

A Folyékony Test

Jógája



*Online Tanfolyam az
Idegrendszer harmonizációjához*

“Kérdezz.

Bízz a megérzéseidben.

Maradj őszinte.

Légy nyitott a változásra.

*Értékelj azokat a fáradozásokat,
amik eredményre vezetnek.*

Hagyd el azokat, amelyek nem.”

Naplózzunk!

1. alkalom

*“Az idő amelyet most megélünk olyan akár a sebesen
hömpölygő folyam.*

*Ilyenkor mindig akadnak majd akik megpróbálnak a parton
találni valamit amibe kapaszkodhatnak.*

Az ő sorsuk elkerülhetetlen szenvedés.

*Tudd hogy a folyónak van célja, őseink azt üzenik, hogy
engedd el a kapaszkodókat és engedd magad sodortatni.
Csak arra ügyelj, hogy a fejed mindig a víz felett tartsd.*

Vedd észre azokat akik körül vesznek, és örvendj.

Ezekben a napokban csak szemlélődj, ne végy semmit
komolyan, legfőképp magadat ne. Amint így teszel,
megrekeszted az áramlást és zátonyra futsz.

A magányos farkas ideje lejárt.

Vedd észre azokat a tömegben akikre számíthatsz.

Töröld ki a szótáradból és a hozzáállásodból a szót:
küszködés.

Minden amit teszel, tedd figyelemmel, szeretettel mintha
minden perc ünnep lenne.

Tudd, mi vagyunk azok az utódok akikre őseink úgy
vártak.”

Hopi prófécia



Kérdések belső ritmusod felfedezéséhez

I. Ismerd fel és tiszteld a saját ritmusod!

1. Amikor a saját szokásos légzésmintáim megfigyelem észreveszem...

2. Amikor odafigyelek a testemre, érzékelem...

3. Amikor megfigyelem a légzésem azt tapasztalom...

II. Ismerd meg az Idegrendszered sajátosságait! (Fa vizualizációk)

1. Mersz más lenni, kockázatot vállalni? Meg mered-e mutatni magad?
(Paraszimpatikus Idegrendszer – Ventrális ág – „beilleszkedő”)

2. Tisztában vagy-e a saját igényeiddel? Ki mered-e nyilvánítani a véleményed minden helyzetben? (Ha nem vajon miért, mely helyzetekben nem?)

(Paraszimpatikus Idegrendszer – Ventrális ág – „hízalgő”)

3. Ki tudsz-e kapcsolni? Milyen az éjszakai alvásod? Milyen az emésztésed?
(Paraszimpatikus Idegrendszer – Dorsális ág – „emésztés, relaxáció”)

III. Paraszimpatikus Idegrendszer harmonizációs óra visszatekintés/kérdések szemlélődéshez

1. Milyen fiziológiás folyamatok indulnak el a testedben mikor az érzékeid visszavonod? (5 érzék visszavonása meditáció) Vajon az egyes érzékek visszavonása megnyugtat, vagy épp felzaklat? Mely érzékszervvel van könnyebb dolgod? Melyikkel nehezebb?

2. Életed mely területén érzed úgy, hogy önmagad adod? Mely területén érzed úgy, hogy rejtőzködsz? Melyek azok a részeid amelyeket önmagad elől is rejtegeted? /Látod-e/ismered-e az árnyékaid?/

3. Mit jelent neked az önelfogadás/önmagad szeretete? Gyakorlod-e ezt a mindennapjaidban?

2. alkalom

*"Mire gyúlván valami nagy céltól vagy rendkívüli
tervtől, minden gondolatod lerázza magáról a béklyót,*

elméd felülemelkedik a korlátain,



*tudatod minden irányba kiterjed,
és egy új, nagyszerű és csodálatos világban találod
magad.*

*Szunnyadó erők, képességek és adottságok kelnek
életre,*

*és felfedezed, hogy sokkalta kiválóbb ember vagy,
mint amilyennek valaha is álmodtad magad."*



Patanjali



Kérdések a belső hiedelemrendszered felfedezéséhez

I. Értékrendszered algoritmusai

Írj le pár gondolatod az alábbi területek kapcsán!
(Feltérképezzük a jelenlegi helyzetet, szokásmintákat, elképzeléseket, hiedelmeket)

1. Bölcsesség: (Hallgatsz-e a megérzéseidre?)

2. Fegyelem/Belső tűz -Tapasz: (Beépítesz-e a mindennapjaidba pozitív szokásmintákat és használod-e őket feszült/stresszes helyzetekben?)

