

# Idegrendszeri önszabályozás a gyakorlatban

---

ÚTMUTATÓ &  
14 GYAKORLAT  
A VÍZ METAFORA JEGYÉBEN

# TARTALOMJEGYZÉK

## KÖSZÖNTŐ

Meghívó a belső utazásra.....	5
A víz mint szimbólum.....	6

## ELMÉLET ÉS NAVIGÁCIÓ

A víz hatásai az idegrendszerre.....	7
A tolerancia-ablak.....	8
A vagus ideg.....	9
A polivagális elmélet.....	10
Stresszreakcióink a víz tükrében.....	11
A biztonság érzékelése.....	12
Útmutató a gyakorláshoz.....	13
Iránytű a gyakorlatokhoz.....	14
Önreflexiós kérdések.....	15

## GYAKORLATOK

### I. Stabilizáció (minden stresszválasz esetén hasznos gyakorlatok)

1. Orientáció.....	16
2. A biztonság érintése.....	17
3. Mentőöv gyakorlat.....	18

### II. Feszültségoldás (túlpörgés, erős feszültség esetén)

4. Fiziológiai sóhaj.....	19
5. Óceánlégzés.....	20
6. A feszültség lerázása.....	21
7. Tengeri csillag légzés.....	22

### III. Érzelmek és testi érzetek tudatosítása (lefagyás esetén)

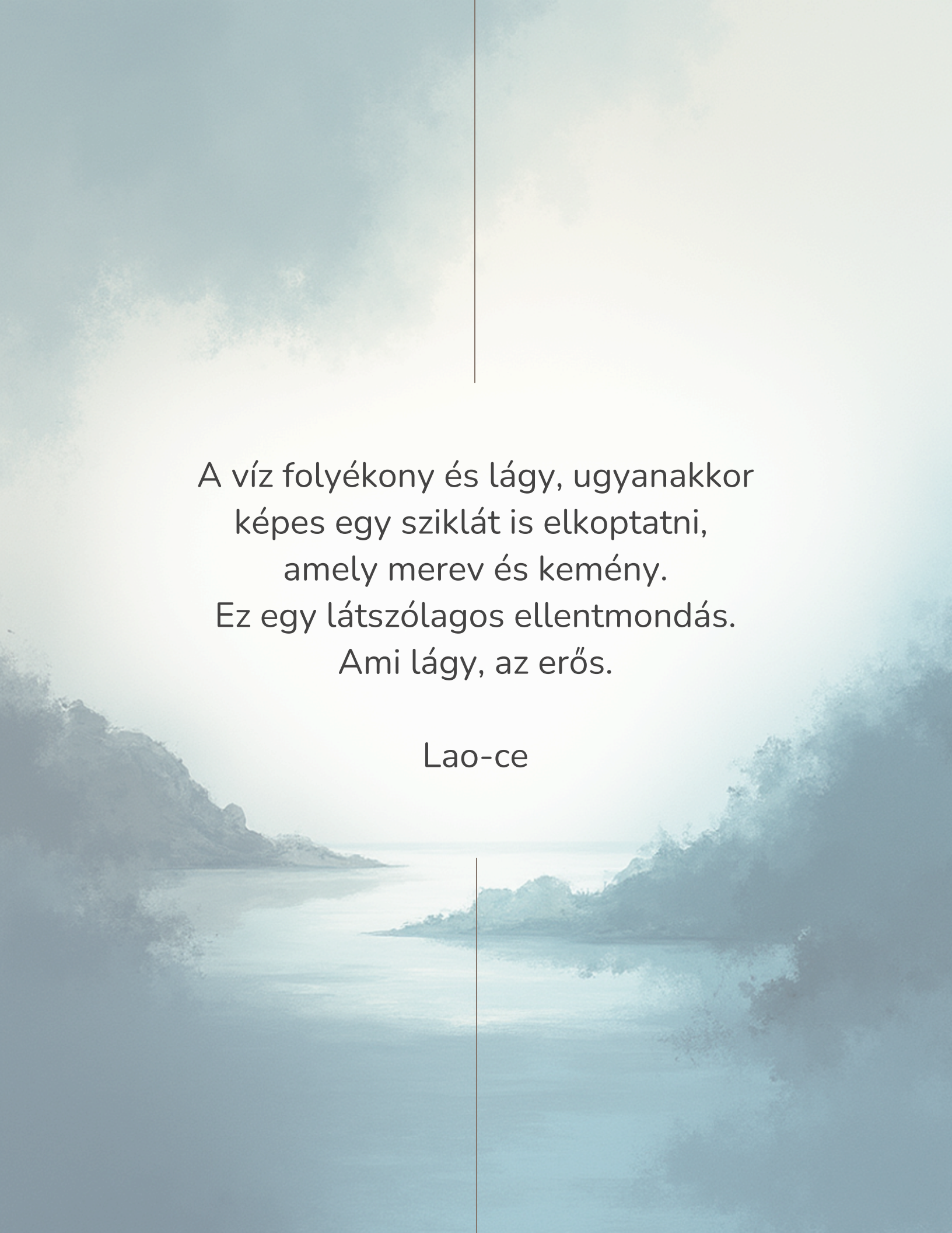
8. RAIN gyakorlat.....	23
9. Úszó falevelek.....	24
10. A belső folyó.....	25
11. Érzelmi napló.....	26

#### IV. Erőforrások és integráció

12. A belső iránytű.....	27
13. Belső óceán meditáció.....	28
14. Az igazgyöngy.....	29

#### ZÁRÓ GONDOLATOK

Útravaló.....	30
Felhasznált irodalom.....	31



A víz folyékony és lágy, ugyanakkor  
képes egy sziklát is elkoptatni,  
amely merev és kemény.  
Ez egy látszólagos ellentmondás.  
Ami lágy, az erős.

