STRESSZOLDÁS MINDENNAPJAINKBAN

5 hatékony stresszoldó technika

Szeferinusz Attila
One Brain kineziológus adv. instruktor
fülakupunktúrás addiktológus oktató
Cranio-sacralis terápia
Tel: +36 30 748-0456
E-mail: a.szeferinusz@gmail.com
Web: www.kineziologiakozpont.hu

Mi is az a STRESSZ?

A stressz egyfajta megfogalmazása: a „változás betegsége”.
Selye János megfogalmazása szerint testünknek az ingerekre adott nem specifikus válaszát jelentő orvosi szakkifejezés volt.
Mai értelemben azonban egy vagy több állandó negatív hatásra, ingerre adott tartós válaszreakció a szervezet részéről.
Ezek a negatív hatások érhetnek minket hirtelen, rövid ideig, de lehetnek folyamatosan fennállóak.
Nagyon fontos a negatív hatás szubjektív jellege: ugyanis nem minden negatív körülmény vagy szituáció stresszel bennünket egyformán.
Az, ami minket rendkívül negatívan érint és az idegösszeroppanás határáig visz – lehet, hogy egy másik ember egy vállrándítással elrendezi magában…
A stressztűrő képességünk genetikai felépítésünktől, fizikai állapotunktól és tanult képességeinktől egyaránt nagymértékben függ.

Miért fontos megfelelően kezelni a stresszt?

A tartósan fennálló stressz a testünkben végbemenő kémiai folyamatok miatt elég komoly egészségügyi problémákat eredményezhet: magas vérnyomást, érelmeszesedést, immunrendszer gyengülést, cukorbetegséget, álmatlanságot, krónikus fejfájást, különféle allergiákat, szexuális problémákat, székrekedést, túlzott fogyást vagy éppen elhízást, stb.

Hogyan ismerhetjük fel stresszt?

A hirtelen jött, vagy éppen folyamatosan meglévő stressz hatását elég egyértelműen érezhetjük, láthatjuk magunkon.
Ha éppen most ért bennünket a stressz, akkor néha szinte elakad a lélegzetünk, kiszárad a szánk, szívverésünk érezhetően felgyorsul.
Ha tartósan álmatlanságban szenvedünk, ha mindig fáradtak vagyunk, ha sokszor van székrekedésünk vagy éppen ellenkezőleg: hasmenésünk, ha sűrűn kapunk el fertőző betegségeket – nos akkor szervezetünk valószínűleg stresszes helyzet megoldásán dolgozik.

Mik az általában használt stresszoldó módszerek?

A stressz oldó módszerek kulturális fejlettségünktől, szülői mintáinktól és személyiségünkből fakadóan különfélék lehetnek, „okos tanácsokat” persze mindenhol kaphatunk:
- Nos, amit az orvosok, gyógyszerészek javasolnak: kapjunk be valamilyen nyugtatót, fájdalom csillapítót!
- Sporttal, agresszív cselekedetekkel engedjük kitörni magunkból a feszültséget!
- Vonuljunk el egy csendes stresszmentes környezetbe és forduljunk magunkba.
- Egy üveg sör (bor, pálinka, stb.) segít feldolgozni a feszültséget…
- Persze egy jó füves cigi, netán egy kis LSD aztán igazán csodákat tesz az ellazulásodban!
- Stb.

Ezeknek a módszereknek azért azonnali hatékonyságuk mellett jól ismerjük a mellékhatásait is, nem beszélve arról, hogy mindegyik a menekülési kategóriába tartozik és esélyt sem ad számunkra, hogy a bennünket ért stressz okait tisztázzuk, és felvértezzük magunkat a legközelebbi megjelenésükkor…

Mit tehetünk okosan a stressz ellen?

Van néhány olyan módszer, ami a fentiekhez hasonló hatékonysággal tudja oldani bennünk a fizikai stresszt, azzal a különbséggel, hogy mindezt az egészségünk megőrzésével és mellékhatások nélkül teszi.

