban egységében és összefüggéseiben mutatjuk be. A szerző Klaus Vopel ötlete nyomán egy évtizede folyamatos és elmélyült, tapasztalatosan megalapozott munkával dolgozta ki az óvodáskortól a kamaszkorig terjedő életidőszak óvodai, majd iskolai személyiségfejlesztő módszereit, amelyek rendre illeszkednek a gyermek életkori sajátosságaihoz, játék- és élményközpontú létezmódjához. A szerző a gyermek taníthatóságának minden nevelési fortélyát bevetve rávilágít, miképp lehet a gyermeket abban a világban fejleszteni, amelyikben a

legszívesebben és legeredményesebben mozog. A hét kötet nélkülözhetetlen minden pedagógustárs, tanító számára, mert játékgyűjtemény, közvetlen és azonnali alkalmazhatósággal. A szerző a módszerét SZPT-nek (szocioemocionális terápianak) nevezte el, mert a folyamatos, évről évre egymásra épülő nevelői ráhatások a gyermek belső fejlődésének, a felnőttekkel való kapcsolat kialakításának, megőrzésének és gazdagításának prevenció útját nyitja meg. Érzelmi és kapcsolati nevelés, önismeretre nevelés, olyan játékos és főként mozgásos és képzeleti csatornákon át, amelyek a gyermek természetes közlekedő útjai az adott életkorban.

Legszerencsésebb a hét kötet birtokába jutni, és a hetedikkel érdemes kezdeni a tájékozódást. Ebben ismerteti a szerző átfogó formában a teljes módszert, hogy mit, mikor, miért, hogyan, mire alapozva és milyen eredmények elvárásával alkalmazhatunk. A hét kötet tananyagul szolgál egyébként a fejlesztő pedagógiai képzés számára is. Minden kötet módszertani kézikönyv, a szó nemes értelmében. A kézikönyvekben a játékok ismertetésének logikája is kitűnő: a játék célja (mit fejleszt?), a játék leírása (hogyan alkalmazzuk?) és végül az élménymegosztás (mit élnek át a gyermekek és ezt hogyan képesek elmesélni, verbalizálni?) következik egymás után. Az egyes kötetek egymáshoz kapcsolódó rendszert alkotnak a 3–10 (maximum 12) éves korig, tartalmilag pedig a fejlesztés célja szerint.

**Az első kötet:** „Mozgás a képzelet szárnyán”. Mozgásgyakorlatokban gazdag anyaga nélkülözhetetlen a testnevelés óvodai és kisiskoláskori (1–2. osztály) foglalkozásainak levezetéséhez. A mese és a gyermeki fantáziavilága lép be a testnevelésórára, a játékos utánzásos és elmesélő mozgások öröme, élvezete hatja át az ajánlott játékokat, képzeletvezérelt mozgásos gyakorlatokat.

**A második kötet:** „A fantázia tengerén”. Ez a kötet stresszcsökkentő, önértéknövelő, integrációt elősegítő fantáziajáték-gyűjtemény óvodáskorúak számára. Rendszerezett (3–4; 4–5; 5–6 és 6–7 évesek számára ajánlott), játékos-mozgásos-relaxációs-képzeleti feladatok gyűjteménye. Különösen a moz-



gásmeditációkra hívjuk fel az óvodapedagógusok és kisiskolásokat tanító kollégák figyelmét (43–70. oldal).

**A harmadik kötet** „Égig emelő légzés” címmel az említett korosztálynak összegyűjtött gyakorlatanyagot tartalmaz. A gyakorlatokban különféle technikák alkalmazásával mindig a légzés kerül a középpontba. A légzésen át és ennek segítségével elérhető játékos relaxáció megtanítása szempontjából ez a kötet különös figyelmet érdemel.

**A negyedik kötet:** „A szív érintése”. Ahogy a cím is remekül utal rá, ez a kötet az érzelmi nevelés kitűnő, fejlesztő gyakorlatainak gyűjteménye. Mivel az óvodás és kisiskolás korosztály megközelítésének leghatékonyabb módja a mozgás-képzlet-játék triász, ebben a kötetben is játékok sora lelhető fel, az alkalmazást segítő magyarázatokkal.