Lao-ce

# Kedves Olvasó!

Egy olyan belső utazásra hívlak, amely során újra megérezheted az áramlást és kapcsolódhatsz önmagadhoz.

A füzet gyakorlatait a **víz metafora jegyében**, a mindfulness, a légzés és a testtudatosság **traumatudatos szemléletében** állítottam össze. Az eszközök célja, hogy segítsenek a jelenben stabilizálódni és erősíteni a **belső biztonságérzetet**.

Azt vallom, hogy az idegrendszeri válaszaink megértésével képessé válhatunk arra, hogy kíváncsisággal forduljunk a tapasztalataink felé. Így az automatikus reakció helyett tudatos válaszokat adhatunk a felmerülő kihívásokra.

**Kívánom, hogy kapcsolódj az együttérző és kíváncsi részeddel ezen az úton járva!**

*Szentmiklósi Zsófia*

okl.mentálhigiénés szakember  
gyáskísérő, életvezetési tanácsadó  
[www.mentalter.com/idopontfoglalas](http://www.mentalter.com/idopontfoglalas)



# A víz mint szimbólum

A víz formátlan, mégis mindent áthat és átalakít.

Ősi szimbólum, amely a tudattalan mélységeit, az érzelmek áramlását és a belső változás folyamatát jelképezi.

Amikor az érzelmek elárasztanak minket, a testünk gyakran **könnyek** formájában találja meg az útját a feszültség kivezetésére. A sírás nem csupán a szomorúság jele: a túlterheltség, stressz vagy akár öröm hatására is eleredhetnek a könnyeink, és egy kiadós sírást követően gyakran tapasztaljuk a megkönnyebbülés érzését.

A víz szimbóluma a **rugalmasságot** és az **elfogadást** is szemlélteti. Arra emlékeztet, hogy nem kell minden helyzetet erőből irányítanunk: néha a legjobb lépés az, ha engedjük, hogy a dolgok a saját ritmusukban rendeződjenek. Ahogy a víz megkerüli az akadályokat, úgy tanít bennünket is a bizalomra és a változás elfogadására. **A víz lehet nyugodt és áttetsző, máskor vad és zavaros, akárcsak az idegrendszerünk válaszai a stresszre.**

A víz, a nagy átalakító, mindig megtalálja az útját. Amikor ehhez a minőséghez kapcsolódunk, valójában a belső rugalmasságot hívjuk életre: megengedjük az érzések áramlását, és visszakapcsolódunk a testünk jelzéseivel.

# A víz hatásai az idegrendszerre

A víz nem csupán az életünk fizikai alapja (**testünk sejtjeinek 65–90%-a víz**), hanem egy ősi, archetípusos elem, amely mélyen gyökerezik az emberi pszichében és fiziológiában.

A kutatók a vizet is magukba foglaló területeket gyakran „**kék térnek**” nevezik: a vizsgálatok szerint a víz látványa, hangja vagy jelenléte összefügg a stresszhormonok csökkenésével és a jóllét érzésének növekedésével. Emellett az is egyre több kutatásban megjelenik, hogy a vízzel való érintkezés – úszás, fürdés vagy akár egy zuhanyzás – közvetlen jelzést ad az idegrendszernek. Egyrészt fiziológiai nyugalmat idéz elő, másrészt hozzájárul ahhoz is, hogy a környezetünket biztonságosnak és stabilnak érzékeljük.

A víz hangjai is – mint a tenger zúgása vagy a folyó csobogása – képesek megnyugtató jelzést küldeni az idegrendszernek. Ahogy a víz természetesen hullámszik és visszahúzódik, a mi belső világunk is folyamatos mozgásban van: feszülünk majd oldódunk, visszahúzódunk és újra kinyílunk. **Az idegrendszer természetes állapota sem a mozdulatlanság, hanem a dinamikus és rugalmas hullámszás.**

Ahogy a víz akadálytalanul képes áramolni, úgy a belső rendszerünk is képes rugalmasan reagálni a stresszre – akár aktiválódik, akár lefagy –, és végül visszatérni a nyugalom állapotába (lásd *Stresszreakcióink a víz tükreben*).

# A tolerancia-ablak: a rugalmasság zónája

Amikor stressz ér minket, az idegrendszerünk automatikusan reagál: a szervezet mozgósítja az energiáit vagy épp visszahúzódik, lefagy. Ezek természetes védelmi reakciók, a testünk így próbálja helyreállítani az egyensúlyt.

A **tolerancia-ablak** azt a belső sávot jelenti, ahol még rugalmasan reagálunk az élet kihívásaira, képesek vagyunk tisztán gondolkodni és kapcsolódni. Peter Levine a belső élményvilágot a folyó vizéhez hasonlítja, amely a testünk medrében áramlik. Minél stabilabb a “part” (a testünk jelzéseivel való kapcsolat), annál nagyobb érzelmi terhelést tudunk biztonságosan kezelni.

