

## 2.a) Relaxáció tanítás oktatói szemmel

### A relaxáció alkalmazása:

- jógaóra előtt ráhangolódásként,
- jógaóra után levezetésként és
- ászanázástól függetlenül, önmagában.

### A relaxáció három szintje:

1. testi (durva fizikai),
2. pszichés (finom fizikai) és
3. lelki szint.

### A teljes (mély) relaxáció részei:

1. Fizikális felkészülés
  - A relaxáció legelején a lefekvés és a savászanában való elhelyezkedés történik meg. Szükség esetén más pozíció és könnyítés (eszköz) is használható a fekvés során. Célja, hogy a testtartás ne zavarja a relaxáció folyamatát.
2. Mentális felkészülés
  - A fekvő helyzet felvétele után a külvilág elengedése és a befelé figyelés következik. Használható a légzés figyelés és pozitív gondolatok beiktatása.
3. Fizikai test aktív ellazítása
  - Lentről-fölfelé haladva az izmok megfeszítése és ellazítása történik, hogy az ellazult állapot tapasztalhatóvá és fenntarthatóvá váljon. Az idegrendszer elkezd kioldódni.
4. Fizikai test passzív ellazítása
  - A figyelemmel, lépésről-lépésre végighaladva a testen, autoszuggesztiós parancsot küldve a testrészeknek tökéletesen ellazítjuk a test minden porcikáját. Mindeközben az idegrendszer és a tudat is teljesen megnyugszik.
5. Mentális test ellazítása
  - Légzésfigyelést és/vagy vizualizációt alkalmazva elengedünk minden zavaró érzést, és gondolatban egy békés helyre képzeljük magunkat, amely helynek nyugalma kihat a test és az elme nyugalma is.
  - A szövegbe (vizualizációs folyamatba) az őselemeket is beleszójjuk valamilyen formában, amely energiával tölt fel.
  - A folyamat segítségével elcsendesedünk és megtörténik a maximális befelé figyelés.
  - A tudat az alvó és az ébrenléti állapot közé kerül, ahol nagyon produktívva válik.
6. Lelki szintű tapasztalás
  - A vizualizációt tovább vezetve, és a testi önazonosságokat, az életben felvett szerepeket és a mindennapi gondolatokat elengedve elkezdjük megtapasztalni az önvaló létét (a testen és a gondolatokon túl).
  - A lélek érzékelésével a tudat nagyon közel kerül a lelki tudatállapothoz, amelyben megvalósíthatóvá válhat a lélek és a hozzá kapcsolódó tulajdonságok érzékelése.

- Amíg a lélek mivoltjának közvetlen tapasztalása nem következik be, addig lelki vizualizációt és/vagy lelki tanítás alkalmazhatunk, az önvaló “ébresztgetése” érdekében.
  - Megtörténik a lelki tapasztalás vagy a lelki tanítás, amelyet a gyakorló szívébe zárhat.
7. Visszatérés, test és külvilág tapasztalása
- A lelki élmény elengedve újra elkezdjük érzékelni a külvilágot. Lehet légzést, testérzeteket és külvilági ingereket figyeltetni.
  - Majd a test felébresztése történik meg, amely során finom mozgások és nyújtózások alkalmazhatóak.
8. Zárás
- Kijövünk a relaxációs testhelyzetből és felülünk.
  - Mantra-meditációt alkalmazva megtámogatjuk a relaxációban megélt lelki élményeket, és még több lelki energiával és tapasztalattal gazdagítjuk a tudatot.
  - Majd a szemet nyitva újra teljességében tapasztaljuk a környezetünket és magunkat.

### **Szöveges példa egy teljes relaxációhoz**

(Kiegészítés: a relaxációs szöveg Dr. Tóth Soma László / Gaura Krisna d. tanítása alapján lett lejegyezve, forrása az ő jógaórái, illetve a Jóga Tiszta Forrásból című könyve.)

