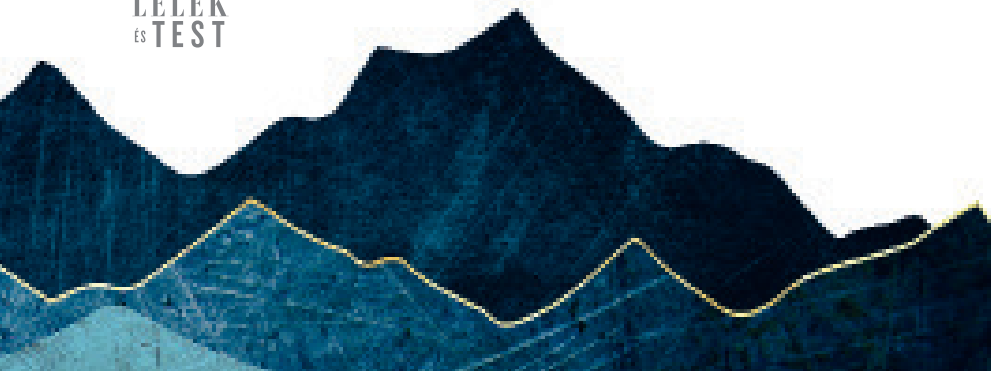


Danielle North

Napzáró meditációk

az elme elcsendesítéséért és a nyugodt alvásért

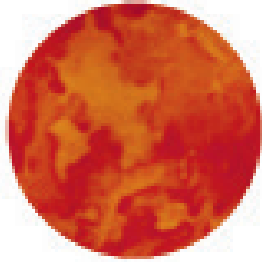
LÉLEK
ÉS TEST



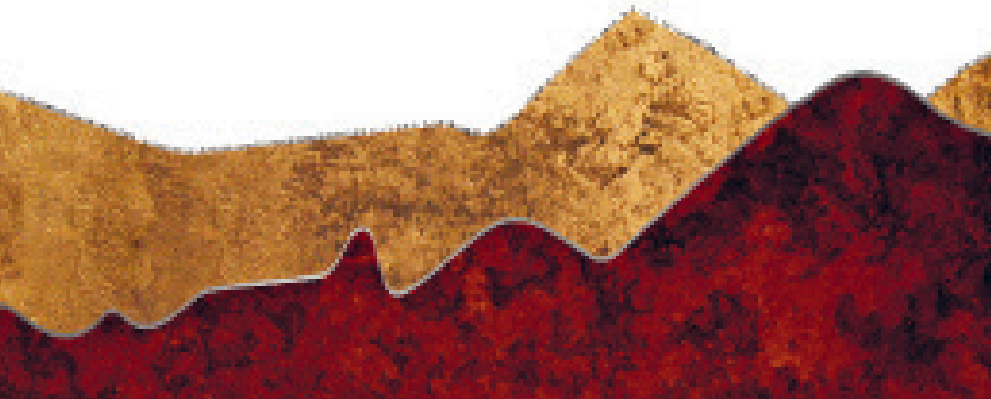
Tartalom

Bevezető: Készülj fel a pihentető alvásra	6	Esti meditációk	22
Illóolajok	12	Merre vezet a híd?	24
Epsom-só	13	Gyógyító szív	32
Rázd le magadról a napot	14	Gyertyaláng	40
Földeld magad a nap végén	16	Egy kis varázslat	48
Lélegezz könnyedén	18	A levelek megpihennek	58





Napzáró meditációk	64		
Egyesítsd a lelked	66		
A könnyű út	76		
Csendes tó	86		
Hazatérés	94	Energiavédelem	110
Rendben vagy,		Találd meg az utad	120
minden rendben van	102	Találkozás a vezetőiddel	130
		Hullámok hátán	138
		A belső utazás	146
		A szerzőről	160