3. Szeretet: (Hogyan éled meg az életedben magad felé és mások felé?)

4. Bátorság: (Mersz-e kimozdulni a komfort zónádból?)

5. Hála: (Milyen gyakran fejezed ki az életedben? Fontosnak tartod-e?)

6.Remény: (Vannak-e motiváló céljaid? Látod-e/hiszed-e hogy elérheted őket? Tudod-e/járod-e az utat amely felénk vezet?)

7.Kíváncsiság: (Kipróbálsz új dolgokat az életedben? Tanulsz-e valami újat, kísérletezel-e új dolgokkal? A kíváncsiságod kiszélesíti az életedet vagy szétszórja az energiáid?)

8.Lendület: (Mennyire vagy lendületes, inspirált a hétköznapijaidban? Vannak-e forrásaid amihez nyúlhatsz, hogy lendületesebbé válj?)

Nézzük végig újra a listát, és írjuk pozitív megerősítéseket az egyes területekhez! (Lehetőséget teremtve magunknak az agyunk újrarahuzalozására.)

1.Bölcsesség:

2.Fegyelem/Belső tűz -Tapasz:

3.Szeretet:

4. Bátorság:

5.Hála:

6.Remény:

7.Kíváncsiság:

8.Lendület:

II. Ismerd meg az Idegrendszered sajátosságait! (Fa vizualizációk)

Képes vagy-e határokat szabni?

Keresed-e a vita helyzeteket? Tuds-e egyezkedni? Ki tudsz állni magadért/vállalod-e a magad igazságát? Dolgozol-e azokon a dolgokon amelyeken ha változtatsz jobba/szebbé/boldogabbá varázsolhatod a környezeted és magad?)

(Szimpatikus Idegrendszer - „harcol”)

Hogyan viselkedsz az életed kihívásaival kapcsolatban? Elébe mész-e? Biztonsággal haladsz-e a kitűzött céljaid felé, vagy hajlamos vagy meghátrálni ha nehézségeid adódnak? Megfigyeled-e az életedben azokat a dolgokat amik nem működnek/nem hoznak örömet? Változtatsz rajtuk vagy belenyugszol?

(Szimpatikus Idegrendszer – „elkerül”)

III. Szimpatikus Idegrendszer harmonizációs óra visszatekintés/kérdések szemlélődéshez

1. Mi az az értékrendszer amihez húen szeretnéd élni a mindennapjaid?

- a. **Energia** (mozgás, diéta, relaxációs technikák)
- b. **Munka** (házi és munkahelyi)
- c. **Kapcsolatrendszer** (önmagad felé, család felé, tágabb értelemben)

2. Teszel-e azért, hogy elérd, megvalósítsd?

- a. **Energia**
- b. **Munka**
- c. **Kapcsolatrendszer**

**3.Szeretnék képessé válni arra, hogy.... (minden területen megválaszolhatod
/energia, munka, kapcsolatrendszer/**

4.Igazán és szívből hálás vagyok azért, hogy...

3. alkalom

*Az örültekhez szólok. A különcökhöz. A
lázadókhöz.*

*A bajkeverőkhöz. Akik nem követik a
többieket.*

*Akik másképpen látták a dolgokat. Nem
szeretik a szabályokat és nem törődnek bele a
változatlanságba.*

*Idézheted őket, vitatkozhatasz velük,
dicsőítheted vagy gyalázhatsz őket, de egy dolog
nem fog sikerülni, mellőzni őket, mert ők azok
az úttörők, akik előre viszik az emberiséget.*

*Egyesek örülteknek látják őket, mi viszont
zeninek, mert akik olyan örültek, hogy azt
hiszik, megválthatják a világot, meg is teszik
azt.*

Steve Jobs



Kérdések/gyakorlatok legjobb önmagad megtalálásához

I. Spirituális családfa

Most egy másfajta fa-rajzzal folytatjuk. Ennek a farajznak az elkészítéséhez idézd fel magadban mindazokat akik nagyban hozzájárultak/nak az életed pozitív irányba való alakulásáért. Azokat az írókat, művészeket, tanárokat és példaképeket, akiktől merítesz. Akik inspirálnak. Akik töltenek a jelenlétükkel, a példájukkal ahogy az életük élük.

