

Szomatikus-érzések- és-testpásztázás- útmutató

Hogyan nyugtasd meg az idegrendszeredet, és találd meg újra a biztonság érzését a testedben

Dori Udvardy



Sok nő érzi 35 és 50 éves kor között, hogy valami csendben átrendeződik benne. Mintha ugyanaz az élet lenne körülötte, mégis minden egy kicsit másképp reagál. A stressz hamarabb eléri, az alvás már nem olyan mély és pihentető, a hormonok pedig néha kiszámíthatatlan hullámvasútra ülnek. A test gyakran úgy viselkedik, mintha állandó készenléti állapotban lenne, mintha folyamatosan figyelne valamire, ami talán meg sem történt.

Ilyenkor sokan automatikusan a fejükben kezdik keresni a megoldást. Elemzik a helyzetet, újra és újra átgondolják, mi történhet velük, és próbálják logikusan megfejteni az egészet. Több gondolat, több magyarázat, több önvizsgálat. Csakhogy a test sokszor gyorsabb, mint az elme.

Már jóval azelőtt jelez, hogy a tudatos gondolkodás egyáltalán felismerné, hogy valami nincs egyensúlyban. Egy enyhe szorítás a mellkasban. Egy kis feszültség a torokban. A gyomor időnként összerándul. A szív gyorsabban ver, vagy megjelenik egy nehezen megfogható nyugtalanság. Apró jelzések ezek, mégis nagyon beszédesek. A test ilyenkor tulajdonképpen üzen. Azt mutatja, hogy az idegrendszer túlterhelt, túl sok inger érte, és most egy kis támogatásra, nyugalomra és figyelemre lenne szüksége.

Ez az útmutató abban segít, hogy újra megtanuld meghallani a tested jelzéseit, és megértsd, mit üzen neked a tested a stresszen, a feszültségen és az érzelmeken keresztül.

A szomatikus tudatosság és a testpásztázás nem bonyolult vagy elvont technikák. Épp ellenkezőleg. Egyszerű, gyengéd és nagyon emberi módszerek arra, hogy újra kapcsolódni tudj önmagadhoz. Minél jobban érted a tested jelzéseit, annál kevésbé érzed majd úgy, hogy a stressz teljesen elural, és annál könnyebben tudsz visszatérni egy nyugodtabb, biztonságosabb belső állapotba.

Ki vagyok én?

Udvardy Dóri vagyok.

Stresszkezeléssel, hormonharmónia támogatással és az idegrendszer gyengéd szabályozásával foglalkozom. Azért kezdtem el mélyebben foglalkozni ezekkel a területekkel, mert a saját életemben is megtapasztaltam, milyen könnyen kibillenhet az egyensúly, amikor a test túl sok terhet hordoz túl sokáig.

Amikor megszületett a kisfiam, egy úgynevezett többemberes baba volt. Ez azt jelenti, hogy szinte folyamatos figyelmet igényelt, alig aludt, és gyakorlatilag húszpercenként felébredt



Mivel egyedül neveltem őt, az alvás szinte teljesen megszűnt az életemben. A tartós alváshiány, a folyamatos készenlét és a felhalmozódó stressz idővel teljesen felborította a hormonrendszeremet, és végül négy autoimmun betegség alakult ki nálam.

Orvostól orvosig jártam. Vizsgálatról vizsgálatra mentem, újabb időpontok, újabb leletek, újabb remény, hogy talán most végre választ kapok. Mindenhol kerestem a magyarázatot arra, mi történik velem. Mégis egy idő után azt éreztem, mintha valami fontos mindig kimaradna a képből.

Senki sem látta igazán az egészet. Nem csak egyetlen tünetem volt. Nem csupán egy eltérő laborértékről szólt a történet. Sokkal inkább arról, hogy az idegrendszerem teljesen kimerült, a testem túlterhelődött, és a belső egyensúlyom csendben felborult. Az egész rendszerem próbált jelezni, De a szakemberek által adott válaszok mindig csak egy-egy apró részletre fókuszáltak.