*Neked milyen szélesnek tűnik most ez a „meder”?*

Ha túllépjük az „ablak” határait, akkor kétféle irányba billenhetünk:

- **Túlaktiváltság** (hiperarousal): erős szívdobogás, szorongás, pánik, túlzott éberség, kontrollvesztettség.
- **Alulaktiváltság** (hipoarousal): fáradtság, lelassulás, üresség, érdektelenség, „mintha nem lennék jelen” érzete.

Az „ablak” mérete egyénileg változó, és öröklött temperamentumunk, ill. korábbi tapasztalataink alakítják. Krízisek, veszélyhelyzetek vagy traumák átmenetileg vagy tartósan szűkíthetik ezt a belső zónát.

A jó hír: a tolerancia-ablak tudatos gyakorlással és önismereti munkával tágítható.

# A vagus ideg

A vagus ideg (más néven X. agyideg vagy bolygóideg) a testünk leghosszabb idege. A törzsből indulva végighalad a nyakon, mellkasi és hasi szerveken, miközben folyamatos jelzéseket továbbít az agy és a test között. A vagus ideg az autonóm idegrendszer (ANS) egyik legfontosabb láncszeme. Az ANS tudatos figyelem nélkül, automatikusan működik, és felelős a test önszabályozásáért, a belső egyensúly fenntartásáért.

Az ANS két fő részből áll:

1. **Szimpatikus idegrendszer:** a „gázpedál” – irányítja a „harcolj vagy menekülj” reakciókat, és mozgósítja a testet a gyors energiafelhasználásra.
2. **Paraszimpatikus idegrendszer:** a „fékpedál” – a nyugalomért, a regenerációért és az „eméssz és pihenj” állapotért felel.

A vagus ideg a paraszimpatikus idegrendszer fő idegeként alapvető szerepet játszik abban, hogy a test visszatérjen a nyugalmi állapotba stresszt, szorongást vagy lefagyást követően. Az idegrendszert támogató gyakorlatok célja a vagus ideg megerősítése, hogy képesek legyünk a „gázpedál és a fékpedál” közötti rugalmas és tudatos váltásra, ezzel elősegítve a belső egyensúlyt.

A **polivagális elmélet** segít feltérképezni az idegrendszerünk védekezési stratégiáit. Ahhoz, hogy váltani tudjunk a reakcióink között, először érdemes beazonosítani, épp milyen stresszválaszban vagyunk.

# A polivagális elmélet

A **polivagális elmélet** tehát segít megérteni a stresszre adott válaszainkat: rávilágít, hogy a reakcióink nem gyengeségre utalnak, hanem a **test biztonsági logikáját** tükrözik. Amikor fenyegetve érezzük magunkat, az idegrendszerünk a túlélésünket helyezi előtérbe, védeni próbál minket – még akkor is, ha ez számunkra kellemetlen tapasztalatokkal jár.

Az elmélet szerint a paraszimpatikus rendszer két ágra oszlik, így a szimpatikussal együtt **három alapvető** állapotot alkot:

- **Biztonság és kapcsolódás (ventrális ág)**
- **Mozgósítás (szimpatikus rendszer)**
- **Lassítás és leállás (dorzális ág)**

A stressz kiiktatása nem reális cél, hiszen az életünk szerves része. Ami fölött van kontrollunk, az a rugalmasság, a belső kapacitás növelése, és a hatékony megküzdési módok kialakítása: hogy a nehéz időszakok után képesek legyünk újra visszatérni a belső biztonságunkhoz.

Úgy képzeljük el ezt, mint a talajt a lábunk alatt: minél stabilabb és rugalmasabb az alap, annál magabiztosabban tudunk egyensúlyozni rajta, még akkor is, ha a körülmények kibillentenek minket. Így a mozgósító energia nem kell, hogy mindenáron bénító szorongásba torkolljon, hanem lehetőséget adhat az aktív fókuszra vagy épp a játékra. A lelassulás pedig nem kell, hogy tehetetlenséget jelentsen, hanem megélhetjük valódi, regeneráló pihenésként is.

# Stresszreakcióink a víz tükrében

Az idegrendszerünk állapota folyamatosan változik attól függően, mennyire érezzük magunkat biztonságban. A **flow (áramlás)**, azaz a **ventrális vagális** állapotban elég **biztonságban** érezzük magunkat a testünkben ahhoz, hogy megnyíljunk a kapcsolódásra magunkkal és másokkal. Ilyenkor kezelhetőnek érezzük az életet, képesek vagyunk teljesíteni a napi követelményeket: rugalmasak, békések, hálásak, kreatívak és kíváncsiak vagyunk.



## HARC/MENEKÜLÉS - GŐZ

Amikor vélt vagy valós fenyegetéssel találkozunk, a test szimpatikus üzemmódba kapcsol, mintha a folyékony víz gőzzé válna. A szív felgyorsul, az elme túlpörög, megfeszülnek az izmok, hogy a test készen álljon a mozgósításra. Jellemző érzések: düh, szorongás, félelem, pánik, nyugtalanság.



