



TUDATOS LÉGZÉS – GYAKORLATI KÉZIKÖNYV A BELSŐ EGYENSÚLYÉRT

RELAXÁCIÓ • ENERGIZÁLÁS • FÓKUSZ • TÖBB
MINT 30 GYAKORLAT A TREZEN MÓDSZERREL



BALÁZS-TRESZNER TÍMEA



BEVEZETÉS

A LÉGZÉS TUDOMÁNYA ÉS
MŰVÉSZETE



A LÉGZÉS

A légzés az emberi élet egyik legalapvetőbb, mégis gyakran tudattalanul végzett folyamata. Naponta több mint hússzezerszer lélegzünk, és minden egyes lélegzetvétel nem csupán az oxigénellátásról szól – hanem a testünk, idegrendszerünk és érzelmi világunk egyensúlyáról is.

Az orvostudomány ma már egyértelműen felismerte, hogy a légzőrendszer és a keringési rendszer szorosan együttműködik – olyannyira, hogy egy közös rendszert alkotnak: ez a kardiorespiratorikus rendszer. Az oxigén felvétele, a szén-dioxid eltávolítása, valamint az ezzel összefüggő vérgázszintek szabályozása döntően befolyásolják szervezetünk működését – a sejtjeink anyagcseréjétől kezdve az idegrendszer aktivitásán át az érzelmi stabilitásig.

Ugyanakkor a modern életmód, a stressz, a mozgáshiány és a gyakori szájlégzés hozzájárul ahhoz, hogy természetes légzésmintáink torzuljanak. Ennek hosszú távon súlyos következményei lehetnek: fogászati és arckoponya deformitások, beszédhibák, testtartásbeli zavarok, alvási apnoe, csökkent mentális teljesítmény és idegrendszeri túlterheltség.

A szájlégzés ráadásul csökkenti az orr által termelt nitrogén-monoxid mennyiségét, amely kulcsszerepet játszik a megfelelő keringés, immunitás és idegi funkciók fenntartásában.

A jó hír az, hogy ezek a hatások visszafordíthatók – a tudatos légzéssel. A légzés ugyanis az egyik azon kevés testi funkciónk, amelyet önként is szabályozni tudunk, és ezáltal közvetlen kapcsolatot teremthetünk a vegetatív idegrendszerünkkel. Különösen a hosszú, lassú kilégzés aktiválja a paraszimpatikus idegrendszert, amely a nyugalomért, regenerációért és stresszoldásért felelős. Ezt a hatást erősíti a vagus ideg, amelyet a légzésen keresztül képesek vagyunk stimulálni – például a lassú kilégzés során egy szűk csövön át történő légáramlással.

Ez utóbbi folyamatot támogatja a légzést segítő medál, mint amilyen a TREZEN saját tervezésű medálja. Ez az elegáns, minimalista eszköz nemcsak vizuálisan illeszkedik a modern életformához, hanem funkcionálisan is hasznos: segít lelassítani a kilégzést, elősegítve ezzel a légzésszabályozás megtanulását és a stresszreakciók enyhítését. A medálon keresztül történő, csendes, hosszú kilégzés aktiválja a vagus ideget, támogatja a relaxációt, és megkönnyíti az elmélyülést a gyakorlatok során.

A könyvben található légzőgyakorlatok e tudományos alapokra építve kínálnak olyan technikákat, amelyek segítenek:

- újratanulni a helyes orrlégzést,
- aktiválni a mélyebb, hatékonyabb rekeszizomlégzést,
- csökkenteni a stresszt, szorongást,
- javítani a testtartást, a keringést és a mentális teljesítményt,
- erősíteni az érzelmi stabilitást, a kapcsolódást önmagunkhoz és másokhoz.

Legyen szó egy finom „léggömb-légzésről”, a „gyertyaláng elfújásáról”, „szeretetáramló kilégzésről” vagy akár egy intenzívebb „favágó légzésről” – minden gyakorlat célja ugyanaz: visszatalálni a természetes, gyógyító erejű légzéshez, és ezáltal egy kiegyensúlyozottabb, tudatosabb élethez.



A légzés szerepe a testi-lelki egyensúlyban

A légzés az egyik legtermészetesebb, ugyanakkor leghatásosabb eszközünk arra, hogy befolyásoljuk testi és lelki állapotunkat. A légzőgyakorlatok rendszeres gyakorlása elősegíti a mély ellazulást, csökkenti a stressz szintjét, és támogatja a belső harmónia kialakulását. Ahhoz, hogy valóban érezzük ezek pozitív hatását, elengedhetetlen a légzés tudatosítása és a megfelelő testhelyzet megtalálása.

A légzőgyakorlatokat különféle testhelyzetekben végezhetjük: állva, kényelmesen ülve, akár keresztbe tett lábbal a talajon, széken, sarkunkon ülve, vagy akár háton fekvé. A lényeg, hogy a test ellazult legyen, és a légzés ritmusát erőltetés nélkül, nyugodtan tudjuk követni.

Fontos megérteni, hogy a légzéstechnika elsajátítása időt és türelmet igényel. A saját légzésritmusunk megtalálása nem mindig történik meg azonnal, ezért ne essünk kétségbe, ha első próbálkozásra nem tökéletes. Ezek a gyakorlatok útmutatók, melyek segítenek elmélyíteni a testtudatosságot és jelenlétünket.

A légzésre való figyelem során érdemes megfigyelni, hogyan mozog testünk – ahogy a mellkas vagy a has emelkedik és süllyed – valamint azt, milyen érzeteket vált ki bennünk ez a mozgás. Ez a tudatos jelenlét lehetővé teszi, hogy mélyebb kapcsolatba kerüljünk önmagunkkal.

Minden kilégzés egyben lehetőség is arra, hogy elengedjük a felgyülemlett feszültséget és stresszt. Éppen ezért ajánlott a légzőgyakorlatokat az aktuális állapotunkhoz, energiaszintünkhöz és hangulatunkhoz igazítani, így a légzés válik a test és az elme hatékony támaszává.

A gyakorlatok befejeztével érdemes visszatérni a természetes légzéshez, és pár pillanattig tudatosan érzékelni a testben és a tudatban végbemenő változásokat. Ez a folyamat támogatja a légzőgyakorlatok pozitív hatásainak beépülését a mindennapokba.

HOGYAN HASZNÁLD EZT A KÖNYVET?

Ez a könyv a légzés tudatosításának és fejlesztésének gyakorlati eszköztára. Úgy állítottam össze, hogy mindenki – kezdőtől a haladóig – megtalálja benne a számára megfelelő gyakorlatokat, legyen szó stresszoldásról, energizálásról vagy a fókusz elmélyítéséről.