#### 1. Fizikális felkészülés

- Lepihenek a jógamatracra *savászanában*. Lábaimat lazán a földön tartva, kis terpeszben nyitom szét, kezeimet a test két oldalán a törzstől pár centire helyezem el. Egész testem szimmetrikus, lazán, kényelmesen pihen.

#### 2. Mentális felkészülés

- Figyelmemet lassan a légzésemre irányítom, mély-hasi légzéssel szívom be a levegőt. Érzem, hogy belégzés közben nyugalmat és energiát lélegzek be, kilégzéskor pedig ez a nyugalom és energia lassan szétárad egész lényemben. Csak a légzésemre figyelek.

- Lassan elengedem a külvilágot. Pihenni szeretnék, s kinyitni szívemet az új és lelkeket építő dolgok felé. A külső zajok egyre lényegtelenebbé válnak számomra. Érzékeim lényem belseje felé fordulnak. Minden jól és rendben van, egyszerűen csak létezem, hagyom a külső világ folyását. Felkészülök belső utazásomra, amely a megismerés teljesen új dimenzióit tárja fel számomra.

#### 3. Fizikai test aktív ellazítása

- Figyelmemet a jobb lábfejemre irányítom. Lazán jobbra és balra mozgatom, majd belégzéssel lefeszítem a lábujjaim irányába. Megemelem pár centire, majd elengedem, s hagyom visszapottyanni a földre.

- Ezután bal lábfejem következik. Lazán ezt is jobbra és balra mozgatom, majd belégzéssel lefeszítem a lábujjaim irányába. Megemelem pár centire, majd elengedem, s hagyom visszapottyanni a földre.

- Figyelmemet jobb kézfejemre irányítom. Belégzéssel jobb kezemet ökölbe szorítom, jól megfeszítem. Vállból megemelem pár centire és visszaejtem. Közben megtapasztalom a

feszült és az oldott állapotok közötti különbséget.

- Belégzéssel bal karomat is ökölbe szorítom. Vállból megemelem pár centire, majd visszajtem.
- Belégzéssel a farizmomat és a csípőmet is megfeszítem. Egy kissé felemelem, majd ezt is visszajtem a földre.
- Belégzéssel a mellkasomat megemelem a földtől, majd visszajtem.
- Belégzéssel a vállaimat a földön tartva felhúzom a füleimhez és visszaengedem.
- Fejemet lazán jobbra fordítom, majd átfordítom balra, s végül középen pihentetem.
- Belégzéssel a nyelvemet hátrafordítom, nekifeszítem a szápadlásomnak, majd ellazítom.
- Belégzéssel arcom minden izmát orrközépponttal egy nagy fintorba feszítem, majd elengedem.