## LEFAGYÁS - JÉG

Ez a túlaktivált harc/menekülés és az összeomlás energiáinak egyvelege, amikor a test elkezd „befékezni”, lefagyni. A test tele van mobilizációs feszültséggel, de a túlterheltség bénult állapotba kényszeríti. Jellemző érzések: zibbadt, túlterheltség, feszültség, döntésképtelenség.



## ÖSSZEOMLÁS - KIAPADT FORRÁS

Ha tartósan a lefagyás állapotában vagyunk, az idegrendszer lelassít, majd összeomlik. A belső energia „kiapadt forrássá” válik. Ez a teljes lekapcsolódás, a tehetetlenség állapota (dorzális vagális). Jellemző érzések: üresség, szégyen, feladás, reménytelenség, lekapcsoltság.

**A regeneráció nem a „gőz vagy a jég” elutasításáról szól.**

A cél, hogy a víz - az **életenergia** - újra szabadon áramoljon bennünk.

# A biztonság érzékelése

Az idegrendszer két egymással összefüggő folyamaton keresztül monitorozza a biztonságot:

**Neurocepció:** ez egy tudattalan folyamat, amely során idegrendszerünk a másodperc törtrésze alatt, folyamatosan pásztázza a környezetet, és a belső állapotot is. Olyan, mint egy non-stop működő radar, ami azt figyeli: „Biztonságban vagyok?” Ha veszélyt észlel, azonnal mozgósít vagy lekapcsol.

**Interocepció:** gondolj rá úgy, mint a belső iránytűdre. Ezen keresztül érzékeljük a szívverést, a légzést, de a belső feszültséget vagy a megnyugvást is. Ez a képesség „fordítja le” a testi érzeteket érzésekké, segít megérteni hogy vagy valójában, pl. a gyomorideg épp izgatottságot vagy szorongást jelez-e.

Fontos: ha életünk során sok bizonytalanságot vagy nehézséget éltünk meg, az idegrendszer valószínűleg érzékenyebbé vált. Ilyenkor a rendszer téves riasztásokat adhat: veszélyt jelez akkor is, ha valójában biztonságban vagy. Ezért érezhetjük néha fenyegetőnek pl. a csendet vagy a nyugalmat is.

Ahhoz, hogy a radar pontosabban jelezzon, az idegrendszernek két alapélményre van szüksége:

- **Biztonságos kapcsolódás:** biológiailag úgy vagyunk huzalozva, hogy egy számunkra biztonságos személy közelsége segíti a saját megnyugvásunkat is.
- **Autonómia** (a szabad választás lehetősége): az az érzés, hogy van mozgásterünk és beleszólásunk abba, ami velünk történik.

# Útmutató a gyakorláshoz

## Hogyan gyakorolj?

- Válaszd ki azt, ami most a leginkább támogat és csináld pár napig, hogy megtapasztald a hatását.
- Nincs egyetlen helyes út a gyakorlásban – a lényeg, hogy a saját tempódban haladj.
- Ha elárasztva érzed magad, tarts szünetet és végezd el az *Orientáció* gyakorlatot (16.oldal).
- **A cél nem a teljesítmény, hanem a biztonságos és kíváncsi felfedezés.**

## Általános ellenjavallatok

- Szív- vagy légzőszervi betegség esetén (pl. COPD, súlyos asztma) **kérd ki kezelőorvosod tanácsát a gyakorlatok megkezdése előtt.**
- Ha szédülést vagy émelygést tapasztalsz, azonnal hagyd abba, és térj vissza a természetes légzéshez.

## Jogi és egészségügyi tájékoztató

- A gyakorlatok támogatják a stressz csökkentését és az idegrendszer szabályozását, azonban **nem helyettesítik a pszichoterápiát, orvosi kivizsgálást vagy kezelést.**
- Ha krízisben vagy, öngyilkossági gondolataid vannak, vagy súlyos mentális nehézségekkel küzdesz (pl. pszichózis, PTSD, CPTSD, depresszió, erős szorongás, pánikbetegség), kérj segítséget szakképzett klinikai szakpszichológustól, pszichoterapeutától vagy pszichiátertől.
- **Ha úgy érzed, azonnali segítségre van szükséged, hívd az éjjel-nappal hívható 116-123 ingyenes lelki elsősegély vonalat, vagy keresd fel a legközelebbi sürgősségi pszichiátriai osztályt.**

# Iránytű a gyakorlatokhoz

Az alábbi táblázat segít beazonosítani, melyik idegrendszeri állapotban vagy, és mely gyakorlatok támogatják a belső egyensúly visszaállítását.