A könyv felépítése

A légzőgyakorlatokat három fő blokkba rendeztem, attól függően, hogy milyen hatást fejtenek ki a testre és az idegrendszerre, eszerint vannak:

- **Relaxáló gyakorlatok:**
amelyek segítenek lelassulni, megnyugodni, oldják a feszültséget, támogatják az elalvást és a testi-lelki regenerációt.
- **Energetizáló gyakorlatok:**
amelyek élénkítik a keringést, frissítik a mentális állapotot, támogathatják a mozgás előtti ráhangolódást vagy a nap indítását.
- **Fókuszáló gyakorlatok:**
amelyek elősegítik a koncentrációt, a jelenlétet, segítenek összehangolni a testet és az elmét, támogatják a belső egyensúlyt és a figyelemirányítást.

A gyakorlatok felépítése

Mindegyik légzőgyakorlatnál az alábbi elemeket találod meg:

- Rövid leírás: a gyakorlat lépései, mozdulatai és a légzés ritmusa.
- Mire jó?: milyen élettani, mentális vagy érzelmi hatásai vannak.
- Időtartam: javaslat, hogy kezdőként vagy haladóként mennyi ideig végezd.
- Testhelyzet: ajánlott kiinduló pozíció (ülés, fekvés, állás stb.).
- Ajánlások: kinek javasolt, milyen állapotokban lehet különösen hasznos.
- Figyelmeztetések (ha szükséges): mikor nem ajánlott a gyakorlat végzése (pl. terhesség, pánikrohamra hajlam stb.).
- Kezdő vagy haladó verzió: ahol releváns, több szintű változat is megtalálható, hogy a gyakorlatokat fejlődésedhez igazíthasd.

Tippek a gyakorláshoz

- Ne siettesd a folyamatot! A légzés természetes, de a tudatos légzés tanulása időt és figyelmet igényel.
- Legyél jelen – törekedj a testérzetek és a belső folyamatok megfigyelésére.
- Használhatsz segédeszközöket, például légzést segítő medált, ha az támogatja a lassú, egyenletes kilégzést és a figyelem megtartását
- Hallgass a testedre! Ha valami kényelmetlen vagy feszültséget kelt, térj vissza a természetes légzéshez, és csak később próbáld újra.

A könyv gyakorlatai abban támogatnak, hogy tudatosabban figyelj önmagadra – a légzésed ritmusán keresztül. Lehet ez mindössze napi egy perc csendes jelenlét, vagy akár egy tudatos mozdulatsor, amelyet a légzésed vezet.

A cél nem a tökéletesség, hanem a belső kapcsolódás erősítése és a mindennapi stressz oldása.



RELAXÁCIÓS LÉGZŐGYAKORLATOK

Finom hasi légzés – belső megnyugvás

Helyezd a jobb kezed a hasadra, a balt pedig a mellkasodra. Találj egy kényelmes testhelyzetet – ülve vagy hanyatt fekve –, ahol a tested megtarthatja magát, de nem feszül.

Kezdj el mélyen, lassan lélegezni az orrodon keresztül. Belégzésnél számolj négyig, és közben figyeld, hogyan emelkedik meg a hasad a jobb kezed alatt. Kilégzésnél ismét négyig számolva engedd ki a levegőt, az ajkaid maradjanak csukva, és figyeld, ahogy a hasad finoman visszasüllyed.

A mellkasod maradjon viszonylag nyugodt – a légzésed fókuszpontja most a hasban van. Ha szeretnéd még érzékelhetőbbé tenni a mozgást, helyezz egy könnyű tárgyat – például egy kis párnát vagy kendőt – a hasadra. Ez segíthet még tudatosabban kapcsolódni a légzés hullámzásához.

Gyakorold ezt a mély hasi légzést néhány percre, engedve, hogy a ritmus lassítson, megnyugtasson, és fokozatosan elmélyítse a jelenlétet.

Nehézségi szint: Kezdő

Időtartam: 3–5 perc

Javasolt alkalom: Stresszoldás, lefekvés előtt, szorongás esetén, vizsga előtt, pihenés kezdetén

Testhelyzet: Ülő vagy hanyatt fekvő testhelyzet

Hatás: Nyugtató, szorongásoldó, jelenlétet támogató, paraszimpatikus idegrendszer aktiváló

Módosítás: Kilégzés meghosszabbítása (pl. 4-ig belégzés, 6-ig kilégzés), vizualizáció (pl. hullámváz képzete)

Figyelmeztetés: Ne erőltess a légzést. Ha szédülést vagy feszültséget érzel, térj vissza természetes légzésedhez!

Extra információ: Hasra helyezett könnyű tárgy (pl. párna, kendő) segíthet a testtudat fejlesztésében; gyerekeknél is jól használható

 Tipp:

Próbáld ki este elalvás előtt, vagy amikor úgy érzed, „kikapcsolnál” – néhány perc is elég lehet ahhoz, hogy teljesen más minőségű állapotba kerülj. Ha gyerekekkel végzed, ők akár játékosan „lélegeztethetnek” egy plüssállatot is a hasukon.

Szívlégzés

Helyezzük a tenyerünket keresztben a mellkasunkra. Várj egy pillanatig, hogy érezd, hogyan emelkedik és süllyed a mellkasod a légzés során. Ha szeretnénk, csukjuk be a szemünket, hogy még inkább a belső érzékelésre tudjunk fókuszálni. Ezután lélegezzünk mélyen be háromig számolva az orron át, majd lassan, hangosan fújjuk ki a levegőt a szájon keresztül, szintén háromig számolva vagy akár tovább is.

Ismételjük meg ezt a légzést háromszor, majd térjünk vissza a természetes légzéshez, miközben megfigyeljük a testünkben bekövetkező változásokat.

Nehézségi szint: Kezdő

Időtartam: 1–3 perc

Javasolt alkalom: Napi megállás, stresszoldás, érzelmi megterhelés után, lefekvés előtt

Fizikai helyzet: Ülő vagy álló testhelyzet

Hatás: Nyugtató, szívközpontú figyelmet erősítő, érzelmi jelenlétet támogató

Módosítás: Kilégzés megnyújtható (pl. 3-ig belégzés, 6-ig kilégzés), szem becsukása elmélyítheti a hatást

Figyelmeztetés: Érzelmileg megindító lehet – ha túl intenzív, térj vissza természetes légzésedhez

Extra információ: Használható önmegnyugtatóra, önösszekapcsolásra, akár nehéz érzelmek során is; gyerekeknél is működhet, ha megmutatjuk, hova kell tenni a kezüket

Hosszú kilégzés – az elengedés művészete

Helyezkedj el kényelmesen ülve vagy fekve. Engedd, hogy a tested megtalálja azt a tartást, ahol semmit sem kell megtartani, csak jelen lenni.

Vegyél egy mély lélegzetet az orrodon keresztül, miközben lassan elszámolsz háromtól ötig. Ne kapkodj, csak figyeld a beáramló levegőt, és azt, hogyan mozdul vele együtt a tested.