Ekkor kezdtem el igazán mélyen tanulni a stressz, az idegrendszer, a hormonok és a test kapcsolatáról. Rájöttem, hogy a stressz nem csak a fejünkben létezik. A stressz a testben él. Ott van az izmokban, a légzésben, a gyomorban, a pulzusban, az alvás minőségében és a hormonrendszer működésében is. Ha a test nem kap segítséget ahhoz, hogy feldolgozza ezt a terhelést, akkor a feszültség bent marad, és idővel egyre több testi és lelki tünet formájában jelentkezik. Ezért fordultam a szomatikus módszerek, a testtudatosság, a légzés, az idegrendszeri szabályozás és a gyengéd, testből kiinduló megközelítések felé. Ma már ebben segítek más nőknek is.

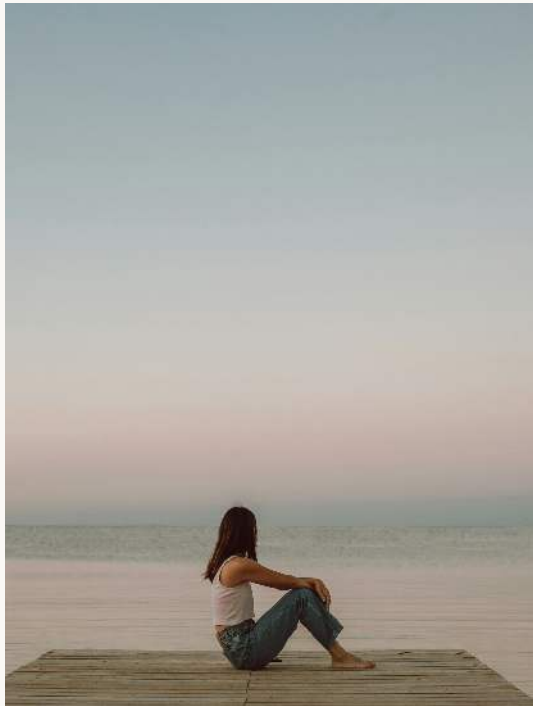


A test nyelvének megértése

A tested folyamatosan kommunikál veled. Nem csak akkor, amikor már nagy a baj, hanem minden nap, egészen apró jeleken keresztül is. Minden érzet, minden fizikai reakció, minden feszülés vagy elnehezülés információt hordoz arról, mi történik benned. Sokan a stresszt, a szorongást vagy az érzelmi reakcióikat kizárólag gondolkodással próbálják megérteni. Magyarázatot keresnek, logikusan próbálják összerakni, miért érzik magukat úgy, ahogy.

Ez érthető, de közben a test gyakran már jóval előbb elmondja, hogy valami túl sok, túl nehéz vagy túl megterhelő.

A vállak megfeszülése, a mellkas szorítása, a gyomorban jelentkező nyomás, a kapkodó légzés vagy a szapora szívverés mind lehetnek a túlterheltség jelei.



Ezek nem gyengeségre utalnak, és nem is azt jelentik, hogy valami baj van veled. Inkább azt mutatják, hogy az idegrendszered túl sokáig próbált helytállni, és most jelezni próbál.

A szomatikus gyakorlatok célja nem az, hogy elnyomjuk ezeket a jeleket, hanem az, hogy újra kapcsolatba kerüljünk velük.

Amikor megtanulod kíváncsian, ítélkezés nélkül megfigyelni a tested üzeneteit, lassan egy újfajta kapcsolat alakul ki közted és a tested között. Ez a kapcsolat sokkal gyengédebb, tudatosabb és biztonságosabb.

Miért jelennek meg az érzelmek testi érzésekként

Az érzelmek valójában soha nem csak a fejünkben történnek. A tested minden egyes érzelmi folyamatban részt vesz, még akkor is, ha ezt elsőre talán észre sem veszed.





Amikor örömet, félelmet, szomorúságot vagy haragot érzel, az nem csupán egy gondolat vagy egy lelki élmény. Ilyenkor a tested is azonnal bekapcsol a folyamatba, és együtt reagál azzal, amit belül átélsz.

Az agy, az idegrendszer, a hormonrendszer és a test különböző rendszerei ilyenkor szinte egy finom, láthatatlan együttműködésbe kezdenek. Minden mindennel kapcsolatban áll. Ezért történik meg az, hogy szorongásnál a légzés gyorsabbá válik, a pulzus megemelkedik, és a test feszültebb lesz.

A szomorúság gyakran nehézséget hoz a mellkasba, vagy fáradtságot a karokba és a lábakba. Az öröm viszont egészen más érzést teremt. Melegséget, nyitottságot, sőt sokszor egy tágas, könnyed érzést a mellkas körül.