STRESSZVÁLASZ /VÍZ METAFORA	JELLEMZŐK	CÉL	JAVASOLT GYAKORLATOK
<b>Harc/menekülés („Gőz”)</b>	Feszültség, zaklatottság, gyors szívverés, pánikszerű érzések.	A túlaktivált rendszer csillapítása és a ventrális rendszer aktiválása.	<b>A biztonság érintése, Fiziológiai sóhaj, A feszültség lerázása, Orientáció, Óceánlégzés</b>
<b>Lefagyás („Jég”)</b>	Fék és gáz egyszerre, elárasztottság, belső káosz, döntésképtelenség.	A belső biztonságérzet aktiválása, az áramlásba való visszatérés.	<b>Mentőöv gyakorlat, RAIN gyakorlat, Tengeri csillag légzés, A belső folyó, Érzelmi napló, Úszó falevelek</b>
<b>Leállás („Kiapadt forrás”)</b>	Mozdulatlanság, üresség, lekapcsoltság, reménytelenség, kimerültség.	Gyengéden visszatérni az áramlásba: a belső érzékelés újraindítása, biztonságérzet tudatosítása.	<b>A biztonság érintése, Mentőöv gyakorlat, Orientáció, A belső iránytű, Belső óceán meditáció</b>

# ÖNREFLEXIÓ

Válaszolj az alábbi kérdésekre kíváncsi és együttérző hozzáállással.

Nincsenek jó vagy rossz válaszok.

A “cél” most a jelenlegi állapotod tudatosítása.

- Milyen stresszválaszban vagy a leggyakrabban? Milyen helyzetek váltják ki a stresszt? Mit szoktál ilyenkor gondolni, érezni és mit érzékelsz a testedben?
- Milyen apró jelek vagy dolgok (egy kedves mosoly, egy meleg tea, ölelés) üzenik ilyenkor azt az idegrendszerednek: “Most biztonságban vagy, megpihenhetsz”?
- Mi az a mozdulat vagy tevékenység (pl. nyújtózás, séta, egy pohár víz), ami segít lehorgonyozni a jelenben, amikor a feszültség erősödik?
- Ki az a személy vagy élőlény (pl. kisállat), akinek a közelsége kiváltja a biztonság és a nyugalom érzését?





# 1

## Orientáció: A körülötted lévő tér érzékelése

Amikor a szorongás és a stressz eláraszt, ez a gyakorlat segíthet lehorgonyozni a jelenben, és csökkenteni a belső feszültséget.

- Helyezkedj el kényelmesen. Érezd a lábad alatt a talajt és a széket, ahogy stabilan megtartja a tested.
- Lassan fordítsd a figyelmedet a környezetedre.
- Válassz egy színt a szobában (pl. kéket vagy zöldet).
- Pásztázd végig a szobát, és keress 5 tárgyat, amin felfedezed ezt a színt. Ne siess, csak hagyd a tekinteted vándorolni tárgyról tárgyra.
- Nevezd meg legalább egy dolgot a környezetedben, ami most nyugalmat vagy biztonságot ad (pl. egy számodra kedves tárgy a közeledben, egy kellemes illat).
- Miután befejezted a gyakorlatot, állj meg egy pillanatra. Érezd a tested súlyát, a talpad érintkezését a földdel, és figyeld meg a légzésedet. Észlelsz bármilyen apró változást a belső állapotodban?



## 2 A biztonság érintése

Ez az egyszerű és gyengéd mozdulatsor segít abban, hogy újra kapcsolatba kerülj önmagaddal, és **megérezd a biztonságot a testedben.**

- Keresztezd a karjaidat a mellkasod előtt (egy öleléshez hasonlóan) és helyezd a kezeidet az ellentétes válladra.
- Lassan, **gyengéden simítsd végig a karjaidat** a válladtól a könyököd felé, majd vissza. A mozdulat legyen lassú, ritmikus.
- Közben ismételj magadban egy támogató üzenetet, pl.: *„Itt és most biztonságban vagyok, jelen vagyok.”*
- Ha jól esik, dörzsöld össze a tenyereidet néhány másodpercig, majd tedd vissza őket a karodra, és folytasd a simítást.
- Ismételd a mozdulatokat addig, amíg a feszültség enyhülni kezd, és a testedben újra megérezed a jelenlét érzését.



## 3 **Mentőöv gyakorlat**

Ez a gyakorlat abban segít, hogy tudatosítsd mindazt, ami most is **megtart és biztonságot ad**. Amikor összezsapnak a fejed felett a hullámok, és belül vihar tombol, fontos, hogy emlékezz: van, ami megtart a víz felszínén - egy láthatatlan „mentőöv”, amely a külső és belső erőforrásaiddból áll.

- Ülj kényelmesen, engedd, hogy a tested belesüppedjen a székbe. Vegyél 3 mély, lassú lélegzetet. Gondold végig a következő kérdéseket:
  - **Hol** érzed magad a leginkább biztonságban?
  - **Ki** mellett érzed magad biztonságban, akire számíthatsz?
  - **Mi** az a tevékenység vagy rutin, ami a leginkább feltölt és támogat?
  - **Milyen** belső tulajdonságaidra támaszkodsz, amikor túlterhelt vagy (pl. segítséget kérni tudó, rugalmas, humoros, kreatív stb.)?
- Nézd végig a válaszaidat, és engedd, hogy lassan kirajzolódjon a megtartó hálód képe. Maradj így néhány percig, majd helyezd a kezed a mellkasodra vagy a hasadra. Érezd, ahogy a biztonság és megtartottság érzése fizikailag is lehorgonyzik benned.

# 4

## Fiziológiai sóhaj: a gőz kiengedése

Amikor a feszültség hirtelen eláraszt, a légzés visszavezethet a jelenbe. A hosszú kilégzés támogatja, hogy a test átkapcsoljon egy nyugodtabb működésbe.