Ezután lassan fújd ki a levegőt – kétszer olyan hosszan, akár hatig vagy tízig számolva. Érezd, ahogy a kilégzéssel valami elhagy: feszültség, zaj, nyugtalanság. Mintha egy hosszan kiáramló sóhaj tisztítaná a belső teret.

Képzeld el közben, hogy buborékokat fújsz, vagy egy falevelet sodorsz a levegőben. Minden kilégzés egy lágy mozdulat, ami messzire viszi, amit már nem szükséges tartanod.

Ismételd ezt a ritmust néhányszor: belégzés – 3-tól 5-ig, kilégzés – 6-tól 10-ig. Nincs jó vagy rossz szám, csak figyeld, mi esik most jól, és hagyd, hogy a tested vezessen.

Ez a gyakorlat segít lelassulni, megérkezni önmagadhoz, és megtapasztalni, milyen ereje van a megnyújtott kilégzésnek – a természetes elengedésnek.

Nehézségi szint: Kezdő

Időtartam: 3–6 perc

Javasolt alkalom: Stresszoldás, elalvás előtti lelassulás, túlpörgés után, relaxációs gyakorlatok elején vagy végén

Testhelyzet: Ülő vagy fekvő testhelyzet

Hatás: Nyugtató, paraszimpatikus idegrendszer aktiváló, stresszoldó, érzelmi lecsendesítő

Módosítás: Belégzés hossza és kilégzés aránya rugalmasan igazítható (pl. 4–8, 5–10), vizualizáció hozzáadható (pl. buborék, falevél)

Figyelmeztetés: Ha légszomjat vagy feszültséget tapasztalsz, térj vissza a természetes légzéshez; ne erőltess a hosszú kilégzést

Extra információ: Gyerekeknél is működik játékos formában (pl. képzelj el, hogy egy gyertyát vagy buborékot fújsz el); ideális meditációk bevezetéséhez vagy zárásához is

Tipp:

Használj vizuális képeket kilégzés közben – falevél, buborék, füst – ezek segítenek az „elengedés” érzését valóban testi és mentális szinten is meg tapasztalni. Ha rendszeresen végzed, egy idő után már a test automatikusan lassít.

Zümmögő légzés – a hang és rezgés nyugtató ereje

Helyezkedj el kényelmes, stabil testtartásban – ülve, a hátad egyenes, vállaid lazák. Csukd be finoman a szemed, és kezd azzal, hogy mélyen, egyenletesen belélegzel az orrodon keresztül.

Ezután, kilégzés közben hagyd, hogy ajkaid zárva maradjanak, és engedj ki egy hosszú, zümmögő „zzzzz” hangot – mintha egy méh lágyan rezegne a mellkasod mélyén. A hangnak nem kell hangosnak lennie, elég, ha belülről érzékeled a vibrációját.

Ismételd ezt a ritmust: lassú orrlégzés, majd hosszú, zümmögő kilégzés. Figyeld meg, hogyan rezonál a hang a testedben – talán az arcodban, a mellkasodban vagy a hasadban érzed finoman. Ez a belső rezgés segít lelassítani az idegrendszert, elcsendesíteni a gondolatokat, és mélyíti az önkapcsolatot.

Ha szeretnéd még jobban felerősíteni ezt az élményt, finoman helyezd a kezeidet a füleidre – ezáltal tompítod a külső zajokat, és még tisztábban érzékeled a hangod rezgését.

Gyakorold ezt néhány percen keresztül – vagy addig, amíg jól esik. Engedd, hogy a zümmögés elcsendesítse az elméd, és segítsen visszatalálni a belső egyensúlyhoz.

Nehézségi szint: Kezdő

Időtartam: 3–6 perc

Javasolt alkalom: Lefekvés előtt, feszültség vagy szorongás oldására, meditáció elején, önmegnyugtatóra

Testhelyzet: Ülő testhelyzet

Hatás: Mélyen nyugtató, idegrendszer-szabályozó, testtudatot és belső figyelmet erősítő, rezgésterápiás hatású

Módosítás: Kezek a fülre helyezve fokozza a hangrezgés érzékelését; hosszabb kilégzéssel mélyebb hatás érhető el

Figyelmeztetés: Ha szédülést vagy torokfeszülést tapasztalsz, hagyd abba vagy térj vissza csendes kilégzéshez

Extra információ: Használható gyerekeknél is „méhecske-légzésként”; páros gyakorlatként is működik egymás mellett ülve, zümmögve

Tipp:

Ha rendszeresen gyakorlod ezt a légzést, egy idő után elég csak egy mély belégzés és egy halk zümmögés ahhoz, hogy azonnal visszatalálj a belső csendhez. Használható akár iskolai vagy munkahelyi stresszhelyzetek után is néhány percben.

Óceánlégzés

Vegyünk egy mély lélegzetet, majd kilégzéskor fújjuk ki a levegőt lassan, az orrunkon keresztül, miközben a szánkat zárva tartjuk. Kilégzés közben hallassunk egy lágy, mély hangot a torok hátsó részéből, amely az óceán hullámozására emlékeztet. Lélegezzünk be és ki lassan, háromig számolva, miközben becsukjuk a szemünket. Képzeljük el, hogy egy tengerparton ülünk, és hallgatjuk, ahogy a hullámok lágyan csapódnak a partra. Folytassuk ezt a ritmust néhány percig, teljes nyugalomban és tudatossággal.

Nehézségi szint: Kezdő

Időtartam: 3–5 perc

Javasolt alkalom: Stresszoldás, relaxáció, elalvás előtti lecsendesülés

Testhelyzet: Ülő vagy kényelmes fekvő testhelyzet

Hatás: Nyugtató, fókuszáló, idegrendszer kiegyensúlyozó, stresszoldó

Módosítás: Kilégzés hosszabbítása, vizualizáció személyre szabása (pl. más természet hangok)

Figyelmeztetés: Ne erőltess a légzést, ha kényelmet vagy légszomjat érzel, térj vissza a természetes légzéshez

Extra információ: Vizualizáció segít mélyebb ellazulásban és jelenlétben

💡 Tipp:

Ha rendszeresen végzed, az óceán hullámozásának hangja és ritmusa mély belső nyugalmat teremt.

Tollfújás – figyelmünk finom irányítása

Fogj a kezébe egy könnyű tárgyat, például egy madártollat, és tartsd magad előtt kényelmesen.

Lélegezz mélyen az orrodon át, majd lassan, finoman fújd meg a tollat úgy, hogy a levegő szelíden mozgassa a pihéket. Figyeld meg a mozgást, ahogy a toll apró szálai remegnek a légáramtól.

Ismételd meg ezt néhányszor, minden alkalommal tudatosan irányítva a fújást és a légzés ritmusát.