**Az ötödik kötet** „Önmagunkban elmélyülten” címe már előre jelzi, hogy a játékokban a befelé forduló és önmagára koncentráló figyelem jelentős szerepet kap, és a játékok mintegy előkészítik a későbbi „mentális relaxációs” képesség kifejlesztését. A játék-mozgás-képzlet hármasa vezeti a gyakorlatokat, amelyek egységesen játékként kerülnek alkalmazásra.

**A hatodik,** „Tanulni, örülni, szeretni” című kötet 66 játékot foglal magában, 6–7 éves kortól 12–14 éves korig alkalmazható, speciális, a tanulást és integrációt elősegítő, fejlesztő elemekkel. Ezek hét képességterületet vesznek célba: a megérkezést, valamint a tantárgyi előkészítést segítik, az önbizalmat erősítik, a beilleszkedést segítik, empátiafejlesztők és a nehéz helyzetekre is adnak felkészítő segítséget, sőt a fárasztó szakaszok között az egymást segítő és az együttműködést fejlesztő képességek csiszolására is hangsúlyt helyeznek. A szerző a csoportvezetői magatartáshoz is ad javaslatokat, sőt egyéb, praktikus alkalmazási tanácsokkal is szolgál.

**A hetedik kötet** „Csupa szépeket tudok varázsolni” címmel a lezáró integrációt képviseli. Mivel a teljes módszercsokorról ebben kapunk elméleti és gyakorlati szempontból egyaránt átfogó képet, ismételtten azt javasoljuk, hogy az olvasónak célsze-

rű először ezzel a kötetrel megismerkedni, majd pedig érdemes végigvizsgálni valamennyi kötet nagyszerű gyakorlatait, „varázsjátékait”, amelyekből kiválasztható a pedagógushoz leginkább közel álló néhány – vagy akár több tucat – gyakorlat. Az is lehetséges, hogy a pedagógus a teljes módszer-tant birtokába vegye, a továbbképzések erre kitűnő programjánlattal rendelkeznek.

Aki óvodáskorúakkal foglalkozik (3–6 éves kor), illetve kisiskoláskorúakat tanít (6–10 éves kor), annak kincsesbányát jelentenek Göbel Orsolya kézikönyvei. Kiviláglik belőlük az alaptétel igazsága: minden korosztályt csak a saját fizikai, lelki és kapcsolati fejlettségi szintjén lehet elérni, és csak így lehet mély és tartós eredményeket elérni.

Az is kitűnik, hogy nincs úgynevezett tiszta relaxáció vagy vizualizáció mint módszertanítás, mégis a legtisztább meditáció is végigvihető ebben a korban, ha a személyiség fejlődési szintjéhez illeszkednek a kínált játékok vagy gyakorlatok.

A szerző hozzájárulásával néhány gyakorlatot bemutatásra szánva mi is közöltünk. Ezúton is köszönet a szerzőnek a felhasználásért.

[30] **GRÜNN, Thomas (1992): *A belső gyógyító erő.* Akadémiai Kiadó, Budapest.**

A szerző azokkal a szervezeti folyamatokkal és lelki utakkal ismertet meg, amelyek az egészség megőrzésének és az állóképesség, valamint egyensúly megőrzésének leghatékonyabb eszközei.

[31] **HERKERT, R. (1999): *Másfél perc lazítás.* Édesvíz Kiadó, Budapest.**

A népszerű könyvecske a relaxáció pozitív hatásainak legközvetlenebb tolmácsolója. Ügyes gyakorlatokkal veszi rá az olvasót, a relaxáció személyes kipróbálására.