Bevezető

Készülj fel a pihentető alvásra





Az alvás értékes kincs, nem csupán a pihenés, a regenerálódás és a megújulás ideje, hanem az önmagunkkal való mélységes kapcsolat megerősítésének időszaka is. Ám életünk során akadnak periódusok, amikor alvási szokásaink felborulnak. Amikor egyik napról a másikra szülőkké leszünk, egyértelműen átesünk ezen, de más tényezők, például fejlődési ugrások, vizsgákkal kapcsolatos stressz, az évszakok és az időjárás változása, valamely rossz egészségi állapot, munkahelyi nyomás vagy serkentőszerek (például koffein, alkohol vagy cukor) fogyasztása is befolyásolhatja az alvásunk minőségét. Az alvásunk pedig nagyban befolyásolja az energiaszintünket és a koncentrációra, alkotásra való képességünket, valamint a nap során nyújtott teljesítményünket.

Sokunk reggeli rituáléjának része valamely meditációs gyakorlat, amely segít kitisztítani az elménket, hogy könnyebben felvehessük a nap áramlásának ritmusát. Ez az értékes gyakorlat

mindenképpen ajánlott, ám, ahogy beindul a napunk, később keveset gondolunk arra, miként zárjuk és készülünk fel az alvásra. Az újdonsült anyukák többsége felismeri a babája altatási rituáléjának nagy előnyeit: a szabályos ritmus megnyugtatja a babákat és segít álomba merülniük – ami igaz a felnőttekre is. Ha kikapcsoljuk az elektronikus eszközöket, tompítjuk a mester-séges fényt, csökkentjük a serkentőszerek fogyasztását, és általánosságban felkészítjük magunkat a lefekvésre, az nyugtatóan hat a központi idegrendszerünkre, így békés, regeneráló alvásban lesz részünk.

A kötetben szereplő meditációk, relaxációs gyakorlatok célja, hogy ellazítsanak, és az alvás pihentető energiájával ajándékozzanak meg. Minden gyakorlatnál javaslatot találsz a kiegészítő illóolaj (vagy illóolajok kombinációjának) használatára, amelyeket az adott meditáció témájához és az alvás elősegítéséhez választottam. A meditációk rövid rituáléval kezdődnek, mielőtt a nyugodt alvás birodalmába vezetnének.

Szabadon alkalmazhatod ezeket a kis kiegészítő, választható lépéseket, ha szeretnéd, de a meditáció ezek nélkül is működik. Minden esetben útmutatást kapsz arról, hogy állva, ülve vagy fekve jobb-e végezni az egyes meditációkat, kérlek, nyugodtan módosíts ezen, ahogy a testednek megfelelő.

Mivel ezek alvást segítő meditációk, tanácsos készen állni a lefekvésre, mire befejezed. Így fenntarthatod a meditáció által elért mentális és érzelmi állapotot. A felkészüléshez javasolt kikapcsolni a televíziót, okostelefont és minden más elektronikus készüléket, behúzni a függönyt vagy leengedni a redőnyt, gyertyákkal tompítani a fényeket, így nem zavarod meg a melatoninszinted.

Próbálj kialakítani egy kényelmes zugot a hálószobádban, ahogy számodra megfelelő – akad, aki szereti bevetni az ágát, míg más jobban kedveli, ha bevetetlen. Egyesek a rendezett tereket szeretik, míg mások jobban ellazulnak a kedvenc tárgyaik közt. Akármit is kedvelsz, legyen a hálószoba hívogató tér a számodra. Húzd be a függönyt, és tompítsd a fényeket ebben a helyiségben is, ha nem itt fogsz meditálni.

Vezessenek az álmaid gyönyörű helyekre!