Próbáld meg a fújással köröket rajzolni a levegőben, lassan és elnyújtva. Hagyd, hogy a mozdulat és a légzés összhangban legyen, így még mélyebben kapcsolódhatsz a jelen pillanathoz.

Ez a gyakorlat segít finomítani a légzés kontrollját, miközben játékos módon fejleszti a figyelmedet és a tudatosságot.

Nehézségi szint: Kezdő

Időtartam: 3–7 perc

Javasolt alkalom: Figyelem fejlesztése, stresszoldás, jelenlét erősítése

Testhelyzet: Ülő vagy álló testhelyzet

Hatás: Figyelem fókuszálása, légzéskontroll fejlesztése, nyugtató hatású

Módosítás: Használhatsz különböző könnyű tárgyakat (pihét, papírdarabot, szalvétát)

Figyelmeztetés: Ne fújd túl erősen a tollat, hogy ne okozzon légszomjat vagy feszültséget

Extra információ: Játékos légzőgyakorlat, ideális gyerekeknek és kezdőknek is

Lélegző kéz – a belső figyelem gyakorlata

Emeld magad elé a jobb kezedet, tenyérrel felfelé, és finoman tárd szét az ujjaidat. Vegyél egy mély, nyugodt lélegzetet az orrodon keresztül.

A kilégzés megkezdésekor kezdj el visszafelé számolni: öt, négy, három, kettő, egy. Minden számnál lassan hajlítsd be egy ujjadat, kezdve a kisujjal, és fejezd be a hüvelykujjal. Engedd, hogy minden mozdulatod összhangban legyen a kiáramló levegő ritmusával.

Ezután ismét vegyél egy mély levegőt, számolj ötig belégzés közben, és közben lassan bontsd ki újra az ujjaidat – egyesével, megfigyelve az érzékelést és a mozgást.

Ismételd meg ezt a mozdulatsort néhányszor. Minden ujj behajlítása és kinyitása segítségedre lesz abban, hogy a figyelmedet finoman visszavezesse a jelen pillanatra, miközben a légzés mélyül, és a test fokozatosan ellazul.

Ez a gyakorlat különösen hatékony lehet, ha úgy érzed, túl sok minden történik egyszerre – a kezed mozgása és a légzés ritmusa együtt teremti egyfajta belső rendet.

Nehézségi szint: Kezdő

Időtartam: 3–5 perc

Javasolt alkalom: Stresszoldás, fókuszálás, jelenlét erősítése

Testhelyzet: Ülő vagy álló testhelyzet

Hatás: Figyelem fókuszálása, belső nyugalom, légzés tudatosítása

Módosítás: Váltogathatod a kezeket, vagy lassíthatod a számolást

Figyelmeztetés: Ne hajlítsd be túl gyorsan az ujjaidat, hagyd, hogy a mozgás összhangban legyen a légzéssel

Extra információ: Jó gyakorlat zajos környezetben vagy szétszórt figyelem esetén



Tipp:

Próbáld meg minél lassabban, tudatosan végezni a mozdulatokat, és figyeld meg, hogyan változik a tested és a gondolataid állapota.

Légzőgyakorlat – végtelen alak rajzolása

Tartsd magad elé a mutatóujjadat. Lassú, mély hasi légzéssel kezdj el be- és kilélegezni, miközben ujjaddal lassan a levegőben egy fekvő végtelen jelet (∞) rajzolsz.

Kövesd szemeddel az ujjad mozgását, és figyeld, hogyan mélyül a légzésed, ahogy a hasad emelkedik és süllyed.

Ez a mozgás és légzés összehangolása támogatja a figyelem fókuszálását, miközben megteremti a nyugalmat és a jelenlétet.

Ismételd meg a gyakorlatot addig, amíg jól érzed magad vele, és légzésed egyenletes, nyugodt ritmusban áramlik.

Nehézségi szint: Kezdő

Időtartam: 3–7 perc

Javasolt alkalom: Stresszoldás, fókuszáló gyakorlat, relaxáció

Testhelyzet: Ülő vagy álló testhelyzet

Hatás: Figyelem fókuszálás, nyugalom, tudatos jelenlét

Módosítás: Lassítsd vagy gyorsítsd az ujjmozgást a légzésedhez igazítva

Figyelmeztetés: Ne erőltess a légzést vagy az ujjak mozgását, maradj kényelmes tempónál

Extra információ: Hasznos lehet vizuális vagy mozgásos meditációként is

Virág légzés

Képzeld el, hogy egy gyönyörű virágot tartasz a kezvedbe. Figyeljük meg a virág színét, formáját, és képzeljük el az illatát is. Vegyünk egy mély levegőt az orrunkon keresztül, mintha az a virág illata töltene meg a tüdőnket.

Lassan lélegezzünk ki a szánkron keresztül, és közben képzeljük el, hogy finoman elfújjuk a virágszirmokat a szélbe. Folytassuk ezt a légzést nyugodt tempóban, akár pár percig is, miközben minden belégzésnél egy újabb virág illatát is felidézhetjük.

Engedjük, hogy ez a képzeletbeli virágmező megnyugtassa és felfrissítse a testünket és az elménket.

Nehézségi szint: Kezdő

Időtartam: 3–5 perc

Javasolt alkalom: Relaxáció, stresszoldás, felfrissülés

Testhelyzet: Ülő vagy álló testhelyzet

Hatás: Megnyugtató, frissítő, képzeletbeli fókusz

Módosítás: Belégzésnél képzelj több virágot vagy más illatokat

Figyelmeztetés: Ne erőltess a légzést, maradj kényelmes ritmusnál

Extra információ: Kiváló vizualizációs légzőgyakorlat kezdőknek

Válloldó légzés

Ez a légzőgyakorlat kifejezetten alkalmas arra, hogy oldja a vállakban felgyülemlett feszültséget, különösen hosszú ülés után az íróasztalnál. Üljünk kényelmesen, és ha szeretnénk, csukjuk be a szemünket, hogy még jobban rá tudjunk hangolódni a légzésre.

Belégzés közben lassan emeljük a vállainkat a fülünk felé, majd tartsunk egy rövid szünetet. Kilégzéskor engedjük vissza a vállakat természetes módon, érezzük, ahogy a feszültség elillan.

Ismételjük meg ezt a mozdulatsort addig, amíg megnyugtatónak és felszabadítóan érezzük.

Nehézségi szint: Kezdő

Időtartam: 3–7 perc

Javasolt alkalom: Feszültségoldás, munka közbeni szünet, relaxáció

Testhelyzet: Ülő testhelyzet

Hatás: Feszültségoldó, lazító, frissítő

Módosítás: Vállak emelése lassabb, kilégzés hosszabb ideig

Figyelmeztetés: Ne emeld túl magasra vagy erőltetetten a vállakat

Extra információ: kifejezetten irodai, ülő munkához ajánlott

 Tipp:

Próbáld meg érezni a vállak mozgásának minden apró részletét, és engedd el a feszültséget tudatosan a kilégzéskor.