[32] **HUBA Judit (szerk.) (2010): *A pszichomotoros fejlesztés gyakorlati kézikönyve.* Logopédiai Kiadó, Budapest.**

A szerkesztett tanulmánykötet az iskoláskori képességfejlesztés, részképességek, mozgás, moz-

gásfejlesztés, tanulás, tanulási nehézségek segítő (gyógypedagógiai és gyógytestnevelő) módszertani alpműve, amely a relaxáció testi-leki-mentális állapotának eléréséhez számos technikai és pedagógiai javaslattal szolgál. Hasznos mindazoknak, akiknek problémás, hiperaktív, figyelemzavaros gyermekek nevelésében szeretnének megközelítési módokat elérni és kedvező eredményeket felmutatni.

- [33] INLANDER, C. B. – MORAN, C. K. (1996): *Ismeri Ön a stressz enyhítésének 63 módját?* Helikon Kiadó, Budapest, 1996.

A praktikus zsebkönyv ügyesen tárja eléünk, melyek a stressz jellegzetes előidézői, és milyen területeken segíthetjük elő a stresszoldást és a tehermentesítést. Gyakorlatközpontúsága miatt feltehetően kedvelt lesz mindazok számára, akik saját hasznukra kívánják a stresszoldást és relaxációt elsajátítani. Azért praktikus, mert csak az tud igazán jól stresszoldást és relaxációs állapot-elérést tanítani, aki maga is beépítette már az életébe ezt a kultúrát.

- [34] JACOBSON, E. (1938): *Progressive Relaxation.* (ed. 2.) Univ. Chicago Press, Chicago, Illinois.

A világhírű mozgásalapú relaxációs módszer mindmáig érvényes kiadása részletesen ismerteti a harántcsikolt izomzat rendszeres aktivitásával elérhető reflexes és automatikus ellazulás útját. A könyv alpmű, melyet kedvezően egészít ki Mihalec Gábor magyar nyelven írt szakkönyve.

- [35] KABAT-ZINN, J. (2009): *Bárhová mész, ott vagy.* Ursus Libris, Budapest.

A könyv az „éberség-meditációt” mutatja be, amelyet a szerző dolgozott ki. Hazánkban a „Mindfulness” módszere „tudatos jelenlét” elnevezésben honosodott meg. A módszer visszavezet ahhoz a pillanathoz, amelyen nyugtalan tudatunk gyakorta túlszalad, így nem tudjuk az „itt és most” állapotot tisztán átélni.

Az eredetileg Zen-buddhista módszerből tudományos (bizonyítékokon alapuló) vizsgálatokkal

emelték ki a stresszartalmak csökkentésében hatékony „belső tartás és koncentráció” beállítódását. Ez az állapot automatikusan helyreállítja a kisiklott vegetatív működéseket. Ma az USA-ban biztosítótársaságok által támogatott stresszartalom-csökkentő eljárás-ként használatos. Egyszerűsége, könnyű megtanulhatósága révén világszerte egyre inkább elterjedt és elfogadott meditációs módszer.

- [36] KABAT-ZINN, J. (2013): *Az éber figyelemről – örök kezdőknek.* Ursus Libris, Budapest.

A könyv a koncentráció és figyelem sajátos tréningjén át azt a minőségi „éber, tiszta, éles, tudatos jelenlétet” kívánja elérni, amellyel megtanuljuk, hogyan lehetünk benne teljes valónkkal az időben az „itt és most” élethelyzeteiben.

„Napi egy lecke” jellegű tankönyv ez a mű, az éber tiszta figyelem gyakorlásának alapiskolája. Mottója: „Ha ezt a pillanatot visszahódítod, az életet hódítottad vissza magadnak!”

- [37] KAPLONYI Csilla (1999): *Relaxáció az óvodában. Fejlesztő pedagógia.* 10. 6. sz. 58–69.

A szerző a relaxációs és szimbólumterápiák terén kiválóan képzett szakember, aki mint óvodapedagógus, meggyőzően mutatja be az óvodai játékos relaxáció lehetőségeit. A [www.relaxacio.hu](http://www.relaxacio.hu) honlapon látható kisfilmben mozzanatokra nyithatunk rá az óvodai relaxációra vonatkozóan. Ez illusztratív anyaga a szerző munkájának, egyszersmind a hazai relaxációs repertoárnak, ezért megtekintésre érdemes.