#### 4. Fizikai test passzív ellazítása

- Ellazítom egész lényemet. Érzem, ahogy sejteim milliárdjai megpihennek. Nyugalom és a béke hatja át a mindenséget.
- Ellazítom a lábfejeimet és a lábujjaimat. Érzem a lazulást, érzem az oldódást. Lábfejeim és lábujjaim tökéletesen ellazulnak.
- Ellazítom lábszáraimát. Érzem, ahogyan izmaim, ínshalagjaim, szöveteim és sejteim egyre lazábbak és lazábbak. Alsó lábszáraim tökéletesen ellazultak.
- Ellazítom a térdeimet, combjaimat és farizmaimat. Érzem a melegséget, a feszültségek oldódását. Térdeimet, combjaimat és farizmaimat tökéletesen ellazítottam.
- Ellazítom kézfejemet és ujjaimat. Érzem a bizsergést, a feszültségek oldódását. Kézfejemet és ujjaimat tökéletesen ellazítottam.
- Ellazítom alkaromat. Érzem az izmok, a szövetek, a sejtek tökéletes lazulását. Alkaromat tökéletesen ellazítottam.
- Ellazítom felkaromat és vállamat. Érzem a lazulást, a melegséget, alkarom és vállam tökéletesen ellazult.
- Figyelmemet a medencém területére összpontosítom. Ellazítom a nemi szervemet, húgyhólyagomat és beleimet. Érzem, hogy a bőrfelületem is ellazul e területen. Az oldódás és a nyugalom hatja át medencém legalsó részét. A medencém és az e területen lévő belső szerveim is tökéletesen ellazultak.
- Ellazítom gyomromat, májamat, hasnyálmirigyemet és veséimet. Érzem, ahogyan a Napfonatból, szervezetem energiaközpontjából friss, meleg, regeneráló energia sugárzik e szerveimbe. Érzem a feltöltődést, az életerő szabad áramlását. Gyomrom, májám, hasnyálmirigyem és veséim tökéletesen ellazultak.
- Ellazítom szívemet és tájékát, e fontos energiaközpontomat. Érzem, hogy szívem egyre nyugodtabban és kiegyensúlyozottabban ver. A szív önmagának, a léleknek és Istennek is lakhelye, Neki, aki minden szeretet forrása. Feltöltődve igyekszem minél több szeretetet nyújtani a külvilág felé. Minél több szeretetet adok, lényem annál tisztábbá és nemesebbé válik.
- Ellazítom tüdőlebenyeimet. Érzem, ahogy friss, oxigénnel teli vért juttat el testem valamennyi sejtjéhez. Szívem és tüdőlebenyeim tökéletesen ellazulnak.
- Ellazítom a nyakam tövében elhelyezkedő pajzsmirigyemet és mellékpajzsmirigyemet. Érzem a keresztüláramló melegséget. Pajzsmirigyem, mellékpajzsmirigyem tökéletesen ellazult.
- Ellazítom arc- és állkapocs-izmaimat. Arcbőröm sima, ajkaim lazán záródnak egymáshoz.

- Orromon keresztül érzem a beáramló friss, tiszta levegőt.
- Ellazítom szemgolyóimat s a körülöttük elhelyezkedő szemmozgató izmaimat. Szemeim tökéletesen megpihennek.
- Ellazítom agyféltekéimet, eltávolítok belőlük minden feszültséget és negatív gondolatot. Nyugalom és béke hatja át a mindenséget.

#### 5. Mentális test ellazítása

- Gondolatban egy gyönyörű tó partjára képzelem magam. Ülök a vízparton és gyönyörködöm a tájban. Arcomon érzem a szitáló vízpára simogatását, a lenyugodni készülő nap sugarainak éltető energiáját.
- Egy lágy, esti fuvallat felborzolja a tó vizét, így a tó mélye láthatatlanná válik. A nap izzó korongja lassan eltűnik a zöldellő hegycsúcsok mögött. Megpihen a szél és elsimul a víz felszíne. Végre, láthatóvá válik a mély, a hold fényében.
- E tó víztükréhez hasonlít elmém is, gondolataim birodalma. Ahogy a felszínen gondolat hullámaim lassan elcsitulnak, egyre jobban láthatóvá válik a mély.

