

2. óra - A relaxáció elmélete

A relaxáció fogalma

A relaxáció során tudatosan lazítjuk el a testünket és nyugtatjuk meg az elménket, valamint megtapasztalhatjuk, hogy igazi énünk különbözik az anyagi testünktől.

Fontos megfelelően elsajátítani a relaxáció helyes technikáját, mert ellazult test és ellazult elme nélkül a légzőgyakorlatok, a testgyakorlatok és a meditáció eredménye sem lehet teljes.

A relaxáció alkalmazása

A relaxációt az ászanázás előtt és utána is alkalmazzuk. Gyakorlás előtt használva, testi és mentális ráhangolódásként megfigyeljük a különböző testérzeteket, a légzést és a tudatot, elengedjük a testi feszültségeket, a zavaró érzéseket és gondolatokat. A ráhangolódás nagyszerű alkalmat teremt arra, hogy kiszakadjunk a hétköznapi eseményeiből, megszokott környezetünkből, megtanuljunk odafigyelni önmagunkra, ezáltal felkészülünk a gyakorlásra. Továbbá a meditáció felkészítésére is remek módszer. Ülő testhelyzetben javallott végezni.

A gyakorlás végi relaxációt az ászanák és a pránájama hatásainak mélyítésére és harmonizálására alkalmazzuk. Mialatt ellazul a test és az elme, a szervezetben sokkal hatékonyabban zajlanak az egyes élettani és energetikai folyamatok, segítve az összehatás hatékony kiteljesedését. Az ászanázás utáni relaxációt savászanában (hullapózban) szoktuk végezni.

A teljes relaxáció három szinten valósul meg: 1. testi (durva fizikai), 2. pszichés (finom fizikai) és 3. lelki szinten.

A relaxáció három szintje

A test relaxációja során megfigyeljük a testérzeteket, különféle autoszuggesztiós parancsok segítségével a test minden egyes részét ellazítjuk, megtapasztaljuk a feszült és az oldott állapot közötti különbséget. A relaxáció az egyetlen módszer, amelyben az ember tudatosan szabadítja meg magát a feszültségektől: mentális utasítást küld az izmoknak az ellazulásra és átéli a könnyedség áldásos állapotát. Megfelelően kialakított gyakorlás után képessé leszünk bármilyen testhelyzetben, bármilyen körülmények között a teljes ellazulásra, a megfelelő tudatállapot felidézésével. Némi gyakorlással utasítást tudunk küldeni az akaratunktól független belső szerveknek (gyomor, máj, szív stb.) is az ellazulásra.

A testi relaxáció történhet aktív és passzív módon is. Aktív az a folyamat, amikor a relaxáció során az ellazításra szánt izmot először megfeszítjük és aztán lazítjuk el. Passzív az a folyamat, amikor csak mentális utasítással lazítjuk el az izmokat.

A relaxáció pszichés szakaszában a légzésre koncentrálunk, és az elmét megszabadítjuk a negatív gondolatoktól, érzésektől. Belégzéssel nyugalmat és energiát lélegzünk be, kilégzéssel pedig kifújunk minden mentális feszültséget. Figyelmünket befelé irányítjuk énkünk, belső hangunk felé, s próbáljuk visszavonni érzékeinket azok tárgyaitól, a külvilág különböző ingereitől (a fény-, hang-, forma-, illat- és íz-érzékeléstől). Elengedjük az

érzéktárgyakkal való kapcsolatunkat, elszakadunk a külső érzékelés birodalmától és eljutunk belső énünk világába.

A harmadik részben alkalmazhatunk vizualizációt, vagy tudati autoszuggesztíót. A vizualizáció segítségével egy belső utazásra indulunk, teljesen elengedve a külvilágot, az érzéseket, az önazonosításokat, az e világban felvett szerepeinket és kötelességeinket. Ez a lelki szintű relaxáció tulajdonképpen már nem is egy fajta ellazulás, hiszen a lelki, transzcendentális dolgoknak nincs köze az anyagi testhez és elméhez, hanem inkább egy meditatív állapot, amelyben az ember saját transzcendentális természetével azonosul, ébresztgeti lelki öntudatát.

A harmadik szinten történő, lelki szférák felé való fordulás egy elkülönült állapot, amelyben testünket, elménket, valamint azok működéseit kívülről, mintegy tanúként, szenvtelenül szemléljük. Megfelelő és kitaró gyakorlással nemcsak közömbössé válhatunk a külvilág szenvedést okozó hatásaival szemben, de megtanulhatunk minden élőlényt a testétől, cselekedeteitől függetlenül, lelki lényként szemlélni.

A Bhagavad-gítá alábbi versei így írnak erről:

„Az alázatos bölcsek igaz tudásuk révén egyenlőnek látják a tanult és szelíd bráhmaát (lelki tudással foglalkozó bölcset), a tehenet, az elefántot, a kutyát és a kutyaevőt (a kaszton kívülit) is.”

„Aki ekképpen eljutott a transzcendentális síkra, az egyszerre megvalósítja a Legfelsőbb Brahmat (Isten lelki energiáját), és teljes boldogság tölti el. Sohasem bántódik, nem vágyik semmire, és egyenlő minden élőlényel szemben.”

A rendszeresen kivitelezett relaxáció és a meditáció segítségünkre lesz abban, hogy ez a kedvező állapot ne csak a konkrét gyakorlás ideje alatt valósuljon meg, hanem mindennapi életünk alap állapotává váljék.