- [38] KRAPF, G. (1992): *Az autogén tréning gyakorlata.* Springer Hungarica Kiadó, Budapest.

A könyv az európai relaxációs kultúra alpmód-szerét, az autogén tréninget mutatja be. Részletezi a módszer gyakorlatait, összetevőit, filozófiáját, alkalmazásának indikációit és buzdít a személyes tanulásra, az önsegítésre. Leírja a módszer egészségvédő és -helyreállító bizonyítékait is. A magyar gyakorlat az autogén tréning tanításának ettől el-

térő útját dolgozta ki, mindazonáltal az AT-vel való ismerkedés mindenképpen hasznos, főként a segítő, hozzáértő vezetővel történő tanulás ígér eredményességet.

[39] **LÁZÁR Imre (1991): *Pszichoneuroimmunológia. Mens Sana Hungarica, Budapest.***

Ez a könyv az első, mindmáig a legátfogóbb monográfia a témájában, gazdag információs bázis az immunológiai kutatásokról, forrása az immunrendszer és a lelki rendszer parallel működését bizonyító információknak. A szerző rávilágít arra, hogy a rendszerszemlélet optikáján át ma az emberi teljességről, mint bio-pszicho-szociális és spirituális egységről beszélhetünk, ennek értelmében csak az egész emberrel, a személyiséggel dolgozhatunk a fejlesztésben, nevelésben, korrekcióban és terápiában egyaránt.

[40] **MACDONALD, R. – NESS, C. (2007): *Titkok nélkül – Alexander-technika. Scolar Kiadó, Budapest.***

A könyv az Alexander-féle reedukációs relaxáció kitűnő módszertani kézikönyve. Jól illusztrált, a gyakorlati könnyen elsajátíthatók.

[41] **MÉREI Ferenc – V. BINÉT Ágnes (2006): *Gyermeklélektan. (15. kiadás) Medicina Kiadó, Budapest. (1. kiadás: 1975)***

A gyermeklélektani szakkönyvek közül mindmáig ez a munka a legnépszerűbb. Szakszerűsége miatt főiskolai tankönyv funkcióját tölti be. Tárgyunk szempontjából az iskoláskorba lépéssel, az úgynevezett átpártolási jelenség leírása és értelmezése olvasható ebben a könyvben.

[42] **MIHALEC Gábor (2006): *A nyugodt élet titkai. Gyors és hatékony ellazulás progresszív relaxációval. Palatinus Kiadó, Budapest.***

Ez a könyv a progresszív relaxáció rövid, középhosszú és hosszú programja alkalmazásának precíz leírása. Ebből a könyvből a testnevelést tanító pedagógus közvetlenül kipróbálhatja és megtanulhatja ezt az eljárást, amely az USA kultúrájában a favorizált relaxációs módszer. A könyv bemutatja és

megismerteti a gyermekeknél és felnőtteknél leggyakrabban használt relaxációs eljárásokat is, és a stresszkezelés lehetőségeivel is foglalkozik. Minden testnevelő vagy ezt tanító pedagógus számára alapkönyv.

[43] **MÓROTZ Kenéz – PERCEL FORINTOS Dóra (2005): *Kognitív viselkedésterápia. Medicina Kiadó, Budapest.***

A könyv a kognitív pszichológia szemléletében a magatartásszabályozás és -módosítás alapműve. Ebben található a relaxációs módszereket is beépítő technikák. Mórotz Kenéztől ered a Koeppen-féle gyermekrelaxációs módszer meghonosítása.