A rajzod elkészítéséhez használj színeket, különböző eszközöket (pl. filctoll, tustoll, pasztell kréta, ceruza, akvarell). Vagy készíthetsz most egy elme-térképet, listázhatod az ötleteid és később aprólékosabban is kidolgozhatod!

Érdemes elkészíteni. Hasonlatos a „vision board”-hoz/álom montázs-hoz, egy remek forrás, amiből meríthetsz, mikor fogytán vagy inspirációból!

Nézd meg a fent elkészült műved! Mik azok a tulajdonságok amiket a leginkább csodálsz másokban? Ez az „arany árnyék” ami benned is benned van! írd egy listát ezekről:

II. Ismerd meg az Idegrendszered végtelen természetét! (Fa vizualizációk)

Képzeld el önmagad, amint könnyedén és elegánsan tudsz határokat szabni az életedben, együttérző és szeretetteli szívvel. A vita helyzeteket gazdag, inspiráló beszélgetések forrásává alakítod, amelyben teret teremtesz magad és mások számára arra, hogy új szemszögből is megvizsgálj dolgokat.

Képzeld el, hogy értékeid, véleményed és eredetiséged tudatában állsz ki magadért szükség esetén. És mikor teheted aktívan dolgozol azokon a dolgokon amelyeken ha változtatsz jobbra/szebbé/boldogabbá varázsolhatod a környezeted és magad.

(Szimpatikus Idegrendszer - „harcol”)

Képzeld el, hogy életed kihívásait személyes fejlődésed forrásának tekinted. Elébe mész, keresed őket. Biztonsággal haladsz a kitűzött céljaid felé, és ha nehézségeid adódnak új forrásokra lelsz általuk magadban. Megfigyeled az életedben azokat a dolgokat amik nem működnek/nem hoznak örömet és változtatsz rajtuk!

(Szimpatikus Idegrendszer – „elkerül”)

III. Szimpatikus Idegrendszer tolerancia ablak növelő óra visszatekintés/kérdések szemlélődéshez

1. Mikor megélem legjobb önmagam a viselkedésem.../az energiáim...

2.Mikor megélem legjobb önmagam a testtartásom.../a légzésem...

3.Mikor megélem legjobb önmagam a mindennapjaimban...

4.Mikor megélem legjobb önmagam a munkámban...

5.Mikor megélem legjobb önmagam a kapcsolataimban...

6.Mikor megélem legjobb önmagam egyszerűen...

4. *alkalom*

Öröklét

Magadhoz kötöd örömöd:
A szárnyas életet töröd;
Röptében rá csókot lehelsz:
Öröklét hajnalára lelsz.

William Blake

I. Ismerd meg az Idegrendszered végtelen természetét! (Fa vizualizációk)

Képzeld el, hogy mersz más lenni, kockázatot vállalni azokban a helyzetekben, amelyekben azelőtt nem merted vállalni a véleményed. Képes vagy őszintén megmutatni magad a közeli kapcsolataidban és azokban is, amelyek épp most formálódnak. Képes vagy megélni magad annak aki vagy. Milyen fa képe jelenik meg előtted? Rajzold le!

(Paraszimpatikus Idegrendszer – Ventrális ág – „beilleszkedő”)

Képzeld el, hogy minden helyzetben képes vagy tisztán megfogalmazni a saját igényeid. Képes vagy kérni és elfogadni. Képes vagy elutasítani. Képzeld el, hogy képes vagy kapcsolatba lépni azokkal az erősségeiddel és azokkal a személyiségjegyeiddel amelyek ebben segítenek neked.

(Paraszimpatikus Idegrendszer – Ventrális ág – „hízelgő”)

Képzeld el, hogy ki tudsz-e kapcsolni. Mindig és minden helyzetben, akkor és ott amikor szükséged van rá! Az éjszakai alvásod nyugodt, pihető és feltöltő. Az emésztésed jó, örömed leled az ételek elfogyasztásában amelyeket választasz magad számára és nem érzel soha bűntudatot vagy rossz érzést a választásaid miatt!