ENERGETIZÁLÓ LÉGZŐGYAKORLATOK

Életerő Légzés

Emeljük fel a karjainkat, és szorítsuk ökölbe a kezünket a fejünk fölött. Mély belégzés után, erőteljesen fújjuk ki a levegőt a szájon át, miközben határozottan mondjuk ki: „Hah!” Egyidejűleg hozzuk gyorsan a kezünket a mellkasunkhoz, miközben a könyökünket szorosan a testhez húzzuk.

Képzeljük el, hogy a nap erejét vonjuk be a testünkbe, és ezt az energiát a mellkasunkon át érezzük áramolni.

Ismételjük meg ezt a dinamikus légzésgyakorlatot többször, közben figyeljük, hogyan melegszik át a testünk.

Ha szeretnénk, kipróbálhatjuk egyetlen karral is, hogy még inkább érezzük a mozdulat és a légzés összhangját.

Nehézségi szint: Kezdő / Haladó (változtatható a tempó és ismétlésszám szerint)

Időtartam: 2–5 perc

Javasolt alkalom: Energiafelkeltés, feszültségoldás, figyelemfokozás

Testhelyzet: Álló testhelyzet, esetleg ülő

Hatás: Energetizáló, feszültségoldó, fókuszáló

Módosítás: Lassabb mozdulatok vagy egykaros változat

Figyelmeztetés: Ne erőltess túl a kilégzést vagy a mozdulatot, kerülj a túl gyors tempót, ha szédülsz

Extra információ: Dinamikus, aktív légzés, mely erőt és fókuszt adhat stresszes helyzetekben

Áramló mozgás légzéssel – hegy póz

Állj meg hegy pózban, lábaid stabilan a talajon, tested egyenes és nyugodt.

Képzeld el, hogy egy madár szelíden átsuhan az égen.

Belégzés közben emeld lassan a karjaidat a fejed fölé, és érintsd össze a tenyered.

Kilégzéskor engedd le a karjaidat, hogy a tenyered a combjaid külső részét érintse.

Engedd, hogy ez a mozgás és légzés összhangban, folyékonyan kövesse egymást.

Folytasd ezt az áramló légzésmozgást néhány percig, figyelve a testedre és a légzés ritmusára.

Érezd, ahogy a mozgás és a légzés egyensúlyt és nyugalmat teremt benned.

Nehézségi szint: Kezdő

Időtartam: 3–5 perc

Javasolt alkalom: Relaxáció, egyensúly, jelenlét növelése

Testhelyzet: Álló testhelyzet (hegy póz)

Hatás: Nyugtató, egyensúlyteremtő, jelenlétfokozó

Módosítás: Lassabb vagy kisebb karemelések, ha szükséges

Figyelmeztetés: Figyelj a térdek és a gerinc helyes tartására, ne erőltesd a mozgást

Extra információ: Segít a test-lélek harmóniájának megteremtésében a légzés és a mozgás összehangolásával

Kobra Légzés

Feküdjünk hasra, tenyerünket helyezzük a vállaink mellé. Lassan nyomjuk ki magunkat, emeljük meg a fejünket és a vállainkat a talajról, érezzük a nyújtózó mozdulatot a hátban.

Vegyünk egy mély lélegzetet az orron át, majd kilégzéskor engedjük ki egy lágy, sziszegő hangot, mint egy kígyó.

Ismételjük meg ezt a légzést néhányszor, miközben figyelünk az egész testünkben végbemenő feszültségoldásra és az energia áramlására.

Nehézségi szint: Kezdő-középhaladó

Időtartam: 3–5 perc

Javasolt alkalom: Feszültségoldás, energiaáramlás serkentése

Testhelyzet: Hason fekvő, felülés kobra pózba

Hatás: Feszültségoldó, energetizáló, gerincnyújtó

Módosítás: Ha fáj a hátad, végezd csak a mély légzést fekvő helyzetben, karok nyújtva vagy lazán a test mellett

Figyelmeztetés: Ha hát- vagy nyakfájdalmaid vannak, végezd óvatosan, konzultálj szakemberrel

Extra információ: A hangképzés segít az elengedésben és az energia áramlásának fokozásában

Szárnyaló légzés

Ülj kényelmesen, a hátad legyen egyenes, a vállak lazák. Emeld magad elé a karjaidat, és keresztezd őket a mellkasod előtt úgy, hogy a tenyered a szemközti vállhoz érjen. A könyökök legyenek nagyjából egymás fölött – mintha a karod egy védő, mégis nyitott ölelést formálna.

Ezután belégzés közben lassan távolítsd el egymástól a könyökeidet – a mozdulat mintha kitárna valamit benned. Érezd, ahogy a mellkas megemelkedik, és tágul a tér a szív körül.

Kilégzésre a könyökök újra közelítenek egymáshoz, a kezek visszatérnek a vállakra, a mozdulat ölelővé válik. Lazíts a vállakon, engedd, hogy minden kilégzéssel egy kicsit mélyebben el tudj engedni.

Ha jól esik, válts oldalt, és keresztezd a karokat a másik irányban is – most a másik kar legyen felül.

Ezt az áramló, lassú mozdulatsort ismételd néhányszor: belégzés – tágulás, kilégzés – elengedés. Figyeld, milyen érzéseket hoz ez a nyitás és záródás. Egyensúly, biztonság, szabadság – mind megjelenhetnek a mozdulatban és a légzésben.

Nehézségi szint: Kezdő

Időtartam: 3–5 perc

Javasolt alkalom: Stresszoldás, érzelmi megnyugvás, testtudat fejlesztése

Testhelyzet: Ülő testhelyzet

Hatás: Mellkasnyitó, ellazító, érzelmi egyensúly megteremtő

Módosítás: Ha kényelmetlen a keresztbe tett kar, tartsd lazán a kezeidet a vállakon, vagy csak a légzésre koncentrálj mozdulat nélkül

Figyelmeztetés: Kerüld a túlzott erőltetést, különösen váll- vagy hátfájdalom esetén

Extra információ: Az oldalváltás elősegíti az egyensúly megtartását mindkét testfél között

Oroszlánlégzés

Állj négykézláb, vagy vegyél fel hős pózt. Lassan lélegezz be az orrodon keresztül, közben nézz előre, nyugodtan és fókuszáltan.

Kilégzéskor nyisd ki a szád, és fújd ki a levegőt hallható „ha” hanggal, miközben megnyitod a légutakat és kiengeded a feszültséget. Ha kényelmes, nyújtsd ki a nyelved is, így még intenzívebbé teheted a légzés élményét.