A tested tehát folyamatosan részt vesz abban, amit érzel. Finoman jelzi, mi zajlik benned, még akkor is, amikor a gondolatok ezt még nem fogalmazták meg szavakkal.



Amikor ezt megértjük, egy fontos felismeréshez jutunk. Az érzelmeinket nem csak gondoljuk, hanem érezzük is. A test nem passzív háttér, hanem az élményeink aktív része. Éppen ezért sokszor nem működik az, hogy egyszerűen megpróbáljuk kigondolni magunkból a nehéz érzéseket.

Ha a test közben tele van feszültséggel, a légzés felszínes, az idegrendszer pedig készenléti állapotban van, akkor a valódi megnyugvás nem fog pusztán gondolati szinten megtörténni. A testnek is szüksége van arra, hogy észrevegyük, meghalljuk, és teret adjunk annak, ami benne zajlik.

A szomatikus tudatosság tudománya

A szomatikus tudatosság azt jelenti, hogy képesek vagyunk figyelni a test belső érzeteire. A tudomány ezt interocepciónak nevezi. Ez az a képesség, amellyel az agy érzékeli a testből érkező belső jeleket. Ilyen például az, amikor észreveszed, hogy gyorsabban ver a szíved, hogy megfeszült a gyomrod, vagy hogy épp mélyebb lett a légzésed.

Ezek a belső jelzések rendkívül fontosak, mert segítenek megérteni, hogyan van a tested valójában.



A kutatások egyre inkább azt mutatják, hogy amikor figyelni kezdünk a testünk finom jelzéseire, az sokat segíthet az érzelmek rendezésében. A testérzetek tudatosabb észlelése csökkentheti a stresszt, és támogatást adhat szorongás, trauma vagy hosszan tartó túlterheltség idején.

A szomatikus megközelítések, abból indulnak ki, hogy a stressz nem csak emlékek formájában marad meg bennünk. Az idegrendszer működésében is nyomot hagyhat.

A test sokszor tovább hordozza a feszültséget, még akkor is, amikor már azt gondoljuk, hogy túl vagyunk rajta.

Amikor azonban elkezdjük ezeket a testi jelzéseket finoman észrevenni, valami lassan megváltozhat. A test újra megtanulhat megnyugodni. Az idegrendszer pedig fokozatosan visszatálhat egy nyugodtabb, biztonságosabb működéshez.

A szomatikus tudatosság ezért nem egy divatos fogalom. Inkább egy csendes, mégis nagyon hatékony út a kiegyensúlyozottabb idegrendszer felé.

Mi az a testpásztázás

A testpásztázás az egyik legegyszerűbb és leghatékonyabb szomatikus gyakorlat. A lényege, hogy a figyelmedet lassan és gyengéden végigvezeted a tested különböző részein, és megfigyeled, milyen érzések jelennek meg.

A cél nem az, hogy bármit megváltoztass. Nem kell ellazítani magad, nem kell megszüntetni a feszültséget, és nem kell „jó csinálni” a gyakorlatot. A cél egyszerűen az, hogy észrevedd, mi van jelen.

Nem kell semmit elérni vagy megváltoztatni. Csak figyelni. Ül vagy fekdj le kényelmesen. Hagyd, hogy a tested megtámaszkodjon a széken, az ágyon vagy a talajon. Hunyd be a szemed, ha jól esik.

Vegyél néhány lassabb, nyugodt lélegzetet.

Először csak figyeld meg a légzésedet. Nem kell irányítani. Csak vedd észre, ahogy a levegő beáramlik, majd lassan kiáramlik.

Most vidd a figyelmed a talpaidhoz. Érezd, ahogy érintik a talajt vagy a felületet. Van-e melegség, hűvösség, bizsergés vagy csak egy semleges érzés? Nincs jó vagy rossz válasz.

Lassan vidd feljebb a figyelmed a lábakra. A bokákra, a vádlikra, a térdekre, majd a combokra. Minden területen időzz néhány másodpercig, és csak figyeld meg, mit érzel.

Most irányítsd a figyelmed a medencére és a hasra. Észreveszed, ahogy a has finoman emelkedik és süllyed a légréssel. Engedd, hogy a has puhább legyen.