- Ülj egyenes háttal vagy fekjüdj kényelmesen. Ahelyett, hogy megpróbálnál lazítani, csak fogadd el a testedben érezhető feszültséget, miközben éber maradsz.
- **Dupla belégzés:** szívj be mélyen a levegőt az orron át. Amikor úgy érzed, hogy a tüdőöd megtelt, vedyél még egy apró levegőt.
- Lassan, **hosszan engedd ki** a levegőt a szádon át, mintha egy szívószálon keresztül fújnád ki.
- Képzeld el, hogy a feszültség gőzként távozik belőled, és a tested könnyebbé válik.
- Ismételd a légzésziklust 3–5 alkalommal. Figyeld meg a testedben végbemenő változásokat.

Használd bármikor, amikor feszültséget érzel. Ki is mondhatod magadban: „A légzésem a horgonyom. Minden kilégzéssel visszatérek önmagamhoz.”



# 5

## Óceánlégzés

Az Óceánlégzés a torokban keltett finom, zúgó hangjával a tenger hullámaint utánozza.

- Ülj le kényelmesen, egyenes háttal. Lazítsd el az arcod, a vállad és az állkapcsod. Ha jól esik, hunyd le a szemed.
- Lélegezz be lassan (kb. 4-6 mp) az orron keresztül. Kilégzéskor a szádon át fújd ki a levegőt ugyanilyen hosszán, mintha be akarnál párásítani egy ablakot („haaa” hang). Érezd a torok hátsó részének finom összehúzódását.
- **Orrlégzés:** Tartsd meg ezt az enyhe torokszűkületet, de most zárd a szád. Lélegezz be és ki is csak az orrodon keresztül. A hang legyen egy halk, folyamatos morajlás, mint az óceán hullámai.
- Engedd, hogy a légzésed megtalálja a saját, természetes ritmusát. Folytasd a gyakorlatot 5-10 körön át. Használd bármikor, amikor feszültséget érzel.



# 6

## A feszültség lerázása

- Állj fel, talpaid érintsék a talajt, a térdedet pedig tartsd lazán hajlítva. Szánj egy pillanatot arra, hogy befelé figyelj, és észleld, a tested mely részeiben érzed a feszültséget.
- Kezdd el nagyon finom, apró mozdulatokkal rázni a karjaidat és a lábaidat, majd fokozatosan növelj az intenzitást, kiterjesztve a rázást az egész testedre.
- Engedd, hogy a mozgás spontán legyen. Képzeld el, hogy a düh és a feszültség elhagyja a testedet, és a lábaidon keresztül, biztonságosan a földre áramlik.
- Kísérelj a rázást egy felszabadító, mély **sóhajtással** vagy **szisszentéssel**, ez csökkentheti a mellkasi szorítást, és jelzi a testednek, hogy fellélegezhet.
- Amikor úgy érzed, hogy a feszültség csökkent, lassan állítsd meg a mozgást. Maradj állva vagy ülj le kényelmesen.
- Helyezd a tenyered az arcodra vagy a mellkasodra, ezzel jelezve az idegrendszerednek, hogy biztonságban van. Figyeld meg a testedben fellépő finom utóérzéseket, ahogy csillapodnak az érzetek.



## 7 Tengeri csillag légzés

Amikor túlterheltnek érezzük magunkat, a legegyszerűbb mozdulatok is visszavezethetnek a jelenbe. Ez a gyakorlat segít, hogy a tested és az elméd újra egymásra hangolódjon, a légzésed lelassuljon, hogy visszatérhess a belső nyugalom és biztonság érzéséhez.

- Tárd szét az ujjaid, mintha azok egy tengeri csillag öt ága lennének.
- **Belégzés:** kezd a hüvelykujjadnál, lassan húzd végig a mutatóujjad az ellentétes kéz hüvelykujján felfelé.
- **Kilégzés:** csúsztasd vissza lefelé ugyanazon az ujjon, lassan, egyenletesen.
- Folytasd így ujjról ujjra haladva, amíg mind az öt ujjad végigsimítod (ez a mozdulatsor egy teljes légzési ciklus). Ismételd meg a folyamatot a másik kezeden is.
- Ha szeretnéd, közben halkán számolhatsz is, pl. 4-ig be-és 4-ig kilégzéssel: „*Belégzés – lassan egy, kettő, három, négy. Kilégzés – lassan egy, kettő, három, négy.*”
- Amikor befejezted, engedd le a kezeidet a combokra, és figyeld meg a testedben végbemenő változásokat.

# 8

---

## RAIN gyakorlat

A RAIN egy hatékony mindfulness technika az erős érzelmek kezelésére: segítségével teret hozunk létre az ingerek és a reakcióink között, **csillapítva az elárasztó érzelmi hullámokat.**

- **Tudatosítás** (Recognize): Első lépésként nevezd meg az érzést (pl. „*Most szorongást érzek*”).
- **Megengedés** (Allow): Engedd meg az érzésnek, hogy jelen legyen, hagyd, hogy szabadon áramoljon.
- **Ráhangelődés** (Investigate): Kíváncsi figyelemmel fordulj az érzés fizikai helye felé a testedben. Kérdezd meg magadtól: Hol feszít? Vizsgáld meg a feszültség mögött rejlő sebezhetőséget (pl. félelmet, gyászt, magányt).
- **Öngondoskodás** (Nurture): Fordulj magad felé együttérzéssel, és fogalmazz meg egy támogató, megnyugtató üzenetet: „*Rendben van, hogy így érzek, így is biztonságban vagyok.*” Majd helyezd a kezed a szívedre, és vegyél egy lassú, mély lélegzetet – ez a gesztus és a légzés segíthet a nehéz érzéseid elfogadásában.