[44] **NAGY György (1978): *Mozgásképzet – gondolati gyakorlat. In: Nagy György: Cselekvéstanulás és mozgástranszfer. (Pszichológia a gyakorlatban sorozat, 38. kötet) Akadémiai Kiadó, Budapest, 30–43.***

A tanulmány rávilágít arra, hogy a mentális belső koncentratív mozgáselképzelés és -végrehajtás valóságos fizikai hatást vált ki a teljes mozgatórendszerben, amely e mozgás kivitelezésére képes. Pribram neurobiológus – már idézett – megállapításaival Nagy György kutatási eredményei megegyezők. A belső elképzelés vagy a valóságos kivitelezés az idegrendszer számára egyenértékű, legfeljebb intenzitásában tér el.

[45] **NAGY János (1995): *A periodikus mozgásszervezés személyiségi korrelátumai. Kandidátusi értekezés, Budapest.***

A tudományos munkában az időbeli folyamati mozgástevékenység szervezésének idegrendszeri alapjait ismerhetjük meg és ráláthatunk a ritmus szerepére a testi-lelki hatások kiváltásában. Megismerhetjük az extrapiramidális vezérlésű mozgásoknak a szorongással való antagonizmusát.

[46] **PAP János (2002): *Hang-ember-hang. Vince Kiadó, Budapest.***

A zenei elektroakusztikával foglalkozó szakember nevéhez fűződik a hangok specifikus feszültségelvezető hatásának vizsgálata és bizonyítása. A zene, a ritmus és a relaxáció összefüggésében

ez a könyv rendkívül értékes információkkal szolgál. Elsőként ismerteti magyar nyelven az idő és ritmusmérő agyi pacemaker-sejteket (Zeitgeber-funkció).

**[47] RÁCZ Valéria (2013): *Interaktív relaxáció. Kiadatlan kézirat, Budapest.***

(Felhasználás a szerző hozzájárulásával.)

A magyar szerző nevéhez az interaktív relaxáció kidolgozása fűződik. Tudományos munkájában a módszer hatékonysági vizsgálatával foglalkozik. Élmenygazdag módszere páros, hármas és kiscsoportos szerkezetben teszi lehetővé a stresszoldás élményének elérését. Számos eszközt használ az érintéses, lazító hatások kiváltásához, például labda, kendő.

**[48] SELYE János (1978): *Életünk és a stressz. (7. kiadás.) Akadémiai Kiadó, Budapest, 1978.***

Ez a könyv a stresszelmélet alapműve. Mindenki számára szemlélet- és életmód-irányító forrásmunka.

**[49] SHARPE, R. (1998): *Hogyan győzzük le a szorongásunkat? Kinizsi Kiadó, Budapest.***

A könyv közérthető közelségbe hozza a szorongás keletkezését és ismerteti a leküzdés módjait, különös tekintettel a relaxáció tanulására. Az ellazulás összeférhetetlen idegrendszeri állapot a szorongással. Egyszerre a kettő nem működhet, így a relaxáció tudása az idegrendszer oltalma a szorongás ártalmait ellen. Egészségvédő jelentősége ezért páratlan.

**[50] STIBLÁR Erika (2013): *Lélekredező mesék. Kézirat. Megjelenés alatt, Budapest.***

(Hivatkozás a szerző engedélyével.)

Kisgyermek számára a relaxáció tanításának eredeti módszere a mesék felhasználása. A befogadás a meghallgatás az aktív mozgásos kifejezés, a történet átélése és feldolgozása keretben teremt és módszertani utat nyit az ellazulás és nyugalom spontán átélésére, illetve a relaxáció alapjainak ösztönös, játékos elsajátítására.

**[51] SZÁLA László (2012): *Utazás a koponyán belül. (Mindig a részt kutatjuk, de az egész a fontos!) Interjú Janka Zoltán neuropszichiáterrel. Mindennapi Pszichológia 5. 34–37.***

Janka Zoltán professzor idegrendszeri kutatásai világhírűek. Az emberi agy működésének molekuláris biológiai szinttől a pszichikai és szociális szintekig haladó kutatásában integratív szemlélet jellemzi. Ennek tükrében az idegingerületet átvivő anyagok (szerotonin, dopamin, noradrenalin, GABA) működésének összefüggésében tárja elénk az idegrendszeri öröm, jutalomközpont és a szorongás, a gátló- és büntetőközpont kémiáját. Elemzi az örökletes és környezeti hatások epigenetikai összefüggéseit. Közel hozza az olvasóhoz a bonyolultnak tetsző idegrendszeri működésmódokat, amelyeket a relaxációs hatás döntő módon befolyásol.

