



A stressz hozzájárul a betegségek kialakulásához, ezért először ezt kell leküzdeni

Kevesebb stressz, egészségesebb élet

Manapság egyre többet beszélünk a meditáció fontosságáról és jótékony hatásáról. Ám csak keveseknek van fogalmuk arról, hogyan is tudnak hatásosan meditálni.

Az MBSR (a rövidítés jelentése magyarul: éber figyelmen alapuló stresszcsökkentés) világnézetileg semleges meditációs oktatócsomag, amelyet többek között daganatos betegségekben szenvedők testi-lelki fájdalmainak csökkentésére alkalmaznak.

A módszert dr. John Kabat-Zinn dolgozta ki, és 1979-ben ő alapította a Massachusettsi Egyetem Orvostudományi Központján belül működő Stresszcsökkentő Klinikát. Itt az elmúlt harminc évben közel húszezer ember – egészségügyi szakemberek, egészséges laikusok és betegek – ismerhette meg ezt a technikát. Az MBSR nem célzott

terápia, hanem stresszcsökkentő módszer, melynek során a résztvevők megtanulják kezelni az életükben jelentkező nehézségeket. Köztudott, hogy a stressz nagymértékben hozzájárul az egyes betegségek kialakulásához. Ha ezt sikerül kiküszöbölni, javítható a beteg testi-lelki állapota. Az MBSR mindenki számára hasznos lehet, de daganatos megbetegedésben, stressz eredetű szív-, emésztési és légzőszervi problémákban, illetve pánikbetegségben és enyhe fokú depresszióban szenvedők számára kifejezetten ajánlják. Itthon a Magyar Rákellenes Liga szervezésében hozták létre az első MBSR csoportokat.

A fájdalom is része az életnek

Püski Ildikó egy daganatos beteget segítő programban találkozott a stresszkezelő technikával.

– Nyolc héten át háromórás foglalkozásokon vettünk részt – magyarázza Ildikó. – A vezetők nyugodt, kiegyensúlyozott egyénisége garancia volt számomra, hogy sikeresen elsajátítom majd a módszert. A kevés elméleti tudnivaló után számtalan gyakorlat következett, majd minden egyes meditáció végén megbeszéltük a tapasztalatainkat. Engem például lenyűgözött a tudatos evés gyakorlata. Előfordult, hogy egy szem mazsolát

ízlelgettünk hosszú ideig. Előbb megtapogattuk, a szánkba vettük, és közben arra figyeltünk, hogy abban a pillanatban milyen szagokat, ízeket érzünk. A gyakorlatok többsége gondolati fegyelmezettségre tanított. Arra, hogy a figyelmemet ne hagyjam elkalandozni, ne a múlton vagy a jövőn töprengjek, hanem megmaradjak a jelen pillanatban. Ez egyáltalán nem könnyű! Eleinte nem is tudtam a jelenben maradni, szerteszét jártak a gondolataim. A vezetők arra kértek minket, hogy ne legyen ezért lelkifurdalásunk, csak tudatosítsuk, mire gondolunk, és térjünk vissza a jelenbe. Nagyon fontos, hogy a gyakorlatok során nincs megfelelési kényszer, nin-



Püski Lidikó elsősorban a tudatos evés gyakorlata nyűgözte le

csenek kitűzött célok, amelyeket el kell érni. A lényeg, hogy elfogadjuk azt, ami éppen van. A tanfolyam néhány dologban alaposan átformálta a gondolkodásomat. Például rájöttem, mennyi szépség rejlik a hétköznapi pillanatokban is. A fájdalommal kapcsolatos gondolkodásom is megváltozott: megtanultam, hogy az is a része az életnek. Nem arra kell törekedni, hogy elkerüljük, hanem hogy elfogadjuk. Amint tudomásul veszem a fájdalmat, már nem fáj annyira. Számomra a tanfolyam lényege az volt, hogy annyi tudatosságot vigyek az életembe, amennyi tőlem telik, mert a pillanat már attól értékes, hogy tudatában vagyok egyszerűségének.

Hinni kell a gyógyulásban

Keglovits Krisztina azután került a tanfolyamra, hogy csomót tapasztott ki magán, amelyről később saj-

nok bizonyosodott, hogy rosszindulatú daganat.