Ezután vidd a figyelmed a mellkasra. Érezd a légrézés mozgását, a tágulást és az ellazulást. Haladj tovább a vállakhoz. Sok ember itt tart feszültséget. Csak vedd észre, milyen most a vállak érzete. Nem kell megváltoztatni semmit.

Most figyelj a karokra, az alkarokra, majd a kezekre és az ujjakra. Végül vidd a figyelmed a nyakra, az állkapocsra, az arcra és a homlokra.

Észreveszed, hogy az arc izmai egy kicsit el tudnak lazulni. Maradj néhány pillanatig az egész test érzetével. Érezd, hogy a tested itt van, a jelen pillanatban.

Amikor készen állsz, vegyél egy mélyebb légrézetet, majd lassan nyisd ki a szemed. Közben egyszerűen csak megfigyeled, mit érzel. Lehet, hogy melegséget, bizsergést, nyomást, nehézséget vagy éppen semmit. Minden rendben van. A testpásztázás nem teljesítmény, hanem jelenlét.



Hogyan segíti a testpásztázás az érzelmi szabályozást

A testpásztázás azért működik jól, mert maga a figyelem is hatással van az idegrendszerre. Amikor gyengéden, kíváncsian és ítélkezés nélkül fordulsz a tested felé, az agy ezt gyakran biztonsági jelzéseként értelmezi.

Ez segíthet aktiválni a paraszimpatikus idegrendszert, amely a pihenésért, a regenerációért és a megnyugvásért felel. Ennek hatására lassulhat a pulzus, mélyülhet a légzés, és az izmok is lazulni kezdenek.

Sokan azt tapasztalják, hogy amikor végre kilépnek a folyamatos gondolkodásból, és a figyelmüket visszahozzák a testbe, az önmagában is megnyugtató. Nem azért, mert minden azonnal megoldódik, hanem mert a test végre kap egy kis teret.

Nem kell tovább nyomnia, tartania és túlélő üzemmódban működnie. Elég, ha egyszerűen csak lehet.

Miért támogatják a szomatikus gyakorlatok a trauma feldolgozását

A traumatikus vagy hosszan tartóan megterhelő élmények könnyen felboríthatják az idegrendszer természetes egyensúlyát. Ilyenkor a test gyakran nehezen talál vissza a nyugalomhoz, még akkor is, amikor a veszély már rég elmúlt.

Megmaradhat egyfajta feszültség, fokozott éberség, belső nyugtalanság, vagy éppen egy furcsa érzelmi távolság.

A szomatikus gyakorlatok ilyenkor nem elsősorban a múlt történeteit elemzik. Sokkal inkább arra figyelnek, ami most történik a testben. Apró érzetekre, finom változásokra, a jelen pillanat jelzéseire.



Ez azért fontos, mert amikor a test újra megtapasztalja a jelen biztonságát, akkor a régi feszültségek is lassan elkezdhetnek oldódni. A nyugalom nem erőltetve jelenik meg, hanem lépésről lépésre, természetesen tér vissza.

A testpásztázás gyakran az első lépés ebben a folyamatban. Nem túl erős, nem túl gyors, és nem kényszerít arra, hogy bármit újra átélj. Egyszerűen segít észrevenni, mi van most jelen. Ez a gyengéd figyelem sokszor éppen elég ahhoz, hogy az idegrendszer elkezdje átírni a régi mintákat.

Gyakori érzések a szomatikus gyógyulás során

Amikor valaki elkezdi a testtudatossági gyakorlatokat, sokféle érzést tapasztalhat. Ezek lehetnek kellemesek, semlegesek vagy kényelmetlenebbek is.

Mindegyik természetes. A leggyakoribb testi érzések közé tartozik a *meleg vagy hideg érzet, a bizsergés, a pulzálás, a nyomás, a szorítás, a nehézség, a könnyedség, a zsibbadás vagy az üresség érzése.*

Ezek az érzések gyakran változnak a figyelem hatására. Egy terület feszültebbnek tűnhet, majd pár perc múlva már enyhébbnek. Máskor épp az történik, hogy valami lassan elkezd „mozdulni” a testben, mintha a feszültség átrendeződne.

Érzelmek is megjelenhetnek. Feljöhethet szomorúság, megkönnyebbülés, béke, harag, hála vagy félelem. Sokszor nem is tudjuk elsőre pontosan megnevezni, mi az, amit érzünk, és ez teljesen rendben van.