#### 6. Lelki szintű tapasztalás

- Végre tükör sima élém felszíne, így elindulhatok lényem középpontja felé. Az úton, ahogyan ruháit veti le az ember, megszabadulok az elmém által diktált anyagi önazonosításaimtól, az e világban felvett szerepeimtől, kötöttségeimtől.
- Minél közelebb kerülök eredeti lényemhez, annál tisztább és erősebb fény vesz körül minden irányból. Egyre nagyobb nyugalom, béke és boldogság hatja át egész lényemet.
- Megtapasztalom, hogy én egy lélek vagyok, aki különbözik mind a durva, mind pedig a finom fizikai testtől.
- „A lélek nem ismer sem születést, sem halált. Soha nem keletkezett, nem most jön létre és a jövőben sem fog megszületni. Születetlen, örökkévaló, mindig létező és ősi, s ha a testet meg is ölik, ő akkor sem pusztul el.” Bhagavad-gítá, 2.19.
- „Az egyéni lélek törhetetlen, feloldhatatlan, és sem megégetni, sem felszárítani nem lehet. Örökkévaló, mindenhol jelen van, változatlan, rendíthetetlen és örökké ugyanaz.” Bhagavad-gítá, 2.24.
- „Amint a megtestesült lélek állandóan vándorol ebben a testben a gyermekkortól a serdülőkoron át az öregkorig, a halál pillanatában is egy másik testbe költözik. A józan embert azonban nem téveszti meg az efféle változás.” Bhagavad-gítá, 2.13.
- „Ahogy az ember leveti elnyűtt ruháit, s újakat ölt magára, úgy adja fel a lélek is az öreg és hasznavehetetlen testeket, hogy újakat fogadjon el helyükbe.” Bhagavad-gítá, 2.22.
- Végre elérkeztem valódi énem középpontjába. A sugárzó fényben meglátom eredeti önmagam. Más vagyok, mint mindennapjaimban, de tudom, érzem, hogy én vagyok az.
- Magam mellett látom minden élőlény jóakaróját, a Felsőlelket, a mindenkinél korábban létezőt, aki a szeretet, az intelligencia és az energia kiapadhatatlan forrása. Merítkezem Belőle, és szert teszek mindarra, amiben hiányt szenvedek. Lelki békét, szeretetet, odaadást nyerek.
- E forrás, a Felsőlélek segítségével képes vagyok minden akadály elhárítására. Érzem, hogy valódi énem az örökkévaló lélek. Békésen, már megvilágosodva, néma tanúként szemléli az anyagi test és az elme birodalmának hullámozásait.
- „A békét nem az éri el, aki igyekszik vágyait beteljesíteni, hanem egyedül az, akit nem zavar a kívánságok szakadatlan özöne, melyek úgy ömlenek bele, mint folyók az állandóan töltődő, ám mindig mozdulatlan óceánba.” Bhagavad-gítá, 2.70.

- Érzem, hogy tökéletesen feltöltődtem energiával, tökéletesen kipihent vagyok, és tisztán látom helyzetemet és szerepemet ebben a világban.

### 7. Visszatérés, test és külvilág tapasztalása

- Lassan visszatérek fizikai testembe, a relaxáció folyamatát elengedem. Újra elkezdem figyelni a légzésemet. Puhán és egyenletesen lélegzem. Figyelem a beáramló és a kiáramló levegő útját. Érzékelem a levegő sűrűlődését.
- Majd megfigyelem testemet. Érzem a testem körvonalait a lábamnál, a törzsemnél, a kezemnél és a fejemnél. Érzem a talajt testem alatt, érzem izmaim tónusát, a ruhadarabokat a bőrömnön. Újra tudatos leszek a testem egészéről.
- Majd elkezdem érzékelni a testem körüli teret, kezdem érzékelni az illatokat, hallom a hangokat, újra tudatos leszek a körülöttem lévő világról.
- A testemet is felébresztem: finoman megmozgatom lábujjaimat, és lábfejeimet. Aztán megmozgatom kezujjaimat és kézfejemet. Végül behajlítom a könyökömet, és a fejem fölött egy jó nagyot nyújtózkodom.

### 8. Zárás, felülés

- Ezután visszahozom a kezem a törzsem mellé, behajlítom a lábamat, a jobb oldalamba gördülök, veszek pár mély lélegzetet, és gondolatban a mantrázásra fókuszálok.
- Majd a bal kezemre támaszkodva felülök.
- Elhelyezkedem meditációs ülőhelyzetben, és felkészülök a mantra-meditációra. Belégzés után elkezdem zengetni (az adott, pl.: om, om namó, haré krisna) mantrát.
- (A kellő mennyiségű mantra vibrálás után) lassan kinyitom a szemem és újra teljesen érzékelem a külvilágot.