Tengernyi szeretettel:
Danielle



Illóolajok

Az illóolajok nemcsak csodálatos illatukkal kényeztetnek, hanem gyógyhatással is bírnak. Az alvást segítő illóolajok közé tartozik a **levendula**, a **bergamott** és a **vetiver**. Próbáld ki, hogy vetiverrel bedörzsölöd a talpadat lefekvéskor, és cseppents levendulaolajat a párnádra; néhány cseppet akár hozzáadhatsz a fürdővizedhez kevert Epsom-sóhoz (keserűsítő, lásd a következő oldalon) is. Tegyél pár csepp bergamottot és levendulát a hálószobádban elhelyezett diffúzorba lefekvés előtt. Minden meditációnál szerepelnek a hozzá illő illóolajok, de ezek nem szükségesek a meditáció varázsához – inkább csak választható kiegészítők.

Következzen három további kedvenc illóolajam, amelyeket szintén ajánlok a fáradt elme megnyugtására:

- ✧ **BAZSALIKOM**: Ez az olaj remek mellékvese-kimerültség esetén, támogatja a kimerült és túlterhelt szervezetet. Csodálatos módon optimizmussal tölti el a fáradt lelket.
- ✧ **CÉDRUSFA**: Fás illatú olaj, ami elcsendesíti a túlhajszolt elmét és segít földelni magad.

✧ **RÓZSA:** Ez az erőteljes olaj gyógyír az összetört szívnek. Emellett csodálatos a meditáció során, mert segít megtalálni az utat a benned rejlő szeretethez és együttérzéshez.

Megjegyzés: Nem minden illóolajat használhatnak várandós nők vagy gyermekek, így tanácsos ennek gondosan utánanézni használat előtt. Ahol hordozóolaj nélküli helyi (közvetlenül a bőrre történő) alkalmazást javaslok, csak egy-két cseppet használj. Ha érzékeny a bőröd, mindenképp használj hordozóolajat is. Ehhez a legmegfelelőbb a mandulaolaj vagy a frakcionált kókuszolaj.

Epsom-só

Egyszerűen méregtelenítheted a tested, ha Epsom-sót szórsz a meleg fürdővízbe. A só magnéziumtartalma segít ellazítani az izmokat és az elmét, enyhén megemeli a testhőmérsékletedet a természetes méregtelenítési folyamat révén, így ezt vedd figyelembe, ha lefekvés előtt ilyen fürdőt veszel.

Rázd le magadról a napot

Ha merevnek, lomhának vagy feszültnek érzed magad a nap végén, az energiaszinted helyreállításának egyik legegyszerűbb módja, ha lerázod magadról a napot. Először engedd meg magadnak, hogy kiakapszolhass néhány perc erejéig a nap végén. Ha szeretnéd, indítsd el a kedvenc zenédet, ami segít jó hangulatba kerülni.

Vedd le a cipődet, lazítsd meg az övedet vagy bármilyen szorosabb ruhadarabot, és amikor kész vagy, állj kényelmesen, csípőszélességű terpeszben. A karod lazán lógjon a törzsed mellett, és figyelj tudatosan a légzésedre. Ahogy állsz, itt és most, ebben a pillanatban érezd az energiaszintedet. Hová sorolnád egy nullától tízig terjedő skálán? Gyenge vagy és nehezen tartod meg a testedet álló helyzetben? Ha ez igaz, akkor a skála alsó végéről válassz számot. Ha sok az energiád és teljesen ébernek érzed magad, válassz magasabb számot, de lehet, hogy valahol a skála közepén állsz. Légy őszinte, bárhogy is érzed magad e pillanatban.

Most engedd el ezt a számot, és kezdésként lélegezz egy kicsivel mélyebben a hasadba. Tedd az egyik tenyeredet a mellkasodra, a másikat pedig a hasadra, és figyeld meg a lélegzetvételeidet belégzéskor és kilégzéskor. Lazítsd el a karod, és ahogy lélegzel, kezd rázni a testedet. Eleinte csak finoman. Engedd magad rázkódní az ujjaid hegyétől kiindulva a kezeden át, majd rázd a csuklód, ekkor még finoman, csak ellazítva, és érezd, amint a rázkódás felfelé halad a karodon a könyöködíg. Rázd magad erőteljesebben, ahogy a mozgás felfelé halad a karodon át a válladba. Most mindkét karod rázkódik – engedd szaba-

don és lágyan mozogni, és engedd, hogy a tagjaid úgy rázkódjanak, ahogy neked a legjobb. Ha lendületesebben akarod rázni a tested, és ez jó érzéssel tölt el, akkor növeld az intenzitást, miközben végig el-lazult maradsz.

