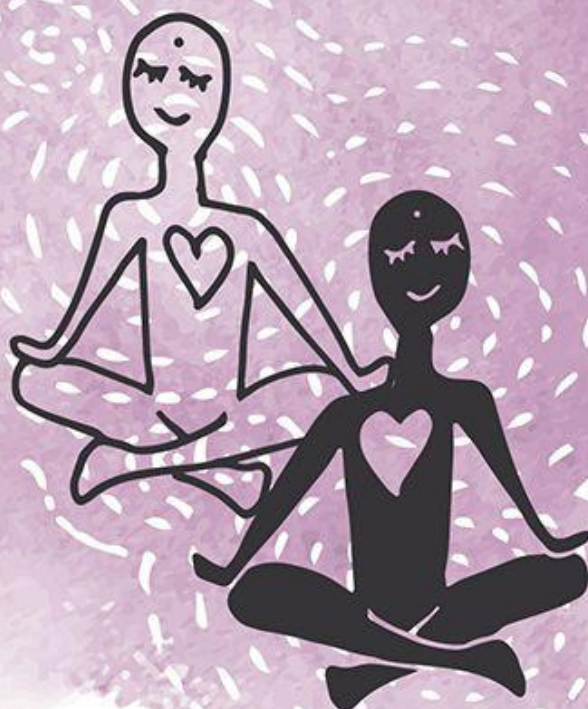


# ÉLÉNKÍTŐ MASSZÁZS

By Audicia Lynne Morley/ RSMT/E®

www.alivearts.org



egyéni



30 perc



testgyakorlat



szabadtéri | beltéri

## CÉL

- SZEMÉLYES ÉLETÜNK IRÁNYÍTÁSA
- a test-szellem kapcsolat élénkítése, a testünk és fizikai határaink tudatosítása
- az idegrendszer kiegyensúlyozása, mely nyugtató hatással van a testünkre is
- energetizálás, a keringés és 'flow állapot' gyengéd módon történő felébresztése

## BEVEZETÉS

Érintésekkel dolgozó folyamat, ami a testünk (húsunk) és izmaink masszírozásán alapul. Fontos, hogy kellő időt szánjunk a gyakorlat elvégzésre, figyeljünk az egyenletes légzésre és a magunkhoz való kapcsolódásra. Az érintés módja és a kapcsolódásod minősége önmagaddal nagyon fontos eleme ennek a folyamatnak, ez ugyanis egy meghatározott válaszreakciót vált majd ki a testedben. Ügyelj rá, hogy mindig jól érezd magad a gyakorlat során. Egyetlen rész se okozzon semmilyen kényelmetlenséget. Ha úgy érzed, hogy valami mégis kellemetlen számodra, akkor változtass az érintéseden, hogy az jóleső érzéssel töltsön el. Te határozod meg a nyomás erősségét, hogy az számodra kellemes és jótékony hatású legyen. Tartsd szem előtt, hogy egyes testrészek teltebbek, izmosabbak, mint más területek, így mindig igazítsd a testedhez való kapcsolódásodat aszerint, hogy mi esik jól neked.

## ESZKÖZÖK

- jóga matrac, takaró és párnák, ha szükségét érzed

## ELŐKÉSZÜLETEK

Megvalósítható kint vagy bent álló, ülő vagy fekvő helyzetben kényelmes talajon. A gyakorlat előtt és után kézmosás javasolt.

# LÉPÉSEK

1. Válassz egy kényelmes helyzetet, állva, ülve vagy fekve. Az egyik kezedet helyezd a hasadra, a másikat pedig a mellkasodra. Három lélegzetvétel erejéig irányítsd figyelmedet önmagadra. Képzeletben készíts egy belső képet magadról az 'elméd szemén' keresztül, figyeld meg, hogyan érzed most magad.
2. Dörzsöld össze a tenyeredet, hogy felmelegítsd a kezeid. A kezek érintése lágy, ugyanakkor határozott mozdulattal történjen, az ujjaid legyenek nyitva.
3. Az egyik kezeddal kezd el a másik kezed, karod, vállad és nyakad oldalsó részét nyomkodni, masszírozni. Ügyelj arra, hogy egyetlen részét se hagyd ki a karodnak. Ismételd meg ugyanezt a másik karodon is.
4. Ezt követően gyengéden masszírozd át az izmokat a nyakad hátsó részén egészen a fejedig. A fejbőrödet masszírozd az ujjbegyeiddel. Az arcodon ugyancsak az ujjbegyeid segítségével, végezz gyengéd nyomást a csontokon, hogy felélénkítsd a bőrödet.
5. Folytasd a masszírozást, nyomkodást lefelé a tested többi részén is, folyamatosan kapcsolódva a testrészeidhez. Haladj végig a válladon, bordákon, hason, derékon, lábakon, míg eljutsz a lábfejekig. A hátadat úgy energetizálhatod, hogy gyengéden dörzsölöd neki a falnak, talajnak vagy épp egy fának, ha a szabadban vagy.
6. Miután befejezted a tested átmasszírozását, szánj egy kis időt a lecsendesedésre. Képzeletben most készíts egy újabb belső képet a testedről és figyeld meg, most hogy érzed magad, mi változott benned.

## KIÉRTÉKELÉS:

- Hasonlítsd össze, hogy érezted magad a gyakorlat elvégzése előtt és azt követően.
- Van bármilyen testrészed, aminek több figyelmet szentelnél, aminek jól esne még egy kis törődés? Ha igen, akkor térj vissza oda, és adj még egy kis figyelmet annak a területnek.
- Hogy tud ez a gyakorlat hozzájárulni az ellenállóképességed erősítéséhez, a kiégés-megelőzéshez?

## MEGJEGYZÉSEK:

- Már egy 5 perces masszázssal is energetizálhatod a tested és megszabadulhatsz a feszültségtől.
- Kísérletezz azzal, hogyan tudod ezt a fajta fókuszált érintést különböző módokon használni, hogy segítsen a mindennapokban.

ÉLÉNKÍTŐ MASSZÁZS