*Kiegészítés:* A teljes csakra-meditáció esetében a mentális rész helyett a fény relaxáció történik meg, és a lelki rész helyett a csakrák vizualizációja. (Lásd "Csakra-meditáció teljes" szövegnél.)

### **Lehetőségek a relaxáció hosszának és mélységének csökkentésére**

A fent leírt teljes relaxációs séma körülbelül fél órás időtartam alatt végezhető el. Bizonyos körülmények miatt az általunk vezetett jógaórán szükség lehet, hogy ezt rövidítsük. Az alábbiakban leírok néhány módszert az esetleges rövidítésre vonatkozóan.

- Összevonhatod a végtagok egyes részeire vonatkozó relaxációs utasításokat.
- Együtt is végezheted a testrészek aktív és passzív ellazítását. Ez esetben először az aktív ellazításra, s azt követően a passzív ellazításra adj utasítást.
- A teljes szövegből a kevésbé fontos mondatokat kihagyhatod.
- Valamelyik részét kihagyod a relaxációnak. Pl. kimarad az aktív tásti relaxáció vagy a mentális vizualizáció vagy a lelki meditáció.
- A relaxáció lelki részét helyzettől és céltől függően rövidítheted, de sose felejtse el, hogy mindig nagyon hasznos, ha van transzcendentális végkicsengése az általad vezetett relaxációnak.

### **A relaxációs szövegek fajtái (hossz, hangulat és mélység szerint)**

A relaxációk alkalmával eltérő idő állhat a rendelkezésedre, illetve más-más célt tűzhetsz ki a hatását tekintve, továbbá a célközönség szerint is eltérő mélységig mehetsz el. A képzés

során megtanult relaxációs fajtákat megtalálhatod a felsorolásban, csoportosítva és jellemezve azokat:

Rövid idő (3-10 perc) esetén alkalmazható módszerek:

- villám (ha nagyon kevés az idő, de mégis szeretnénk valamit csinálni, akkor ez remek módszer, kezdő szinttől már alkalmazható)
- aktív testi (ha nem szeretnél túl mélyre menni a hangulat tekintetében, akkor ez egy jó lehetőség, kezdő szinttől alkalmazható)
- passzív testi (ha már gyakorlottabb csapatnak tartasz relaxációt, akkor ez a típus az ideális, kezdő szinttől alkalmazható)

*Megjegyzés:* rövid idő esetén nem érdemes vizualizációt betenni a szövegbe, mert nem fér bele.

Közepes idő (10-20 perc) esetén alkalmazhatóak:

- aktív és passzív testi egyben (ha a testi szintű relaxációt szeretnéd kihangsúlyozni, akkor ez a relaxáció a legjobb rá, kezdő szinttől alkalmazható)
- energia (nagyon jó, ha a résztvevőket szeretnéd feltölteni energiával, kezdő szinttől alkalmazható)
- fény (az energetikai test aktiválásának ad teret, kezdő szinttől alkalmazható)
- csakrák átlégzése és színei (ha olyan csapattal vagy, akiknek még nehezen megy a meditáció, náluk ezt a fajta módszert lehet alkalmazni a csakrák aktivizálására, kezdő szinttől alkalmazható)
- rövidített csakra meditáció (ha kevesebb idő van a csakra meditációra, akkor ezt a fajta rövidítést tudod bevetni, közép-haladós szinttől alkalmazható)
- önbizalomnövelő (a csakrákon való energiafókuszálás segít a csakrákhoz tartozó pszichés funkciókat aktiválni és kioldani a hozzájuk tartozó blokkokat, közép-haladós szinttől alkalmazható)
- tópartos (a passzív testi relaxáció után, a vizualizáció során, segít megéreztetni, hogy a lélek független a testtől és a testi önazonosításoktól, és ott van a tudat mélye mögött, közép-haladós szinttől alkalmazható)
- tengerpartos (a test ellazítása után a lélek örökkévalóságára helyezi a hangsúlyt, közép-haladós szinttől alkalmazható)
- mezős (a teljes ellazulás és nyugalom megteremtése után megadja a hitet a jógában, a lélekben és Istenben, közép-haladós szinttől alkalmazható)
- erdős (a lélek örökkévalóságát és a szeretetteljes viszonyulását helyezi előtérbe, közép-haladós szinttől alkalmazható)
- felsőlelkes (segít érzékelteni, hogy a lélek mellett mindig ott van Isten is Felsőlélek formájában, aki mindig támogatja az egyéni lelket, közép-haladós szinttől alkalmazható)
- mély, lelki önmegerősítő (a relaxációt végző személyben megerősíti a lelki önazonosságát és hitét, haladó szinttől alkalmazható)
- lelki, Krisna (képzeletben a lelki világba repíti a vizualizációt követőt, és megadja azt a lehetőséget, hogy gondolatban találkozzon Krisnával és megoszthassa vele legbensőségesebb érzéseit, haladó szinttől alkalmazható)