Most engedd, hogy a vállad, a mellkasod és a törzsöd is rázkódjon, és vidd tovább ezt a mozgást a fejed, a nyakad és az egész felsőtested területére. Engedd a mozdulatokat haladni a csípőd felé: körözz vele néhányat, rázd meg és mozgasd úgy, ahogy jólesik a lazítás a nap végén.

Rázd meg a lábaidat, egyiket a másik után, úgy, hogy felemeled a talpad a talajról, és az egész lábadat rázod. Most tedd le mindkét talpadat a padlóra, a felsőtestedet rázd továbbra is, majd a combod, térded, vádli és bokád is csatlakozzon ehhez a mozdulathoz. Tetőtől talpig rázd meg a tested, majd újra haladj felfelé. Nyugodtan mozoghatsz erőteljesen vagy bolondosan, ahogy csak akarsz, engedd, hogy az energia-szinted növekedjen és emelkedjen.

Rázd meg az arcizmaidat is, és ha szeretnél, adhatsz hozzá hangot is – ekkor kívül-belül megrázod magad! Élvezd a rázkódást, mosolyogj, nevess, engedj el mindent és légy szabad. Amikor megfelelően „felráztad” magad, hagyd a testedet apránként lelassulni, és fokozatosan térj vissza az eredeti testhelyzetedhez. Tedd az egyik kezedet a mellkasodra, a másikat pedig a hasadra, és figyelj tudatosan a légzésedre, ahogy ki- és beáramlik. Figyelj egy pillanatra magadra. Milyen most az energia-szinted? Lehet magasabb vagy alacsonyabb. Nyugodtan bízz meg az érzésben, ami e pillanatban, itt és most igaz a számodra.

Földeld magad a nap végén

Egy nap során a figyelmed és a koncentrációd ezernyi különféle dolog között oszlik meg. Többségünk megpróbál több feladatot végezni egyszerre, gyakrabban, mint ahogy észrevesszük. Amikor a figyelmed így megoszlik, talán elkalandozol, szétszórtnak érzed magad vagy hibázol. Egy idő után mindez feltorlódik, ahogy elveszíted a kapcsolatot önmagaddal és a saját szükségleteiddel. Minél inkább eltávolodsz a középpontodtól, annál nehezebb lesz elérned a békés megnyugvás állapotát.

Amikor így szétforgácsolod magad, talán milliónyi gondolat gurul üveggolyóként szanaszét a fejedben. Az egyik módja annak, hogy visszatereld önmagad az egyensúlyi helyzethez a nyugodt pihenés érdekében, a földelés gyakorlata. Ez számos formát ölthet. A szándékról szól, hogy harmóniába hozd az elmédet és az érzelmeidet a testeddel, a földdel való kapcsolat megújításán keresztül. A földelés alapvetően olyan, mint a konnektorok földelése – semlegesíti a szervezeteden áthaladó feszültséget.

A földelés legjobb módja a természetben töltött idő, például amikor mezítláb állsz a fűben, úszol egy tóban, a hátadat egy fa törzsének vetve ülsz, vagy hagyod, hogy egy folyó átmossa a szívedet. Ám nem mindig praktikus vagy megoldható a természetben földelni magad. Így amikor az otthonod kényelmében kell módot találnod erre, próbáld ki a vrikászana nevű jóga pózt. A fapózként ismert ászanához nem szükséges előzetes jóga tudás, de koncentrációt, egyensúlyt és tudatosságot igényel, éppen ezért működik jól a földelésnél.