1. Módszer: jó mély lélegzetet

A legkézenfekvőbb módszer: fordítsa figyelmét saját magára, koncentráljon a légzésére és vegyen néhány jó mély lélegzetet!
A levegőt az orrán keresztül hosszan és lehetőleg lassan szívja be, tartsa benn egy kissé, majd lassan fújja ki a száján keresztül.

Mi történik ekkor a szervezetünkben?

A nyugodt, egyenletes légzés hatására szervezetünk túlpörgése elkezd lelassulni, a pulzusszámunk és vérnyomásunk normalizálódik, ezáltal a vérbe kerülő oxigén mennyisége növekszik, az elhasznált gázok szervezetünkből könnyebben kitisztulnak.
Mivel az agyunk több oxigénhez jut, működése javul, a koncentrációs és probléma megoldó képességünk is nagymértékben erősödik.

Érdemes a levegőt a teljes tüdőnkbe szívni a szokásos felületes „pihegés” helyett, amit úgy érhetünk el, hogy a hasunkat és ezáltal a rekeszizmunkat kinyomjuk, megnövelve ezzel tüdőnk térfogatát és így levegő befogadó kapacitását.

2. Módszer: igyon egy jó pohár vizet!

A tiszta víz a legnélkülözhetetlenebb elem számunkra, amit sajnos sokszor nem a megfelelő mennyiségben és minőségben veszünk magunkhoz.
Testünk víztartalma több mint 70%, ami életkorunk függvénye is.
Még a csontjainknak is kb 20% -át víz teszi, míg agyunk víztartalma a 75%-ot, vérünké pedig a 85%-ot is meghaladja.
Testünk víztartalma az életfunkcióinkkal: légzésünkkel (2 pohár naponta), izzadással (2 pohár naponta), kiválasztási rendszerünkkel (vesék, belek: 6 pohár naponta) folyamatosan csökken.
Ezért folyadékháztartásunk egyensúlyban tartásához folyamatosan pótolnunk kell a vízveszteséget.

Mit ne igyunk - lehetőleg?

A szervezetünk csak a tiszta és szénsavmentes vizet tudja energia veszteség nélkül felhasználni, minden ami ettől eltér, azt tápláléknak tekinti…

Alkohol tartalmú italok:

Az alkohol elégetéséhez vízre van szükség, úgyhogy szervezetünk vízigénye inkább nőni fog.
A másik probléma az, hogy maga az alkohol a lebomlás után nagyon mérgező anyagokat, ún. acetaldehideket hagy a szervezetünkben. Ezzel nemhogy segítenénk szervezetünk tisztulását, hanem éppen ellenkezőleg: tovább telítjük mérgező anyagokkal.

Cukortartalmú üdítők:

A bennük lévő cukor egy szabályos kalória-bomba, amivel a szervezetünk nem tud túl sokat kezdeni: legnagyobb részét zsír formájában elraktározza. Az ilyen „üdítő" italok ráadásul sok kémiai stabilizátor anyagot, tartósítókat tartalmaznak, amik tovább mérgezik szervezetünket. Emésztőrendszerünk, hasnyálmirigyünk túlterhelésével gyengítésével előbb-utóbb jó eséllyel nézhetünk szembe a cukorbetegség egyre súlyosbodó tüneteivel.

Cukormentes üdítők:

Az imént említett tartósítószereken és mesterséges színezőanyagokon kívül még több rendkívül veszélyes mesterséges édesítőszert tartalmaznak (szacharin, aszpartam, stb.) amik káros idegrendszeri, emésztőrendszeri hatásai mára már teljesen világossá váltak.

Koffein tartalmú energiaitalok, túlzott kávéfogyasztás:

A fentiekhez még a rendkívül magas koffein tartalom is hozzáadódik, ami a vesénket, mellékvesénket és ezáltal az egész hormonrendszerünket veszélyezteti, majd teszi tönkre. Hiperaktív gyerekeket és neurózisos, allergiás felnőtteket generál.

Mit igyunk?

