

SZIVACS LÉGZÉS

By Audicia Lynne Morley/ RSMT/E®
www.alivearts.org



1-10 fő



30-40 perc



testgyakorlat



beltéri

CÉL

- A TERMÉSZETES LÉGZÉS HELYREÁLLÍTÁSA
- annak tudatosítása, hogyan lélegzünk
- elme- és testtudatunk fejlesztése
- életerőnk felfrissítése

ELŐKÉSZÜLETEK

Facilitátorként fontos, hogy tudd, ez a gyakorlat érzelmeket kavarhat fel a résztvevőkben, ezért ha úgy látod, hogy valaki a csoportból kényelmetlenül érzi magát, a folyamat során bármikor megszakíthatja a gyakorlatot és megfigyelőként folytathatja azt. Később ismét megpróbálhatja, ha készen áll rá.



ESZKÖZÖK

- matrac,
- párnák
- takarók

BEVEZETÉS

Ez egy testgyakorlat, amely a természetes lélegzésünket segít helyreállítani vagy ahogy az Arc Process hívja ez a "szivacs légzés-technika": a tüdönket egy hatalmas, vízzel telt tengeri szivaccsként képzeljük el, amit kilégzés során képzeletben kifacsarunk. Ez segíti a lélegzet teljes kiengedését, emellett működésbe hozzuk a légzőizmokat is.

LÉPÉSEK

1. (10 perc) Feküdj hanyatt a matracodon vagy párnádon egy kényelmes pozícióba. Szánj néhány percet arra, hogy megnyugodj, nyújtózz egyet vagy mozdítsd egyes testrészeidet, ha szükségét érzed. Majd érkezz meg egy végső, pihenő pozícióba. Irányítsd figyelmedet a légzésedre. Vedd észre, hogyan lélegzed be- és ki a levegőt. Hol érzed a lélegzetet a testedben? A lélegzetvétel melyik részére figyelsz inkább, illetve melyiket teszed hangsúlyossá? A belégzést vagy a kilégzést? Mit veszel még észre lélegzetvételeddel kapcsolatban?

2. A Szivacs Légzés (15 perc)

- (5 perc) Indítsd el a kezed egy különleges utazásra, fedezd fel a bordáidat fentről lefelé haladva, illetve előlről hátrafelé. Ha szükséges, változtass a testhelyzeteden, hogy a kezed a lehető legjobban érezhesse a bordáidat. Gördülj óvatosan egyik oldaladról a másikra, hogy hátul is érezd a bordacsontjaidat. Miután egészen felfedezted e testtájékat, vizsgálj meg, hogy is érzed most magad.

- (5 perc) Rendelkezünk egy reflexszel, amely segíti a belégzést, a kilégzést azonban nem támogatja ilyen reflex. A gyakorlat elején megfigyelted, hogy a lélegzetvétel mely részének adtál nagyobb figyelmet. Gyakran az történik, hogy a belégzőkor nagyon igyekszünk, fókuszálunk, míg a kilégzőkor teljesen elengedjük magunkat, nem fordítunk figyelmet erre a részre.

3. a "szivacs légzés" technika:

- Lélegezd be a levegőt a szokásos módon, majd kilégzőkor gyengéden nyomd a nyelved a szájpadlásodhoz, arra pontra, ahol az a felső metszőfogakkal találkozik. Miközben lassan kilélegzed a levegőt, adj ki 'Tsszzz' hangot. Akkor végzed jól a gyakorlatot, ha egy hosszantartó hangot hallatsz, mialatt lassan kifújod a levegőt, olyan hosszan, amíg azt nem érzed, hogy már nem bírod szusszal, és semmi levegő sem maradt a tüdődben..

- Ezen a ponton lazulj el teljesen. Engedd, hogy a levegő bezúduljon a szádon át a testedbe és eközben figyeld meg a mellkasod mozgását.

Tedd a kezed a bordádra, hogy érezd, merre halad a levegő belégzőkor.

- Ismételd meg ezt a hosszú kilégzést maximum 3 alkalommal, majd térj vissza a természetes légzés-ritmusodhoz.

4. Hívd össze a résztvevőket egy körbe, hogy megoszthassák a gyakorlat tapasztalatait. Ez akár történhet kiscsoportokban is.

SZIVACS LÉGZÉS



KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érezted magad a gyakorlat egyes részei során?
- Milyen erőforrásokat adott neked ez a gyakorlat?
- Hogyan tud ez a gyakorlat támogatni téged a kiégés-megelőzésben, az ellenálló-képességed erősítésében?

MEGJEGYZÉSEK:

A legjobb módja a gyakorlásnak, hogy gyakran, de keveset végezzük ezt a légzés technikát. A háromszori 'Tsszzzz'-kilégzést semmiképp ne lépjük túl. Mindig teljesen lazítsuk el magunkat a belégzőkor, hogy az új levegővétel áramlását szabadddá tegyük. Vegyük észre, hogyan veszünk részt, mélyülünk el a gyakorlatban, és azt is, ha bármi változás történik abban, ahogy lélegzünk.