**[52] SZÖNYI Magda (2000): *Relaxációs és imaginatív terápiák. In: Szőnyi Gábor – Füredi János (szerk.): A pszichoterápia tankönyve. Medicina Kiadó, Budapest, 341–353.***

A tanulmány a relaxációs módszerek és ráépíthető szimbólumterápiás lehetőségek hiteles bemutatása. Kiváló arra, hogy bemutassa és mélységeiben érzékeltesse az autogén tréning magas szintű gyógyító hatékonyságát és e módszerek komplexitását. Elsősorban azoknak szolgál fontos üzenetekkel, akik már a relaxáció képességével és valamely módszer tudásával rendelkeznek, avagy tudományosan érdeklődnek e módszerekkel történt vizsgálatok iránt. Testnevelő tanároknak vagy testnevelést tanító pedagógusoknak elsősorban a „Főbb fogalmak” című részt javasoljuk elolvasásra, mivel a tanulmányban a relaxációs szakfogalmak pontos definícióival ismerkedhetnek meg.

**[53] SZONDY Máté (2012): *Megélni a pillanatot (Mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája). Nyitott Akadémia, Kulcslyuk Kiadó, Budapest.***

A könyv a Jon Kabat-Zinn-től eredő, ma már világszerte ismert „tudatos jelenlét” meditációs eljárást mutatja be. Számos önellenőrző tesztel és gyakorlattal segíti az önerőből vagy cse-

kély külső segítséggel történő tanulást. Napjaink leghatékonyabbnak bizonyuló, stresszártalomcsökkentő módszerének megismerése minden testnevelést tanító pedagógus vagy testnevelő tanár számára fontos, hogy ne állhasson elő a „vak vezet világtalant” helyzete, és a leghatékonyabb meditációs módszerrel saját haszonra is dolgozni tudjanak a testnevelők. A módszer mind a betegségmegelőzésben, mind a kialakult stressztünetek kezelésében kiváló eredményeket hozott. Megismerésének a szakmai tudás részévé kell válnia.

**[54] TALBOT, M. (2009): *Holografikus Univerzum. Ez Van Kiadó, Budapest.***

A könyv az emberi elme működéséről az Univerzum nagy egészének törvényszerűségeibe ágyazottan ad áttekintő képet. Test, idegrendszer, elmeműködés összefüggéseit láttatva a szerzőtől forradalmian új, tudományos ismereteket kapunk, a holografikus teljesség tükrében. David Bohm fizikus, Albert Einstein, Karl Pribram idegélettan-kutató egybevágó elméletei igazolják a holografikus Univerzum működésmodelljének érvényességét., A szerző megérteti velünk, hogy az agy számára a valóságos, objektív kép, az emlékkép és a képzeleti kép „ugyanaz”, a belső képteremtő (vagy -romboló) erővel rendelkezik az egészség megőrzésben vagy a betegség létrehozásában. Ha tudományos igényességgel kívánjuk érteni a relaxáció, imagináció, vizualizáció, meditáció mibenlétét és jelentőségét, akkor e könyv elolvasása nélkülözhetetlenül fontos. Különösen a könyv második fejezete (Elme és test) ajánlható az olvasók figyelmébe.

**[55] TOPPING, W. W. (1996): *Győzelem a stressz felett. (Az izomteszt használata). Phoenix Stúdió Bt., Budapest.***

A könyv az „Érzelmi stresszoldó Technika” (ESO) leírását tartalmazza, gyakorlatközpontú ismertetésben. Kineziológiai ABC-nek tekinthető, stresszkezelő gyakorlatok forrása, gazdagon lehet meríteni belőle.