*Megjegyzés:* lelki témájú vizualizációt már kezdő szinten is lehet alkalmazni, ha a résztvevőknek van kellő tudásuk a durva-, a finom-fizikai testről és a lélekről.

#### Hosszabb idő (20-60 perc) esetén:

- teljes mély relaxáció (a teljes relaxációnál ez egy tökéletes szöveg, közép-haladó szinttől alkalmazható)
- teljes csakra meditáció (ha precíz és teljes csakra-meditációt szeretnél, akkor ez ideális, haladó szinttől alkalmazható)

*Megjegyzés:* A konkrét szövegeket hallhatod a relaxációs videókban, valamint írásban megtalálod a videók alatti linkeknél, illetve a SelfnessYoga honlapon a tudástár menü alatt, a relaxáció-meditáció részen belül. Az egyes típusú szövegek rövidítését pedig a rövid gyakorló videókban hallhatod.

#### **Melyik fajtát mikor alkalmazzuk?**

A relaxációs szöveg kiválasztásánál az alábbi szempontokat veheted figyelembe, amelyek mind segítenek abban, hogy jól eltaláld az oda passzolót:

- Rendelkezésre álló idő. Ha több időd van, csak akkor kezdj bele mélyebb és összetettebb relaxációba.
- A helyszín, ahol a jógaórát tartod. Vedd számba azt, hogy mennyire meghiúsított vagy épp zajos a terem, amiben vagy. Vizualizációs és lelki témájú elmélyüléshez nyugodt körülményekre van szükség.
- Résztvevők előképzettsége és lelki háttere. Fontos tudnod azt is, hogy milyen mélységben ismerik a jóga és a relaxáció szintjeit a jógaóráid, illetve mennyi tudásuk és megvalósításuk van a témában, hisz mindezek fogják meghatározni azt, hogy mennyire befogadóak a mélyebb módszerek tekintetében.
- A jógaosztály aktuális hangulata. Légy érzékeny arra, hogy az adott pillanatban mire van szüksége a résztvevőknek. Például ha látod rajtuk, hogy energiahányosak, akkor nagyon jó lehet egy energia vagy egy csakra relaxáció. Ha feszesekek és görcsösekek, akkor remek egy testi relaxáció nyugalmat sugalló vizualizációval. Ha a szeretetre vagy a transzcendensre vannak kiéhezve, akkor tarts nekik lelki témájú relaxációt.
- Saját hangulatod. A te érzelmi állapotod is számít, hisz úgyis azt fogod közvetíteni, vagyis kifelé sugározni. Ne erőszakolj magadra olyan szöveget, amihez egyáltalán nincs kedved, olyat tarts, amivel tudsz azonosulni és bele tudod magad érezni.
- Fokozatosság elve. Mint a jóga többi eleménél, itt is lényeges a relaxáció hagulatánál és mondanivalójánál, hogy egy adott csoport esetében fokozatosan mélyíts.