Nem kell mindennek nevet adni. Elég észrevenni, hogy van valami, ami eddig nem kapott figyelmet, és most végre láthatóvá válik.

Színek és belső képek a testfigyelés során

Néhány ember a testpásztázás vagy mélyebb testfigyelés során nem csak fizikai érzéseket tapasztal, hanem képeket, színeket vagy belső benyomásokat is. Megjelenhet például fekete, fehér, szürke, kék, piros vagy aranyló fényérzet, vagy akár valamilyen szimbolikus kép.

Ez nem furcsa, és nem is probléma. Az elme sokféleképpen értelmezi a belső élményeket. Ezek a képek gyakran egyszerűen annak a jelei, hogy a belső feldolgozás elindult, és az idegrendszer próbál valamit megmutatni vagy rendezni.

Amikor nem jelennek meg érzések



Sokan már az elején elbizonytalanodnak, mert úgy érzik, semmit sem tapasztalnak. Ilyenkor azt gondolják, rosszul csinálják a gyakorlatot. Valójában ez nagyon gyakori. Ha az idegrendszer hosszú ideig túlterhelt volt, a test időnként csökkenti az érzékelést, hogy megvédje magát. Ezt sokan zsidbadtságként vagy ürességként élik meg. *Ez nem kudarc, hanem egy védelmi reakció.*

Ha ezt tapasztalod, segíthet, ha nem az egész testet próbálsz egyszerre figyelni, hanem csak egyetlen területet. Például a kezedet, a mellkasodat vagy a talpadat. Maradj ott néhány percig, és egyszerűen figyeld, van-e bármi apró jelzés.

Lehet, hogy először szinte semmi, de az is lehet, hogy nagyon finom érzések már ott vannak. A türelem itt kulcsfontosságú. Az érzékelés gyakran fokozatosan tér vissza.

Amikor az érzések túl erőssé válnak




Előfordulhat, hogy a testpásztázás közben erősebb érzetek vagy intenzívebb érzelmek jelennek meg. Ez nem jelenti azt, hogy valami rosszul történik. Sokszor éppen azt mutatja, hogy a test elkezd elengedni a benne tárolt feszültséget. Ha azonban ez túl soknak tűnik, fontos, hogy megállj, és biztonságot teremts magadnak. Ilyenkor nyugodtan tarts szünetet, nyisd ki a szemed, nézz körül a szobában, állj fel, igyál vizet vagy menj ki egy pillanatra a friss levegőre.

Az is segíthet, ha a kezedet arra a testrészre teszed, ahol az érzet jelentkezik, és halkan vagy magadban mondasz néhány megnyugtató mondatot.

Például azt, hogy "hallak", "itt vagyok veled", vagy "biztonságban vagy".

Az idegrendszer sokszor már attól is megnyugszik, hogy figyelmet, jelenlétet és együttérzést kap.

Légzés az idegrendszer szabályozásához



A légzés az egyik legerősebb és legkézenfekvőbb eszköz az idegrendszer megnyugtására. Amikor stresszben vagyunk, a légzés gyorsabbá és felszínesebbé válik.

Ez az agy számára veszélyjelzés. A lassú, tudatos légzés ezzel szemben biztonságot jelez.

Egy egyszerű gyakorlat, amit bármikor kipróbálhatsz, a 4-2-6 légzés. Tedd az egyik kezedet a mellkasodra, a másikat a hasadra. Lélegezz be lassan négy másodpercig, tartsd bent a levegőt két másodpercig, majd lélegezz ki hat másodperc alatt. Ezt ismételd meg ötször.

A hosszabb kilégzés segít aktiválni a nyugalmi idegrendszeri állapotot, és gyakran már néhány kör után is érezhető különbséget hoz.

Érzékszervi eszközök, amelyek megnyugtadják az idegrendszert

Néha a testnek további támogatásra van szüksége ahhoz, hogy visszataláljon a nyugalomba. Ilyenkor az öt érzékszervünk nagy segítség lehet.

Nézz körül, és keress valamit, ami megnyugtató a szemednek. Ez lehet egy növény, a fény játéka a falon vagy egy szép tárgy.


Hallgass lágy zenét, madárcsicsergést vagy a víz hangját.

Használj nyugtató **illatokat**, például levendulát vagy más kellemes aromát.

Vegyél fel **puha**, kényelmes ruhát, takarózz be egy meleg pléddel, vagy kortyolj el lassan valami megnyugtató italt.