Ismételd ezt a be- és kilégzést többször, majd lassan térj vissza a természetes légzéshez.

Képzeld el, hogy a kilégzéssel olyan erőt és energiát bocsátasz ki, mint egy tűzokádó sárkány.

Nehézségi szint: Kezdő-középhaladó

Időtartam: 3–5 perc

Javasolt alkalom: Feszültségoldás, energiafelszabadítás, fókusz növelése

Testhelyzet: Négykézláb vagy hős pózban állva

Hatás: Légutak megnyitása, stresszoldás, erő és energia felszabadítása

Módosítás: Ha nehéz a nyelv kinyújtása, csak koncentrálj a „ha” hang kiadására

Figyelmeztetés: Nyaki vagy állkapocs problémák esetén óvatosan végezd a gyakorlatot

Extra információ: Ez a légzés segít kiengedni a feszültséget és fejleszti az önbizalmat, energizálja a testet

Tisztító, élénkítő orrlégzés

Helyezkedj el kényelmes testhelyzetben – ülhetsz sarokülésben, széken, vagy állhatsz stabil, laza tartásban. A hátad legyen egyenes, a vállak puhán engedjenek lefelé. Engedd meg magadnak, hogy megérkezz ebbe a pillanatba.

Most képzelj el, hogy egy különleges illatot – például egy kellemes parfümöt – szeretnél megszagolni. Végezz egymás után 3–5 rövid, finom orron keresztüli belégzést, mintha szippantanál az illatból. Ezek a légzések lehetnek rövidek, de tudatosak.

Ezután tarts egy rövid szünetet, majd lassan és hosszan lélegezz ki az orrodon keresztül. Figyeld meg, ahogy a kilégzés során oldódik a feszültség, és egyre könnyebbnek érzed magad.

Ismételd meg ezt a ciklust néhányszor. Minden belégzés élesíti az érzékelést, míg minden kilégzés segít elengedni, ami már nem szükséges. A tudatos, szakaszos orrlégzés stimulálja az idegrendszert, frissíti az elmét, és segít újra kapcsolódni a testhez.

Ez a gyakorlat kiváló rövid újraindító lehet a nap folyamán, különösen akkor, ha figyelmed szétszórt, vagy energiaszinted alacsonyabb.

Nehézségi szint: Kezdő

Időtartam: 3–7 perc

Javasolt alkalom: Energizálás, figyelemélesítés, stresszoldás

Testhelyzet: Ülve, állva

Hatás: Idegrendszer stimulálása, feszültség oldása, mentális frissítés

Módosítás: Ha nehézséget okoz a hosszú kilégzés, rövidítsd, és csak a komfortos légzésre fókuszálj

Figyelmeztetés: Orrdugulás esetén óvatosan végezd vagy keress más légzéstechnikát

Extra információ: Jó gyakorlat délutáni fáradtság, vagy elkalandozó figyelem esetén

Favágó légzés

Álljunk meg hegy pózban, és vegyünk néhány nyugodt, mély lélegzetet. Lépünk széles terpeszbe, majd kulcsoljuk össze a kezeinket a testünk előtt. Belégzés közben lassan emeljük fel az összekulcsolt karokat a fejünk fölé.

Erőteljes kilégzéskor hajolunk előre, engedjük, hogy a karjaink és a fejünk lazán a lábaink közé ereszkedjen. Engedjük el a testünkben összegyűlt feszültséget, és ha kényelmes, csukjuk be a szemünket.

Ismételjük meg ezt a mozgást és légzést, mintha egy erőteljes, energikus mozdulattal aprítanánk a fát egy tábortűzhöz.

Ez a gyakorlat segít megmozgatni a testet, friss energiával tölt fel, miközben megnyugtatja a lelket.

Nehézségi szint: Kezdő-középhaladó

Időtartam: 3-5 perc

Javasolt alkalom: Energetizálás, feszültségoldás, testi-lelki frissítés

Testhelyzet: Állás, hegy póz és terpesz

Hatás: Testmozgás, energiafelkeltés, lelki megnyugtatás

Módosítás: Ha nem kényelmes az előrehajlás, enyhén hajlítsd a térded

Figyelmeztetés: Gerincproblémák esetén végezd óvatosan vagy kérj tanácsot

Extra információ: Kiváló gyakorlat reggeli vagy délutáni energizáláshoz

Vulkán légzés

Álljunk guggoló helyzetbe, a kezeinkkel támaszkodjunk a talajon a lábaink között. Vegyünk egy mély levegőt, majd lassan emelkedjünk fel, közben emeljük magasra a karjainkat, mintha egy robbanó vulkán kitörését jelképeznénk.

Tartsunk egy rövid szünetet a belégzés végén, majd lassan fújjuk ki a levegőt, miközben engedjük le a karjainkat, és térjünk vissza a guggoló pozícióba.

Ismételjük meg ezt a mozgást és légzést többször, figyelve a testünk áramlására és a légzés ritmusára.

Nehézségi szint: Kezdő-középhaladó

Időtartam: 3-6 perc

Javasolt alkalom: Energetizálás, feszültségoldás, testi-lelki frissítés

Testhelyzet: Guggoló helyzet, felállással és karemeléssel

Hatás: Test és légzés összehangolása, energiaáramlás, erőgyűjtés

Módosítás: Ha nehéz guggolni, használj egy alacsony széket vagy párnát a támaszkodáshoz

Figyelmeztetés: Térd- vagy derékprobléma esetén végezd óvatosan, vagy konzultálj szakemberrel

Extra információ: Jó gyakorlat stresszoldásra és dinamizálásra, élénkítő



FÓKUSZÁLÓ ÉS TUDATOS LÉGZŐGYAKORLATOK

Váltott orrlyukú légzés

Helyezzük a jobb kezünk középső ujját a homlokunk közepére, a két szemöldök közé – ez a „harmadik szem” pontja. Finoman zárjuk le a jobb orrlyukat a jobb hüvelykujjunkkal, és lassan lélegezzünk be a bal orrlyukon át. A belégzés végén tartsunk egy rövid szünetet.

Ezután engedjük el a jobb orrlyukat, és finoman zárjuk le a bal orrlyukat a gyűrűsujjunkkal. Lassan lélegezzünk ki a jobb orrlyukon át, majd tartsunk ismét rövid szünetet a kilégzés végén.

Most lélegezzünk be a jobb orrlyukon keresztül, majd tartsuk bent a levegőt egy pillanatra. Engedjük el a bal orrlyukat, és zárjuk le a jobb orrlyukat újra a hüvelykujjal. Kilégzéskor fújjuk ki a levegőt a bal orrlyukon át.

Folytassuk ezt a váltott légzést, legalább négyszer megismételve, miközben figyelünk a légzésünk finom ritmusára és a testünk ellazulására.