Szervezetünknek a legmegfelelőbb a szobahőmérsékletű tiszta, nem buborékos víz, azonban a bennünket ért stresszhatás jellegéből következően akár mást is választhatunk:
Abban az esetben, ha hirtelen stressz ér bennünket, a hideg tiszta víz a legjobb.
Ha a negatív hatás már hosszabb ideje ér bennünket, akkor meleg italt is választhatunk: forró cukor- és édesítő mentes gyümölcsteát vagy gyógynövényből készült tea is nagyon kellemesen el tud lazítani bennünket.
Elegendő víz fogyasztásával a vesénk működését és így szervezetünk méregtelenítését segítjük.
A vese nem csupán mint szervi fontos számunkra, hanem a vele kapcsolatos érzelmek is legalább olyan fontosak: és ez a félelem. Mint tudjuk, a stressz egyik okozója pedig maga a félelem…

Mennyi vizet igyunk naponta?

A napi felnőtt adag 1,5-2 liter körül mozog., a hozzávetőleges mennyiséget mindenki saját maga számára kiszámíthatja testsúlyából (1 pohár víz=2,5 dl):
Szükséges számú pohár víz naponta = Testsúly/10.

Ez egy 60 Kg-os ember esetén 60 / 10= 6 pohár víz, ez 1,5 l- jelent.
Természetesen, ha valaki lázas beteg, vagy hosszantartó megerőltető fizikai munkát végez, illetve ha nagyon meleg a környezeti hőmérséklet, akkor ez az ajánlott mennyiség nő.

Lehetőség van saját vízháztartásunk ellenőrzésére:

A vízháztartásunk rendben van, , ha vizeletünk színe halványsárga, szaga nem erős. (kivétel reggel felkelés után). A sötétebb szín arra utal, hogy többet kellene innunk.

3. Helyezze tenyerét a homlokdudoraira!

Mi történik agyunkban a stressz hatására?

Stressz hatására szervezetünk egy „túlélő üzemmódra” kapcsol át, amit gyakran neveznek a szakirodalomban az „üss vagy fuss elv”-nek. Amikor valami veszélyhelyzet történik a környezetünkben vagy velünk, agyunk félelemért felelős része a pillanat tört része alatt átprogramozza agyi vérellátó struktúránkat, ami azt jelenti, hogy agyunk első részéből – ami gondolkodásunkért felelős – a vér a hátsó részébe fog irányulni, ahonnan a reflexszerű vagy automatikus reagáló gondolkodás és mozgás származik. Így viselkedésünk, stressz kezelésünk korábbi tapasztalatainkon, primitív túlélési mintáinkon alapul. Ezért stresszhelyzetben nem tudunk normálisan gondolkodni, csupán reagálni. Tudatosságunk szintje a „béka feneke alá süllyed”…

Mi történik agyunkban a homlokdudorok érintésekor?

Ha tenyerünket a homlokdudorainkra helyezzük és türelmesen várunk, akkor ezen pontok érintésének hatására a vér visszaáramlik agyunk tudatos gondolkodásért felelős területér, és rövid időn belül kreatív probléma megoldó gondolkodásunk ismét működni fog. Ezáltal jobban át tudjuk gondolni a velünk történteket és kikerülünk a stresszes állapotból.

Mi történik tetünkben a homlokdudorok érintésekor?

Stressz hatására nem csupán agyunkban változik meg a működési struktúra, hanem a testünkben is. Azoknak a szerveknek, szervrendszereknek a működése is drasztikusan csökken, ami közvetlenül nem szükséges a pillanatnyi túlélésért: vese, máj, emésztőrendszer, szexuális rendszerünk, stb.
Ez az egyik magyarázata például a székrekedésnek, férfiaknál az impotenciának…
A homlokdudorok érintésekor agyunk azon rendszere is elkezd majd működni, ami ezen szerveket irányítja: így az egész szervezetünk működési egyensúlya is helyreáll.

4. Szabaduljon meg a feszültségektől karjainak és lábainak mozgatásával, rázogatásával

Stressz esetén kéz-, kar-, láb- és törzsizmaink túlzott feszülés, izomgörcsök jelennek meg.
Ezek tartós fennállása izomcsomók, fájdalmas testrészek kialakulásához vezethet.
Azonnal érezheti jótékony hatását, ha karjai-lábai rázogatásával segíti lazulásukat.