#### **A relaxáció közben a beszéd jellege**

Az oktató részéről a relaxáció megtartása megköveteli, hogy az oktató önmaga is jártas legyen a relaxáció gyakorlásában és annak hatásainak megtapasztalásában, mert ezen esetben tudja azt, hogy az adott résznél éppen mit élnek át a jógaórái. Fontos, hogy beszéd közben ő is épp ott legyen gondolatban, ahol a szöveg is tart és azt élje át, amit épp a résztvevők is átélnek. Persze valamennyire ébernek kell maradnia, hisz ő instruál. Az

átélés segítségével hangjában benne kell lenni az odaillő hangulatnak, így a hangvibrációja közvetíti a relaxáció hatását.

A relaxáció megtartása egyfajta művészi érzéket és érzékenységet is igényel, mert a szöveg mondása során a szavakkal, mondatokkal, mondanivaló részekkel játszani kell, lággyá kell azokat tenni. A relaxáció eleje lehet határozottabb hangú, a külvilág elengedése és a befelé figyelés megteremtése kedves hangú legyen, míg a vizualizáció meseszerű, és a lelki rész pedig hittel teli és bizalmat ébresztő. A legvégén lehet újra kicsit határozottabb és enyhén hangosabb a hang, hogy ki tud a gyakorlókat hozni a relaxációból, illetve felébreszd azokat, akik elaludtak.

A szöveg mondása végig legyen lassú (de ne robotos), kimért, dallamos és ritmikus, amely így nyugalmat adó és elmét elragadó hatást fog elérni. A nyugalom megteremtése az ellazulás megsegítéséhez szükséges, míg a ritmika ahhoz, hogy a résztvevők ne aludjanak el, és az "érdeklődésük" folyamatosan fent legyen tartva. Kerüld a túl lassú és a monoton beszédet, mert az garantáltan elaltatja a résztvevőket.

Az egyes instrukciók utáni kitarási időt tartsd be. Épp annyi időt hagyj, amennyi becslés szerint ahhoz kell, hogy végbemenjen az, aminek éppen kell. Ha kevés időt hagysz, akkor kapkodó lesz a folyamat és nem tud elmélyülni benne a gyakorló. Ha sok időt hagysz akkor nagy eséllyel elkalandozik vagy bealszik a gyakorló. Ugyanakkor ügyelj arra, hogy ne váljon darabossá és elnagyolttá az instrualásod.

Hangerő tekintetében a közepes a legjobb. A halkat nem hallják, a hangos pedig zavaró. Akkor kerülhetsz nehéz helyzetbe, ha nagyon nagy terembe vagy kicsit hangosabb helyen kell jógaórát tartanod. Ebben az esetben muszáj hangosan beszélned, hogy halljanak, de meg kell tanulnod hangos beszéd mellett is lággy és kellemes hangunak maradni. Ez külön gyakorlást igényel, mert ráérzés és saját tapasztalat szükséges hozzá. (Ugyanakkor megjegyezném, hogy extrém körülmények között ne tarts relaxációt illetve jógaórát.)

Nyelvtanilag az egyes szám első személyt (E/1) használd, mert így a relaxációt hallgató személy sokkal inkább magáénak érzi a szöveget és sokkal jobban el tud benne merülni. Amennyire lehetséges próbáld kerülni a felszólító módot és kijelentő vagy semleges módban beszélj. Továbbá igyekezz hanyagolni a tagadó és tiltó kifejezéseket, helyettük a helyes megoldást mond el kijelentő módban. (Pl.: "Nem tartok feszültséget magamban!" helyett: "Elengedek minden feszültséget".)

A leírtak alapján érezhetjük, hogy a relaxáció egy belső folyamat, amelynek meg kell adni a módját, vagyis szerencsés széppé és kielégítővé tenni. Ugyanakkor ügyelj rá, hogy ne játszd túl a szereped, ne csinálj belőle egy spiri-ezo, túláradó és kicsavart eszmefuttatást. Illetve oktatóként azt se felejtse el (bár te magad is átéled a folyamatot), hogy a relaxáció jelen esetben nem rólad és nem neked szól, hanem a jógásaidnak.