– Amikor ez kiderült, olyan káosz keletkezett bennem, amelyben nem találtam kapaszkodót – emlékszik vissza Kriszta. – A korábbi problémamegoldó sémák csődöt mondtak, a napi rutin és a középtávú tervek használhatatlanná váltak. Világos lett számomra, hogy nem csak orvosi kezelésre van szükségem, hanem arra is, hogy aktívan közreműködjek a saját

gyógyulásomban. És persze nagyon erősen hinni kell, hogy meg fogok gyógyulni. Nagy szükségét éreztem annak is, hogy olyan emberekkel beszélgessek, akik maguk is hasonló megpróbáltatáson mennek vagy mentek keresztül. Így találtam rá a stresszcökkentő tanfolyamra.

Megértettem: életbevágóan fontos, hogy rendet tegyek magamban, mert ebben a belső káoszban nem tudok fontos döntéseket hozni. Egy tisztán anyagi világból csöppentem az MBSR tréningre. Akkor még nem értettem, a meditáció és a jóga miért lesz jó nekem, ráadásul a kezeléseket miatti nem tudtam elmenni mind a nyolc alkalomra. Amikor megtudtam, hogy indul a következő tréning, ismét jelentkeztem. Akkor már befogadóbb voltam a módszerre, így minden percét élveztem. Úgy éreztem, amíg a gyakorlatokat végzem, magam vagyok, magamban és magamnak. Ezt az érzést erősítette például a pásztázás nevű gyakorlat is. Ennek során a lábujjunk-

tól a fejünk búbjáig figyelemmel követjük az egyes testrészeinket, és azt szemléljük, hol, mit érzünk.

A tanfolyam résztvevői minden hétre kaptak házi feladatot is. Például egy héten át fel kellett jegyezniük, mi volt a nap legszebb pillanata, illetve cédén hazavitték a heti meditációs gyakorlatot is.

– A bennem kialakulóban lévő rendez hozzájárult a program. Korai lenne azt mondani, hogy meggyógyultam – meséli Kriszta. – De sikerült megbékélnem azzal: velem ez történik. Ez nem azt jelenti, hogy belenyugodtam a betegségbe. Inkább elfogadtam, hogy nekem ezen kell dolgoznom.

Jánosi Valéria

Keglovics Kriszta a tanfolyam óta aktívan közreműködik a kezelésében



„A lényeg, hogy elfogadjuk azt, ami van”

Fontos az összpontosítás

Az MBSR alapja a tudatos figyelem – magyarázza Fazekas Gábor MBSR-tréner. – A buddhista és hindu hagyományokban ennek évezredek gyakorlatai vannak. A cél, hogy amikor valamilyen tevékenységet végzünk, teljesen arra irányítsuk a figyelmünket, és jelen legyünk a pillanatban. A figyelem gyakorlásának számtalan technikája van: ülő- illetve sétálómeditáció, melyek során légzésünkre és testi érzeteinkre, érzelmeinkre,



Fazekas Gábor MBSR-tréner

külső hangokra vagy gondolatainkra irányítjuk a figyelmet. A relaxáció, meditáció elmére gyakorolt kedvező hatását már évezredek óta ismerik, és a modern kutatások is alátámasztják. A gyakorlatok mellékhatásaként az elme lecsillapodik, megnyugszik. A foglalkozásokon egyszerű jóga gyakorlatokat is végzünk, bár ezt szívesebben nevezzük tudatos figyelemmel végzett testgyakorlatnak, mert a jógáról sokaknak nehezen végrehajtható testtartások (ászanák) jutnak az eszébe. Az általunk alkalmazott gyakorlatok egyszerűek, bárki képes elvégezni őket.

A stresszt nem lehet eltüntetni a mindennapjainkból, mert az élet legfontosabb velejárója a folyamatos változás. Ezek közül némelyiket stresszhatásként éljük meg. Annyit tudunk tenni, hogy változtatunk a hozzáállásunkon. Például észre kell vennünk, hogy állandóan itélkezünk, és folyamatosan reakciókkal válaszolunk külső és belső tapasztalatainkra. Fontos, hogy lássuk, mi történik, és igyekezzünk elfoglalni a független megfigyelő állását. Ezután pedig emlékeztetnünk kell magunkat arra, hogy csak figyeljünk.

tina mobil

Töltse le a cikkhez kapcsolódó slágereket telefonjára! Küldje a kódot a **06-91/334-260**-as számra. Az SMS díja: 395 Ft

Frankie Goes to Hollywood
Relax TC276
Bobby McFerrin
Don't Worry Be Happy TC3846
East 17: It's Alright TC7777
Laurenz Wolf: No Stress TC5807



A terápia résztvevői megtanulják kezelni életük nehézségeit