Szánjon időt a napi rendszeres testmozgásra: naponta minimum 15-20 percre lenne szüksége testének.
Gyors izomlazítás:
Belégzés közben szorítsa ökölbe mindkét kezét és feszítse meg kar-izmait kb 5 másodpercig.
Eközben figyeljen magára és érzékelje izmaiban a feszültséget.
Kilégzéskor nyissa ki a tenyerét és engedje ellazulni izmait – képzelje el és érezze, ahogy az ujjhegyein keresztül eltávozik a feszültség
Képzelje el, hogy kilégzésékor minden szükségtelen, akadályozó dolog eltávozik a testéből.
Ismerje meg a feszes és az ellazult izomállapot közti különbséget! Ismételje 5x a gyakorlatot!
Legyen tudatában annak, hogy bármikor visszatérhet e nyugodt, pihentető, oldott, ellazult állapothoz.
Ezután tegye ugyanezt testének elülső részével, majd hátizmaival és végül a lábizmaival.
Fontos az, hogy megfigyeljük azt: testünkre-lelkünkre hogyan hatnak a különböző izomállapotok.

5. Cook csomó

A Cook csomó gyakorlat egy rendkívül hatékony ellazulási és energia-feltöltő technika, ami testünk egész energetikájának kiegyensúlyozására szolgál.
Üljön le egy kényelmese egy székre és helyezze keresztbe bal lábát a jobb térdén, fogja át jobb kezével a bal láb bokáját a bokacsontnál. Ezután bal kezével fogja át a bal láb talpának párnás részét úgy, hogy hogy az ujjai a kislábujját érintve elérjék a lábfej felső részét. Tegye nyelvét a szájpadlásra és lassan az orrán keresztül szívja be a levegőt. A kilégzés lassan, nyugodtan a szájon át történjen, eközben a nyelvét le is engedheti. Ismételje meg ezt a légzési folyamatot legalább ötször- hatszor.

Ezután helyezze vissza bal lábát a földre a jobb mellé, üljön normál testtartásban, lazán, miközben két kezének ujjait az azonos ujjhegyeknél összeérinti. A légzést a fent leírtak szerint folytassa tovább, ismét legalább ötször-hatszor. A légzés közben figyelje az ujjbegyek közötti érzést: lehet hogy pici lüktetéseket fog érezni (ez nem azonos a pulzussal, viszont a különféle energi-adó technikákban már ismert és mindig valamilyen gyógyító, regeneráló folyamatra utal), lehet hogy kis melegséget, de az is lehet, hogy semmi különös érzést nem fog felfedezni. A gyakorlat sikeressége szempontjából ennek nincs jelentősége.

Mi az, amit a Cook csomóval elérhetünk?

- segít rendet tenni a belső nyugtalan lelkivilágunkban;

- segít tisztábban látni az adott helyzetet
- hatékonyabban tudunk koncentrálni
- tisztábban tudunk gondolkodni, ezáltal a tanulás is könnyebb;
- szervezetünk energetikája kiegyenlítődik, segít beindítani a regeneráló folyamatokat.

Ne felejtse el, hogy ezek a gyakorlatok főleg a stressz fizikai, energetikai következményeit segítenek orvosolni.
Azonban emellett nagyon fontos a stressz érzelmi okainak felkutatása és megoldása. Enélkül tartós javulást sem remélhetünk hosszú távon.

A stressz valódi okainak a felkutatásában és valódi kezelésében a leghatékonyabb módszerek: a Kineziológia és a CranioSacralis terápia. Amennyiben még több stresszoldó technikát szeretne tanulni és akár családtagjai, akár más emberek gyógyításban szeretne professzionális gyakorlati tudást megszerezni, szeretettel várjuk Kineziológia tanfolyamainkon vagy más egyéb személyiségfejlesztő kurzusainkon.

A szerző:

Szeferinusz Attila
One Brain kineziológus adv. instruktor
fülakupunktúrás addiktológus oktató
Cranio-sacralis terápia
Okl. Természetgyógyász
Tel: +36 30 748-0456
E-mail: a.szeferinusz@gmail.com
Web: www.kineziologiakozpont.hu