## **Relaxáció elsajátítása**

Első körben, mint gyakorló gyakorolni, vagyis sokat hallgatni és átélni szükséges. Második körben, mint oktató mondani kell. Oktatóként a megfelelő elsajátítás egyetlen módja, hogy a fent leírtakat figyelembe véve sokat gyakoroljuk hangosan elmondva, hangrögzítőre felvéve és aztán visszahallgatva. Illetve egy nálunk fejlettebb személynek felmondva és kérve őt a véleményezésre, kijavításra. Saját magunk és a segítők észrevételei után újabb kitaró gyakorlás következhet. Majd újabb ellenőrzés



visszacsatolással, és így tovább mindaddig, amíg igazán szép nem lesz. (A jóga összes többi elemével is ugyanez a módszer: gyakorlás, visszajelzés, javítás, gyakorlás, visszajelzés, javítás...)

### **Felmerülhető szituációk és kezelésük**

Ideális, illetve a legtöbb esetben a relaxáció rendben lezajlik és elérjük vele a kívánt hatást. Ugyanakkor előfordulhatnak kirívó esetek is, amelyek megzavarhatnak téged vagy a relaxálókat. Az alábbiakban ezeket vesszük sorba.

- Valami nagyobb zaj jön kintről. Ha átmeneti, akkor hagyjuk figyelmen kívül, és folytassuk a relaxációt mintha misem történt volna. Ha állandó, akkor hagyjunk fel a relaxációval.
- A jógások közül valaki zajong. Kedvesen szóljunk rá, hogy hagyja abba.
- Valaki mocorog. Menjünk oda hozzá, és kérdezzük meg mi a problémája. Legtöbb esetben a fekvéssel van nehézsége, akkor segítsünk neki alternatív pózzal vagy eszközzel.
- Valaki elsírja magát. Ha halkán sír, hagyjuk sírni tovább. Ha hangosan, akkor menjünk hozzá és kedvesen nyugtassuk meg. Ha nem segít, kérjük meg fáradjon ki. Az óra végén négy szemközt beszéljük meg vele mi történt.
- Valaki elneveti magát. Ha csak egyszeri alkalom vagy halk, akkor hagyjuk. Ha hangos és folyamatos, akkor kérjük meg, hogy fáradjon ki. Az óra végén négy szemközt beszéljük meg vele mi történt.
- Valaki horkol. Ha halk, akkor hagyjuk. Ha hangos, akkor óvatosan és halkán lépünk az illető mellé és finoman ébresszük fel úgy, hogy ne ijedjen meg.
- Ha valakiből puki vagy büfi kiszalad, vagy korgás felmorajlik, akkor egyszerűen csak hagyd figyelmen kívül. Ez természetes és gyakori jelenség az ellazult testnél.
- Ha már a legelején valakiről tudod, hogy hiperaktív és nagyon élénk, akkor őt kérd meg, hogy ne háton fekvésben, hanem hason fekvésben relaxáljon.
- Ha valakiről tudod, hogy mindig elalszik, akkor kérd meg, hogy ülve relaxáljon.
- Ha valakiről tudod, hogy pánikbeteg, elfojtásokkal, félelmekkel küzd, akkor kérd meg, hogy oldalt fekvésben relaxáljon.
- Ha valakin látod hogy náthás és/vagy köhögős, akkor kérd meg, hogy oldalt fekvésben relaxáljon.
- Már a relaxáció legelején kérd meg a résztvevőket, hogy kapcsolják ki a mobiltelefonjukat és ne csak rezgőre állítsák, mert a rezgés is zavaró a relaxáció közben.
- Illetve az elején hívd fel a figyelmüket arra is, hogy bármilyen külső zavaró hang és jelenség történne, akkor ne foglalkozzanak vele. Próbálják kizárni a külvilágot, mert általában úgyis lesz valami.