# 9

---

## Úszó falevelek

Ez a gyakorlat segíti az aggodalmak és az ismétlődő, zavaró gondolatok **elengedését**.

- Keresd meg a legkényelmesebb testhelyzetet. Csukd be a szemed, és engedd, hogy a tested ellazuljon. Kezdj el lassan, mélyen lélegezni.
- Képzeld el, mintha egy kis patak felett egy hídon ülve néznéd a vizet. Hallgasd a víz halk csörgedezését.
- Figyeld meg az elmédben megjelenő gondolatokat és aggodalmakat. Képzeld el az elmédben megjelenő gondolatokat úgy, mint a patak vizén tovaúszó faleveleket. **Minden egyes gondolat és aggodalom egy-egy falevél.**
- Ahogy hallgatod a víz csörgedezését, figyeld meg, ahogy a falevelek egyre távolabb és távolabb úsznak a víz felszínén.
- Az úszó levelek akadálytalanul haladnak: egyik levél a másik után, egyik gondolat a másikat követve úszik tovább az áramlattal.
- A gyakorlat végén egy mély lélegzetvétel után engedd el a képzeletbeli képeket, mozgasd meg lassan a végtagjaidat, nyújtózkodj és nyisd ki a szemedet, térj vissza az itt és mostba.



# 10 A belső folyó

A testünk olyan, mint egy folyómeder: benne minden érzet és gondolat állandó mozgásban, áramlásban van. Amikor megállunk és figyelünk, megérezhetjük, hol rekedt meg az áramlás, hol érezhető feszültség.

- Helyezkedj el kényelmesen, engedd, hogy a tested belesüppedjen a matracba.
- Képzeld el, hogy a figyelmed egy lassú, gyógyító folyó, amely átmossa a testedet.
- Indulj el lassan a testeden (lábujjaktól a fejtetőig). Minden pontnál állj meg egy pillanatra, és **ítélkezésmentesen** csak **észleld** az érzeteket.
- Ha egy területen feszültséget tapasztalsz, képzeld el, hogy a folyó vize lágyan odasodródik, és minden kilégzéssel finoman átmossa azt a pontot. Képzeld el, ahogy a folyó továbbviszi azt, ami elnehezít.
- Csak engedd, hogy a folyó újra áramoljon benned. Szánj rá kb. 5-10 percet, lassan haladva végig a testeden.



# 11

---

## Érzelmi napló

Ez a gyakorlat segít tudatosítani, hogy az érzelmeid pillanatnyi állapotok, nem pedig a személyiséged állandó részei. A nehéz érzések információt hordoznak azzal kapcsolatban, milyen szükséglet sérül az adott helyzetben. Érdeemes időt szálni a belső világod feltérképezésére.

- Értékelj a belső feszültséget egy 1-től 10-ig terjedő skálán (1=nyugodt, 10=pánik).
- Milyen érzéseket tapasztalsz ma (pl. szorongás, kimerültség, öröm)?
- Hol érezted a testedben a érzéseket(pl. gyomor, állkapocs, tarkó)?
- Mit üzennek szerinted ezek az érzések, mit igényelne a tested és a lelked (pl. pihenés, meghallgatás, mozgás stb.)?
- Mivel tudnád betölteni ezeket az igényeket? Mit tudsz megtenni már ma?



## 12 A belső iránytű

Amikor a vihar elcsendesedik, a belső csendben feltárulhat mindaz, ami valóban fontos. Ez a gyakorlat abban segít, hogy ráhangolódj a belső iránytűdre: azokra az alapvető értékekre és szükségletekre, amelyek meghatározóak a számodra.

- Nevezd meg 3 olyan értéket vagy tulajdonságot, amely irányt mutat az életedben (pl. önazonosság, kedvesség, szabadság, őszinteség, bátorság).
- Mi az, ami most leginkább akadályoz abban, hogy ezen értékek szerint élj? (Lehet ez egy visszatérő gondolat, egy nehéz érzés vagy egy külső körülmény is.)
- Ha nem a félelem vagy a stressz, hanem a belső támogató részed irányítana, mi felé mozdulnál?
- Mi vagy ki támogat, hogy kitarts az értékeid mellett a nehéz időkben is?
- **Mi az a legkisebb lépés, amit ma megtehetsz, hogy az értékeid felé mozdulj el?**
- Maradj így néhány percig, engedd, hogy a válaszaid leülepedjenek. Milyen érzések vannak most benned?