Nehézségi szint: Kezdő-középhaladó

Időtartam: 5–10 perc

Javasolt alkalom: Relaxáció, stresszoldás, koncentráció növelése

Testhelyzet: Ülés stabil, egyenes háttal

Hatás: Az idegrendszer harmonizálása, agyi egyensúly megteremtése, légzés tudatosságának fejlesztése

Módosítás: Ha nehéz egyszerre több ujjal zárni az orrlyukakat, használhatod csak a hüvelykujjat és a mutatóujjad

Figyelmeztetés: Orrdugulás esetén ne végezd

Extra információ: Ez az ősi pránajama technika javítja a légzés egyensúlyát és nyugtatja az elmét.

Tudatos kilégzés – gyertyaláng

Helyezkedj el kényelmes testhelyzetben – ülve vagy állva, a hátad legyen egyenes, vállak lazák. Kulcsold össze ujjaidat, és nyújtsd ki a két mutatóujjadat felfelé. Emeld a kezed az arcod elé, mintha finoman figyelnéd egy gyertyaláng táncát. Vegyél egy mély, nyugodt levegőt az orrodon keresztül, majd kilégzéskor képzelj el, hogy óvatosan elfújod a gyertya lángját – nem hirtelen, hanem hosszan, egyenletesen, lágy erővel. A kilégzés történhet szájon át, de a cél az, hogy minél hosszabban és tudatosabban engedd ki a levegőt. Ha kényelmes, csukd be a szemed, és figyeld, hogyan változik a légzésed ritmusa. Érezd, ahogy a hosszú kilégzés lassítja a gondolatokat, és megnyugtatja az idegrendszert. Ismételd meg a gyakorlatot néhányszor, a saját ritmusodban. Ez az egyszerű, vizualizációval támogatott légzés kiváló eszköz a feszültség oldására, különösen azokban a pillanatokban, amikor gyors megnyugvásra van szükséged.

Nehézségi szint: Kezdő

Időtartam: 3–7 perc

Javasolt alkalom: Stresszoldás, gyors megnyugvás, esti elcsendesedés

Testhelyzet: Ülés vagy állás kényelmes, egyenes háttal

Hatás: Az idegrendszer nyugtatása, stressz csökkentése, fókuszált jelenlét növelése

Módosítás: Ha szeretnéd, használhatsz vizualizáció helyett más megnyugtató képet vagy akár csak a kilégzésre fókuszálhatsz

Figyelmeztetés: Ha légzési nehézséged van vagy szédülést érzel, ebben az esetben inkább rövidebb kilégzéseket végezz

Extra információ: A hosszú, tudatos kilégzés segít az paraszimpatikus idegrendszer aktiválásában, amely a pihenésért és regenerálódásért felelős

Szeretetáramló légzés

Kilégzéskor képzelj el, hogy tested megtelik szeretettel és melegséggel.

Belégzéskor vizualizáld, ahogy egy lágy, vörös fény árad szét benned, átölelve minden porcikádat.

Kilégzéskor küldj ebből a szeretetből és kedvességből egy adagot valakihez, aki számodra fontos, aki közel áll a szívedhez.

A következő kilégzésnél engedd, hogy ez a szeretet eljusson valakihez, akivel most nehezebb a kapcsolatod, gyakorold az elfogadást és a megértést.

Ezután terjeszd ki a szeretet áramlását a környezetedre: az állatokra, a fákat, a természet egészére.

Végül küldj szeretetet és békét az egész világ számára, érezve, hogy mindezzel hozzájárulsz a harmóniához.

Amikor készen állsz, engedd vissza a légzésed a természetes ritmusába, és lassan nyisd ki a szemed.

.

Nehézségi szint: Kezdő-középhaladó

Időtartam: 5–10 perc

Javasolt alkalom: Belső béke megteremtése, empátia fejlesztése, stresszoldás

Testhelyzet: Ülés vagy fekvés kényelmes testhelyzetben

Hatás: Érzelmi megnyugvás, szeretet és elfogadás érzésének erősítése, kapcsolatok javítása

Módosítás: Használhatsz más színeket vagy vizualizációkat, amelyek számodra nyugtatóbbak vagy inspirálóbbak

Figyelmeztetés: Kerüld, ha érzelmi túlterheltség vagy szorongás miatt nehéz megélni az érzelmeket, ilyenkor végezz egyszerűbb légzőgyakorlatokat először

Extra információ: Ez a gyakorlat ötvözi a légzés tudatosságát a vizualizációval és a szeretet fókuszával, ami mélyíti a meditációs élményt

Léggömb-légzés

Ülj kényelmesen, stabil testhelyzetben, a gerinced legyen egyenes, a vállak lazák. Kezeid helyezd a térdedre. Kezdd a gyakorlatot egy mély, lassú belégzéssel, miközben három ütemen át emeld fel a karjaidat a fejed fölé, mintha egy hatalmas léggömböt formálnál meg.

Tartsd meg ezt a pillanatot egy rövid szünetre, majd csukott ajkakkal, az orron keresztül, szintén három ütemre lassan fújd ki a levegőt, és közben engeddd vissza a karjaidat a térdeidre.

Figyeld meg, ahogy a mellkasod megemelkedik, majd a hasad lesüllyed – a karok mozgása mintha csak lekövetné a légzésed természetes áramlását. A belégzéssel a test kitágul, a kilégzéssel megpihen.

Képzeld el, hogy a tested egy léggömb, amely gyengéden megtelik levegővel, majd finoman kiengedi azt. Ez a mozdulatsor segít mélyebben kapcsolódni a légzésedhez, miközben mozgás és jelenlét összeolvadnak.

Nehézségi szint: Kezdő-középhaladó

Időtartam: 5–10 perc

Javasolt alkalom: Belső béke megteremtése, stresszoldás

Testhelyzet: Ülés egyenes háttal, karok mozgása

Hatás: Relaxáció, testtudatosság, légzés mélyítése

Módosítás: Ha szükséges, használhatsz támaszt a hátad mögött vagy párnát az üléshez

Extra tipp: engeddd, hogy a légzésed természetesen áramoljon

Hála légzés

Miközben figyeled a légzésmozgást, próbálj meg minden egyes belégzéshez és kilégzéshez társítani egy-egy gondolatot, érzést vagy élményt, amiért hálás vagy.

Belégzéskor képzelj el, hogy befogadsz valamit, ami táplál és megerősít. Kilégzéskor engedd el azt, amire már nincs szükséged – feszültséget, aggodalmat, túlterheltséget.

Nem kell nagy dolgokra gondolni. Egy kellemes emlék, egy jóleső mozdulat, egy illat, amit szeretsz – minden számít. A légzés így nemcsak élettani, hanem lelki szinten is támogató erővé válik.

Ismételd néhányszor a gyakorlatot, figyelve, hogyan változik a tested érzete, és milyen érzelmi állapotban vagy a gyakorlás végén.