**[56] VALACZKA András (szerk.) (1991): *Felvételi felsőfokon. Tankönyvkiadó, Budapest, 33–49. old. 1991. (Bagdy Emőke: Mit ajánl a pszichológus? A könyv 31–49. oldalán)***

A könyv abban segíti a pályaválasztás és felvételi vizsga előtt álló érettségizőket alapos és mindenoldalú gyakorlati útmutatással, hogyan készüljenek fel a felvételi vizsgára és mit tegyenek a remélt siker eléréseért. A lélektani felkészülés fejezetét Bagdy Emőke írta. Ebben a fiatal részletes útmutatást kap saját pályamotivációinak, pályaaorientációjának tisztázásához, a pályaismerettől a saját személyiségvonásoknak és a választott pálya követelményeinek illeszkedés-méréséig. Feltérképezheti saját teljesítőképességét, ennek előnyeit, hátrányait, akadályait. A segítő és gátló tényezők feltárását követően az időgazdálkodás és tanulási stratégia kidolgozásán át éri el a szerző a felvételi vizsgára készülő fiatal komplex felkészítését, melynek végén önszabályozó relaxációs gyakorlatokba is beavatást nyer. „A relaxáció belső megerősítéssel” (48–49. oldal) című rész megtanulása és gyakorlása ehhez segíti hozzá. Az a tanár, osztályfőnök, aki testnevelő tanári kompetencia körében is szeretné tanítványait megsegíteni a felkészülésben, nem mellőzheti a gyakorlatközpontú segítő folyamat és a relaxációs megerősítés alkalmazását.