# 13 Belső óceán meditáció

---

- Válassz egy szót, amely segít lehorgonyozni a jelenben (pl. *béke, nyugalom, itt és most, lélegzem*).
- Most idézd fel az óceán képét. Képzeld el a hullámokat, ahogy a parthoz érkeznek, majd lágyan visszahúzódnak. Lélegezz be, amikor egy hullám érkezik, és lélegezz ki, amikor visszahúzódik. Minden légzésnél ismételd el magadban a horgonyszavadat.
- Képzeld el, hogy a **figyelmed tere az óceán. A felszíni hullámozás pedig a gondolataid, az érzéseid és a napi események folytonos mozgását tükrözi.**
- Tudatosítsd, hogy az **óceán mélyén mindig elérhető a stabil, mozdulatlan biztonságérzeted tere és forrása.** Időzz el itt, a belső nyugalmi pontodon.
- Amikor egy nehéz gondolat vagy érzés felbukkan, csak vedd észre: *„Ez is egy hullám. Én mélyen megpihenek a testem menedékében.”* Engedd, hogy jöjjön majd menjen, és térj vissza a légzésedhez és a horgonyszavadhoz.
- Mielőtt kinyitnád a szemed, képzeld el, ahogy lassan, méterről méterre jössz vissza a fény felé. Vidd magaddal ezt a mélyben talált békét és biztonságot a napod további részére.



# 14

## Az igazgyöngy

Az igazgyöngy a belső építkezés jelképe. Ahogy az osztriga a testébe került homokszemet rétegről rétegre beburkolja, úgy válhatnak a nehéz tapasztalataink idővel a személyes történetünk fontos részévé, akár erőforrássá. Ez nem felejtés, hanem egy lassú folyamat, amihez időre, biztonságra és sok együttérzésre van szükségünk.

Mielőtt válaszolnál a kérdésekre, vegyél 3–5 mély levegőt és érezd a talajt a lábad alatt. Csak annyit idézz fel az elmúlt időszak nehézségeiből, amennyit biztonságosnak érzel.

1. Mi volt az a helyzet az elmúlt időszakban, ami próbára tette a belső biztonságérzetedet, de végül sikerült átjutnod rajta?
2. Mi segített abban, hogy megküzdj vele? (Pl. egy támogató barát, egy biztató mondat, múltbeli tapasztalat?)
3. Mit tanultál magadról a folyamat során? (Pl. rájöttem, hogy kérhetek segítséget; megtanultam nemet mondani; erősebb vagyok, mint gondoltam.)
4. Van-e valami, amit utólag másképp vagy kedvesebben mondanál az akkori önmagadnak?

# ÚTRAVALÓ

Most, hogy ennek az önfelfedező útnak a végére értél, szánj egy pillanatot a visszatekintésre. *Mennyire érzed most az életerő áramlását? Mi minden változott benned az indulás óta?*

Emlékezz: **a valódi erő nem a tökéletes nyugalomban rejlik**, hanem abban, hogy az érzelmi viharok közepette is kapcsolódni tudj a tested bölcsességéhez. Az idegrendszerünk természetesen hullámzik, a nehéz érzések olyanok, mint a tenger nagyobb hullámai: megjelennek, majd lassan elcsitulnak.

Mostanra megvan a *Belső iránytűd* és a *Mentőöved*, amelyekkel biztonságosan kormányozhatod a hajódat, amikor dobálja az élet tengere. Használd az *Orientációt*, amikor bizonytalannak érzed magad - amikor pedig túl nagy a feszültség benned, a *Fiziológiai sóhaj* visszahozhat a jelenbe, a *RAIN gyakorlat* segíthet csillapítani az elárasztó érzelmeket.

Az önsegítő gyakorlatok nem egyszeri feladatok. Igazán akkor válnak hatékonyá, ha időről időre ráhangolódunk a testünk és az érzéseink jelzéseire. A stabilitás nem a tökéletességből fakad, hanem abból a gyakori, szeretetteljes figyelemből, amelyet önmagunknak szentelünk.



# Felhasznált irodalom

- Brach T. (2019). Radikális elfogadás. Ursus Libris. (*RAIN gyakorlat*)
- Dana, D. (2021). Lehorgonyozva - Ismerd meg az idegrendszered a polivagális elmélet alkalmazásával. Ursus Libris Kft.
- Hrudn, G. (2025). Innsaei - Intuíció izlandi módra. Helikon Kiadó.
- Jung, C. G. (1981). Az archetípusok és a kollektív tudattalan. Scolar Kiadó.
- Levine, P. A. (2022). A trauma gyógyítása - Gyakorlati program tested bölcsességének újrafelfedezéséhez. Kulcslyuk Kiadó Kft.
- Neff K. (2014). Együttérzés önmagunkkal - Hagyj fel az önostorozással és légy magabiztosabb! Ursus Libris Kft.
- Paulsen, F., Waschke, J. (2017). Sobotta. Az ember anatómiájának atlasza - A fej, a nyak és az idegrendszer anatómiája. Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Mogyorósy-Révész Zs. (2021). Érzelemszabályozás a gyakorlatban - Újrakapcsolódás a belső biztonsághoz. Kulcslyuk Kiadó Kft. (*Úszó falevelek gyakorlat*)

## A víz hatásai az idegrendszerre:

- White, M. P., Toseeb, U., Walker, A. M., Kharecha, V., & Elliott, L. R. (2021). Blue space experiences are associated with better mental health and lower use of mental health services: an 18 year longitudinal linked-data study. *Landscape and Urban Planning*, 205. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7967635/>