Ezek az apró érzékszervi élmények mind azt üzenik az idegrendszernek, hogy most biztonság van.

Írás és önkifejezés mint érzelmi oldás



A naplóírás vagy szabad írás szintén nagyon jól támogatja a szomatikus gyógyulást. Miután elvégezted a testpásztázást, írd le szabadon, mit tapasztaltál. Nem kell szépen fogalmazni, nem kell szerkeszteni. Egyszerűen csak engedd, hogy a testedből és az érzéseidből jövő benyomások papírra kerüljenek. Már maga az önkifejezés is segíthet az idegrendszernek abban, hogy feldolgozza a belső élményeket, és valamivel könnyebbnek érezd magad utána.

Vezetett szomatikus gyakorlatok


A testpásztázás mellett több egyszerű gyakorlat is támogatja az idegrendszer szabályozását.

Az egyik ilyen a **földelés** :

Ilyenkor figyelmet viszel a talpaidra, érzed, hogy tart a föld, érzed a tested súlyát a széken vagy az ágyon, és tudatosítod, hogy most itt vagy a jelen pillanatban. Egy másik fontos elv a titrálás, ami azt jelenti, hogy nem egyszerre akarsz mindennel szembenézni, hanem csak kis adagokban figyelsz a nehezebb érzésekre, majd visszatérsz valami semlegesebb vagy kellemesebb ponthoz.

Segíthet a biztonságos hely vizualizációja is, amikor elképzelsz egy teret, ahol nyugodtnak és biztonságban érzed magad. A penduláció pedig azt jelenti, hogy lassan váltogatod a figyelmedet egy feszültebb és egy nyugodtabb testterület között. Ez segít az idegrendszernek megtanulni, hogy a kellemetlen érzések mellett is létezik biztonság és nyugalom.

Napi szomatikus rutin kialakítása



A szomatikus gyakorlatok nem igényelnek órákat. Már napi tíz perc is sokat számíthat. Reggel kezdheted a napot két-három perc lassú légzéssel és egy rövid testfigyeléssel. Napközben megállhatsz pár percre, és észreveheted, hogyan érzed magad a testedben. Este pedig végezhetsz egy rövid testpásztázást vagy néhány perc megnyugtató légzést. A rendszeresség itt sokkal fontosabb, mint az intenzitás. A kis, mindennapi lépések azok, amelyek fokozatosan átírják az idegrendszer működését.

Stressz, hormonok és a női test


A tartós stressz nem csak az idegrendszert terheli meg, hanem a hormonrendszert is. Ha a test hosszú ideig készenléti állapotban van, az hatással lehet az alvásra, az energiaszintre, a ciklusra, a hangulatra és a teljes belső egyensúlyra.

Sok nő ilyenkor azt érzi, hogy valami nincs rendben vele, pedig valójában a teste egyszerűen túl sokáig próbált mindent kibírni.

Az idegrendszer támogatása ezért nem különálló dolog a hormonális egyensúlytól, hanem annak egyik alapja. Minél nagyobb biztonságot tudsz teremteni a testednek, annál több esélye van arra, hogy a belső rendszerei is újra rendeződni kezdjenek.

Összegzés

A tested rengeteg információt hordoz arról, mi történik benned. Amikor megtanulsz figyelni a finom jelzéseire, egy új utat nyitasz meg a gyógyulás, az önismeret és a belső egyensúly felé. A testpásztázás egyszerű, mégis mély gyakorlat.



Nem kell tökéletesen csinálnod, nem kell erőltetned, és nem kell azonnali nagy áttörést várnod. Elég, ha időt és figyelmet adsz a testednek.

Sokszor már ez az első lépés is hatalmas változást indít el. A gyógyulás gyakran nem bonyolult elemzéssel kezdődik, hanem egyetlen pillanattal.

Azzal, hogy megállsz, befelé figyelsz, és végre észreveszed, mit érez a tested.



Kapcsolat

Udvardy Dóri vagyok, stresszkezeléssel és hormonharmónia támogatással foglalkozom. Ha úgy érzed, hogy a stressz, a kimerültség vagy a felborult belső egyensúly már a testedre is erősen hat, szeretettel várlak egy beszélgetésre.

Telefon: +36 30 347 1695

Weboldal: [www.hormoneharmony.club](http:// www.hormoneharmony.club)