Nehézségi szint: Kezdő

Időtartam: 5–10 perc

Javasolt alkalom: Tudatos légzés, érzelmi fókusz

Testhelyzet: Ülve vagy állva

Hatás: Hálaérzet erősítése, stresszoldás, érzelmi egyensúly

Módosítás: Vezetett hála-meditációval is kombinálható

Extra tipp: Naponta végezve erősíti a pozitív gondolkodást és a belső nyugalmat



TREZEN MEDÁL

A TREZEN Medál nem csupán egy ékszer – ez egy eszköz, amely segít visszatalálni önmagadhoz a nap bármely pillanatában.

A letisztult, minimalista nyakláncan hordható, speciális kialakítású acél stift diszkréten és stílusosan támogatja a szorongásoldást és a tudatos jelenlétet.

Segítségével könnyebben veheted vissza az irányítást a légzésed felett, csillapíthatod a belső feszültséget, és kapcsolódhatsz a belső békédhez – bárhol, bármikor.

A TREZEN Medál légzést segítő eszközként működik: egyszerűen fújj bele lassan és hosszan, vedd a szádhhoz mintha egy szívószál lenne – így természetes módon meghosszabbítod a kilégzést, ami az idegrendszer megnyugtatójának egyik kulcsa.

A TREZEN nyaklánc a tudatos légzés technikáját alkalmazza, amely segít aktiválni a paraszimpatikus idegrendszert, elősegítve ezzel a nyugalom és a fókuszált jelenlét elérését. A medálba történő lassú, kontrollált kilégzés serkenti a vagus ideget, amely kulcsszerepet játszik a stressz csökkentésében és a testi-lelki egyensúly fenntartásában.

A TREZEN medál különösen jól passzol a lazító, nyugtató, tudatos kilégzésre fókuszáló légzésgyakorlatokhoz, ahol a cél a lassú, kontrollált levegő kiengedése, ami segíti az idegrendszer megnyugtatóását és a stressz oldását.

Ezekhez a gyakorlatokhoz a legjobb használni:

Válloldó légzés

- Kilégzéskor engedjük vissza a vállakat, érezzük, ahogy a feszültség elillan.
- A medál elősegíti a lassú, kontrollált kilégzést, ami még hatékonyabbá teszi a feszültségoldást.

Tisztító, élénkítő orrlégzés

- Itt is fontos a tudatos, hosszú kilégzés
- A medál segíthet, hogy a kilégzés ne legyen túl gyors, ezzel erősítve az idegrendszerre gyakorolt pozitív hatást.

Tudatos kilégzés – gyertyaláng

- Pont a hosszú, lágy kilégzésről szól, amelyet a medállal nagyon jól lehet szabályozni, és vizualizációval párosítani.

Vulkán légzés

- Az emelkedésnél mély belégzés, majd lassú, kontrollált kilégzés.
- A medállal még inkább tudatosabbá tehető a kilégzés ritmusa.



TREZEN LÉGZÉSSOR

Tudatos kilégzéssel, lépésről lépésre a TREZEN Medál használatával

Megérkezés a jelenbe

Helyezkedj el kényelmes ülő testhelyzetben, a hátad legyen egyenes, vállaid lazák. Fogd a nyakláncon függő medált a kezedbe, és néhány légzésen keresztül csak figyeld a természetes légzésedet – ne változtass még semmin.

Időtartam: kb. 1 perc

Tudatos kilégzés – a gyertyaláng táncoltatása

Képzeld el, hogy egy gyertyalángot fújsz meg – nem eloltod, csak táncoltatod.

- Belégzés az orron át, természetesen (3–4 ütemre).
- Kilégzés a TREZEN medálon keresztül (5–6 ütemre), mintha finoman fújkálnád a lángot.
- Ismétlés: 5–6 légzőciklus
- Koncentrálj az egyenletes, hosszan tartó kifújásra a medálon át.

Tisztító, élénkítő légzés

Szippants három, rövid gyors belégzést az orrodon keresztül (mintha egy finom illatot szippantanál).

- Kilégzés: emeld a szádhoz a medált és végezz 1 hosszú, teljes kifújást a medálon át, figyelve a test elnehezedésére.
- Ismétlés: 4–5 ciklus
- Ez segít felébreszteni a testet, miközben megnyugtatja az idegrendszert.

Hála légzés

Minden belégzéskor képzelj el valamit, amiért hálás vagy.

- Kilégzés: a TREZEN medálon keresztül, hosszan, mintha elengednél minden feszültséget.
- Érezd, hogy minden kilégzéssel helyet teremtesz a nyugalomnak.
- Időtartam: 2–3 perc
- A medál segít lassítani a légzést, így mélyebb hatást érsz el.

Visszatérés a természetes légzéshez

Engedd el a medált. Csukd be a szemed egy rövid időre, és térj vissza a természetes légzésedhez. Figyeld meg, hogyan érzed most magad – milyen a tested, az elméd és az érzelmi állapotod.

Teljes gyakorlatsor időtartama: kb. 10–15 perc

Vészhelyzeti kilégzés

Ha napközben bármikor feszültséget, szorongást, pánikszerű érzést tapasztalsz, vegyél levegőt, természetesen lélegezz be, tedd a szádhoz a TREZEN medált, majd fújd ki a levegőt a medálon keresztül hosszan, lassan, puhán – ismételd meg akár 3-4x. Ez szinte azonnali nyugtató hatással lesz az idegrendszeredre.

Ezzel a technikával segítheted a paraszimpatikus idegrendszer aktiválását, ami nyugalmat és ellazulást hoz.

Éppen emiatt érdemes a medált nyakláncként viselned, így bármikor azonnal a segítségére lehet.

A légzés az egyetlen, ami mindig veled van – a TREZEN Medál pedig segít abban, hogy ebből a jelenlévő erőből nap mint nap erőt meríts.

Ha szeretnél egy eszközt, ami nem csak szép, hanem hasznos és támogató társ a stresszkezelésben – akkor viseld mindig magadon, vagy tedd be a táskádba, zsebedbe.





ZÁRÓ GONDOLATOK

A légzés a legtermészetesebb és egyben legerőteljesebb eszközünk a test és a lélek harmóniájának megteremtéséhez.

Ezekkel a gyakorlatokkal lehetőséged nyílt megtapasztalni a jelen pillanat erejét, elengedni a feszültséget, és megújítani önmagad.

Engedd, hogy a tudatos légzés vezesse napjaidat, és emlékezz rá: minden egyes belégzés egy új kezdet, minden kilégzés pedig az elengedés és megújulás lehetősége.

Lélegezz mélyen, érezd át a jelen pillanatot, és találj meg a benned rejlő nyugalmat.

A légzésed a legelérhetőbb erőforrásod, mert mindig veled van.