(Paraszimpatikus Idegrendszer – Dorsális ág – „emésztés, relaxáció”)

II. Paraszimpatikus Idegrendszer tolerancia ablak növelő óra visszatekintés/kérdések szemlélődéshez

1. Milyen eszközöket ismersz önmagad megnyugtatósára?

2. Hogyan tudsz változtatni a negatív állapotaidon? (pl. kijönni a lefagyott állapotból/félelemből/sokk-ból)

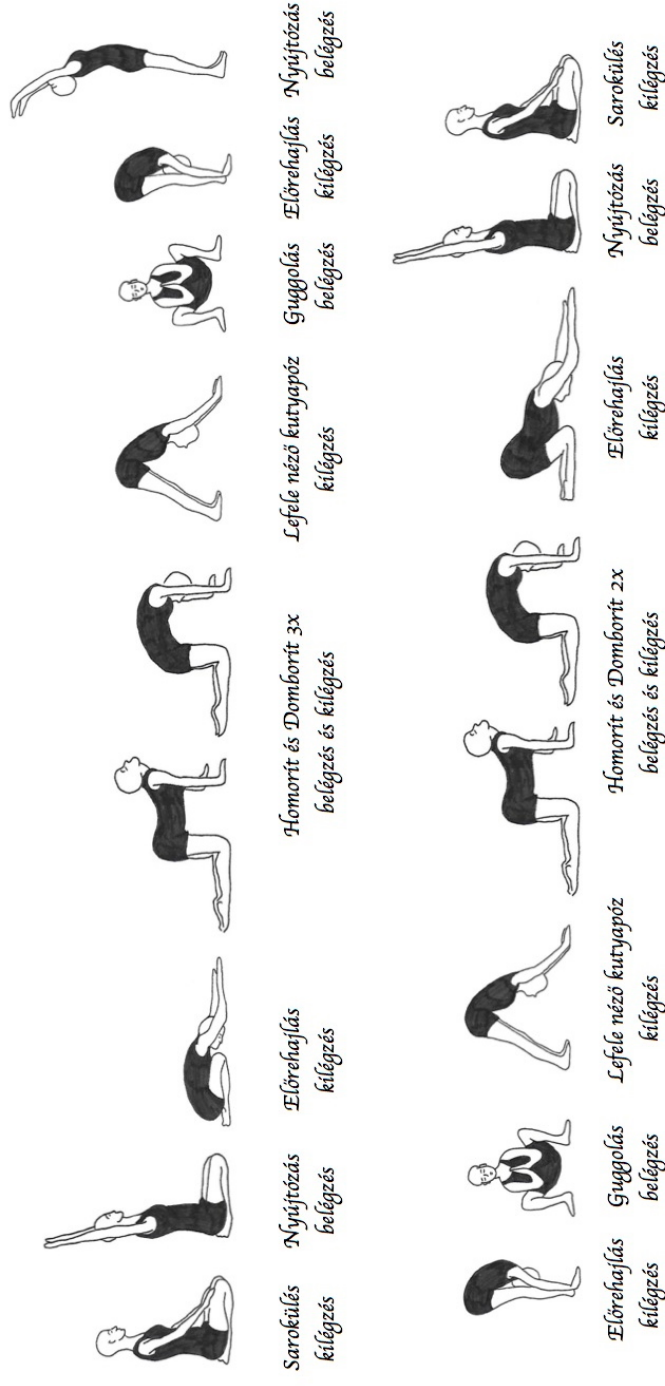
3. Milyen bevált légzőgyakorlatokat ismersz amelyek segítenek leföldelni, megnyugtatóni?

4. Mi az a gyakorlat/gondolat/ötlet, ami a legtöbbet segített a tanfolyamon átadottakból? És ezt hogyan építed be a mindennapjaidba?

[illegible]

Melleklet

Föld Üdvözlét



Mozogj a légzéssel! Minden mozdulathoz tartozik egy légzés, és minden légzéshez egy mozdulat.
 Figyeld a légzést és az apró változásokat, amelyek megjelennek a fizikai és energetikai testben.
 Végezz minden nap 3 kört és lassan hátról-háttra építsd fel a gyakorlatot napi 10 kör elvégzéséig!

A Folyékony test Jógája Online Tanfolyamon összeállított anyag a saját tapasztalatomból és megértésemből ered. Ebből kifolyólag elképzelhető, hogy tévedtem, vagy, hogy itt-ott eltér majd a te tapasztalásod vagy véleményed egy-egy dologról.

Erre ösztönöznék is, mindaz amit a tanfolyamon hallasz és az átadott jegyzetekben olvasol legyen csak kiindulás számodra! Kísérletezz, tedd fel a saját kérdéseid, találd meg a saját válaszaid!

Kérlek a tanfolyamon elhangzott anyagból, ne másolj ki részleteket, ne sokszorosítsd a tudtom nélkül. Ha szeretnél használni belőle részeket megkeresésed szívesen veszem: viktoriya.yogatherapy@gmail.com