## MELLÉKLET – Gyakorlattérkép

GYAKORLAT- CSOPORT	ÉLETKOR					
	5-6 – 10-11 év		10-11 – 14-15 év		14-15 évtől	
I. Aktív mozgásos lazítások	Képzletbeli térben mozgás	10.3.	Képzletbeli térben mozgás	10.3.	Képzletbeli térben mozgás	10.3.
	Hangok, zene és mozgás	9.2.3.	Hangok, zene és mozgás	9.2.3.		
	Mozgásos önkifejezés	10.4.	Mozgásos önkifejezés	10.4.	Mozgásos önkifejezés	10.4.
	Tartásutánzó (mondókás)	9.1.				
	Ballisztikus mozgások	9.5.	Ballisztikus mozgások	9.5.	Ballisztikus mozgások	9.5.
II. Harmonizáló mozgásos gyak.-ok	Edukációs gyakorlatok	10.7.	Edukációs gyakorlatok	10.7.	Edukációs gyakorlatok	10.7.
	Keresztbe lendítések	11.2.2.	Keresztbe lendítések	11.2.2.	Keresztbe lendítések	11.2.2.
III. Passzív mozgásos relaxáció (feszítés / nyújtás / lazítás)	Villámrelaxáció	9.4.	Villámrelaxáció	9.4.	Villámrelaxáció	9.4.
	Progresszív relaxáció fekvő (7–10 év)	9.4.	Progresszív relaxáció fekvő (irod.)	–	Progresszív relax. mentális tréninggel	11.2.1.
	Progresszív relaxáció a képzelet erejével (Koeppen-féle relax.)	9.4.	Progresszív relaxáció a képzelet erejével (Koeppen-féle relax.)	9.4.		
	Nyújtó gyakorlatok (5 fázisban)	9.6.	Nyújtó gyakorlatok (5 fázisban)	9.6.	Nyújtó gyakorlatok (5 fázisban)	9.6.
	Mozdulatgroteszkek	10.3.	Mozdulatgroteszkek	10.3.	Mozdulatgroteszkek	10.3.
	Vállövlazító	9.5.	Vállövlazító	9.5.	Vállövlazító	9.5.
	Kölcsönös kar-váll lazító (intakt. relax.)	9.10.	Kölcsönös kar-váll lazító (intakt. relax.)	9.10.	Kölcsönös kar-váll lazító (intakt. relax.)	9.10.
	Váll-lazítás, élénkítés keresztmozgással („Bagoly”, „Elefánt”)	11.2.2.	Váll-lazítás, élénkítés keresztmozgással („Bagoly”, „Elefánt”)	11.2.2.	Váll-lazítás, élénkítés keresztmozgással („Bagoly”, „Elefánt”)	11.2.2.
	Lazítás labdával	9.10.	Lazítás labdával	9.10.		
Légzőgyakorlatok	10.2.	Légzőgyakorlatok	10.2.	Légzőgyakorlatok	10.2.	
IV. Aktív képzleti munka	Vizualizálás – jelenetek (pl. hajó – biztonság; eső – elengedés; pille – könnyű; hang – légzés)	9.7.	Vizualizálás – jelenetek (pl. hajó – biztonság; eső – elengedés; pille – könnyű; hang – légzés)	9.7.	Vizualizálás – jelenetek (pl. hajó – biztonság; eső – elengedés; pille – könnyű; hang – légzés)	9.7.
	Imaginálás, vizualizálás ellazító, vitalizáló történetek	9.9.	Imaginálás, vizualizálás ellazító, vitalizáló történetek	9.9.	Imaginálás, vizualizálás ellazító, vitalizáló történetek vezetett, mély, stresszmentesítő relax.	9.9. 12.
	Népmesék alkalmazása	9.8.	Meditatív-imaginatív gyakorlatok „Meríts a saját forrásodból!” koncentratív önellazítás	10.8. 11.2.3.	Meditatív-imaginatív gyakorlatok „Meríts a saját forrásodból!” koncentratív önellazítás felkészülés teljesítményhelyzetekre tudatos jelenlét egészség gondozó gyakorlat	10.8. 11.2.3 11.2.4 11.2.5 11.2.6.
V. Passzív relaxáció	Testtudatosító, érzékenyítő gyak.	10.5.	Testtudatosító, érzékenyítő gyak.	10.5.	Testtudatosító, érzékenyítő gyak.	10.5.
	Észlelés-érzékenyítés	10.6.	Észlelés-érzékenyítés	10.6.	Észlelés-érzékenyítés	10.6.
			AT két összevont alapgyakorlata	10.9.	AT két összevont alapgyakorlata	10.9.
					Fókuszolás rövid gyakorlata	11.2.7.



### **PROF. DR. BAGDY EMŐKE**

**klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, szupervízor,  
a pszichológiatudomány kandidátusa, professor emeritus**

A stresszkezelés és relaxáció egyik legjelentősebb hazai szakembere. Gazdag pályafutása során számos intézmény munkatársa, létrehozója, vezetője volt. Az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézetben (korábbi nevén Országos Ideg- és Elmegyógyászati Intézetben) pszichológusként, majd az intézet szakigazgatójaként dolgozott. 1985-ben kezdte a Debreceni Orvosegyetemen az orvosi pszichológiaoktatás megszervezését, a Kossuth Lajos Tudományegyetemen a Személyiség- és Klinikai Pszichológiai tanszéket vezette (1987–1994), a Debreceni Orvostudományi Egyetemen pedig 1985-től 1987-ig az orvosi pszichológia oktatója. A '90-es évek közepén tevékeny szerepet játszott a szupervízori szakirány hazai meghonosításában.

1994-től 2001-ig a Haynal Imre Egészségtudományi Egyetem Klinikai Pszichológiai Tanszékének tanszékvezető tanára volt. 2000-től a Károli Gáspár Református Egyetemen alapította meg a pszichológusképzést, ahol a tanszéket vezette. 2005-től ugyanitt intézetvezető volt 2010-ig. 2010-től pedig a Személyiség- és Klinikai Pszichológiai Tanszék professor emeritusa. Több száz tanulmányt írt, sok könyvet írt vagy szerkesztett, 1600-nál több előadást tartott (több mint félszázat idegen nyelven), számos ismeretterjesztő írást jelentetett meg.