Először vedd le a cipődet és a zoknidat, és bármilyen szoros övet vagy ruhadarabot. Állj összezárt lábbal, mozgasd meg a lábujjaidat, és vegyél egy mély lélegzetet a hasadba, majd lélegezz ki. Vegyél még hat mély lélegzetet, miközben minden kilégzéssel hagyod magad mélyebbre süllyedni a földbe. Igazítsd egy vonalba a lábfejedet, térdedet és csípődet. Most egy kicsit inogni fogsz, ahogy állsz, de ez természetes – ekkor egyszerűen igazíts a pozíción.

Ahogy állsz, érzed, amint gyökerek nőnek ki a talpadból, le a földbe.

Légzés közben törekedj arra, hogy a tested egyszerre legyen erős és laza, a gyökereid hatoljanak le a föld mélyébe, a fejtetődtől kiindulva nyújtózz a gerinceddel az ég felé.

Amikor készen állsz, a teljes gyökérenergiádat tereld a bal lábadba, és könnyedén emeld fel a jobb lábadat. A jobb talpadat simítsd a bal combod belső felére, kényelmes magasságban (a térdedet elkerülve). A tekintetedet szegezd egy pontra magad előtt, lélegezz tovább és áramoltasd a gyökérenergiádat a bal lábadban. Ha tudod, emeld a kezeidet imádkozó tartásba a szívközpontodhoz. Ha elveszíted az egyensúlyodat, nem gond – csak térj vissza a kiinduló pozícióhoz és kezd elölről.

Ha kész vagy, térj vissza a kiinduló testhelyezethez, és ismételd meg az ásanát, de most a jobb lábadba áramoltasd az energiát, és a bal lábadat emeld fel.

Ne feledd a figyelmet a fejtetődre irányítani, nyújtsd meg a gerinced és a fejed az ég felé, közben érezd a földbe ereszkedő gyökereidet is.

Lélegezz könnyedén

Ez az egyszerű légzőgyakorlat nyugtató hatással van az idegrendszerre és a túlhajszott elmére is. A gyakorlat során a kilégzés hosszabb, mint a belégzés. Amikor a kilégzés akár csak néhány másodperccel is hosszabb, mint a belégzés, a nyaktól a rekeszizomig húzódnó bolygóideg jelzést küld az agyadba, hogy az aktiválja a paraszimpatikus, és kapcsolja ki a szimpatikus idegrendszert.

Sokunk esetében a modern életmód túlságosan aktiválja a szimpatikus idegrendszert, a kortizolszintünk túl hosszú időre megemelkedik, ami hormonális egyensúlyvesztéshez vezet, és megnehezíti a lazítást. Amikor a paraszimpatikus idegrendszer aktiválódik, a légzésed lelassul, a pulzusod és a vérnyomásod lecsökken, a tested pedig nyugalmi állapotba kerül. E légzőgyakorlat segítségével elengedheted a stresszt, a napi erőfeszítéseket és kihívásokat, és ellazultnak, könnyednek érezheted magad.

Kezdetnek ülj kényelmes pózban, és amint elhelyezkedtél, vizsgáld meg, mit érzel. Jó lesz itt, ahol most vagy?

Figyeld meg a tested súlyát ülőhelyzetben. Lazítsd el magad, amennyire tudod. Ha széken ülsz, tedd a lábaidat a talajra, a kezedet pedig nyugtasd finoman az öledben. Tudd, hogy ez most a te időd. A gerincd legyen egyenes, és tartsd a fejed lazán, hogy a szemed körüli izmok is ellazulhassanak. Majd kissé biccentsd az álladat a nyakad irányába. Lazítsd el az állkapcsodat, hagyd, hogy az ajkak kissé megnyíljanak, a nyelved hegye finoman érintse a szájpadlásod elülső részét.