

# RELAXÁCIÓS ÉS LÉGZŐ- GYAKORLATOK

Dr. Bartha Éva Judit



DEBRECENI EGYETEM  
ATLÉTIKAI CLUB

A kiadvány elkészítését az EFOP-1.8.6-17-2017-00019  
„SZABADIDŐSPORT ESEMÉNYEK A FELNŐTT LAKOSSÁG  
KÖRÉBEN ÉS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSRE VONATKOZÓ  
INNOVÁCIÓ AZ ÉSZAK-ALFÖLD RÉGIÓBAN (SZELFI)” támogatta.



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE

**Debreceni Egyetemi Atlétikai Club**



**Dr. Bartha Éva Judit**

# **RELAXÁCIÓS ÉS LÉGZŐGYAKORLATOK**

A kiadvány elkészítését az  
*EFOP-1.8.6-17-2017-00019*  
„SZABADIDŐSPORT ESEMÉNYEK A FELNŐTT LAKOSSÁG KÖRÉBEN ÉS  
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSRE VONATKOZÓ INNOVÁCIÓ AZ ÉSZAK-ALFÖLD RÉGIÓBAN  
(SZELFI)” támogatta.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával  
valósul meg.

**ISBN 978-963-490-379-6**

**Kiadja: Debreceni Egyetem**

**Debrecen  
2019**

**SZÉCHENYI 2020**

  
MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

## TARTALOMJEGYZÉK

<b>1. A STRESSZ ÉS KEZELÉSÉNEK LEHETŐSÉGEI .....</b>	<b>3</b>
1.1. A stressz jelentése.....	3
1.2. A szervezet stresszre adott reakciói.....	3
1.3. A stressz kiváltó okai.....	4
1.4. A stressz tünetei.....	6
1.5. A stressz kezelése .....	8
<b>2. RELAXÁCIÓS GYAKORLATOK.....</b>	<b>11</b>
2.1. Villám relaxáció 1. ....	11
2.2. Villám relaxáció 2. <sup>21</sup> .....	12
2.3. Passzív koncentráció.....	12
2.4. Progresszív relaxáció .....	12
2.5. Autogén tréning .....	14
2.6. Meditáció.....	16
2.7. Vizualizációs és imaginációs módszerek .....	18
<b>3. LÉGZŐGYAKORLATOK .....</b>	<b>19</b>
3.1. Gyakorlat a jellemző légzéstechnika megállapítására .....	19
3.2. Gyakorlat a hasi légzés elsajátítása érdekében .....	20
3.3. A rekeszizomlégzés gyakorlása .....	20
3.4. Teljes légzés .....	20
3.5. Légzésszabályozó gyakorlat .....	21
3.6. Váltott orrlyukas légzés .....	21
3.7. Három perces légzés gyakorlat.....	21
3.8. A 4-7-8 gyakorlat.....	22
3.9. Szippantásos gyakorlat .....	22
3.10. Irányított levegő áramlás gyakorlat (Williams Életkészségek Program alapján).....	22
3.11. A légzés és szív ritmusa gyakorlat .....	23

# 1. A STRESSZ ÉS KEZELÉSÉNEK LEHETŐSÉGEI

## 1.1. A stressz jelentése

A stressz közismert és gyakran használt kifejezés napjainkban. Naponta hallhatjuk a „stresszelek” kifejezést annak szinonimájaként, hogy feszült vagyok, aggódom a helyzetem miatt, szorongok a rám nehezedő nyomás alatt. De gyakran szólítanak fel arra is, hogy „ne stresszelj már”, nyugalomra intésként, annak érdekében, hogy sikerüljön elengedni egy problémát, vagy éppen lazítani egy kicsit. Mindennapjaink része lett a stressz.

A Kutató Centrum felmérése szerint a magyarok háromnegyede érzi úgy, hogy meglehetősen sok stressz hatása alatt él. Elsősorban a nőket érinti ez a probléma, akiknek a 80 százaléka gyakran érzi azt, hogy túl sok a stressz az életében, míg a férfiaknál ez az arány 70 százalék<sup>1</sup>.

A korosztályok érintettségében is van különbség, míg a 18-64 éves korosztály (aktív munkavállalói réteg) 22 százaléka érzi folyamatosan a túl nagy nyomást, 75 százalék azt, hogy gyakran éri túl sok stressz a mindennapokban, addig az idősebbeknél ez az arány érezhetően lecsökken. Ennek magyarázata lehet az, hogy az egyik jelentős stresszforrás, a munka már kiesik az idősebbek életéből. Ugyanakkor megváltoznak ebben a korban a prioritások is, a napi bosszúságokat kevésbé élik meg stresszként<sup>1</sup>.

A köztudatban a stressz fogalmát leginkább negatív értelemben használjuk, de ez nem ilyen egyértelmű. Az élet nem képzelhető el stresszmentesen, nem lehet elkerülni. A negatív megközelítés abból adódik, hogy gyakran azonosítjuk a bennünket ért rossz események hatásaival, a kiszolgáltatottság, tehetetlenség okozta feszültséggel, szorongással.

A stressz szó eredetileg egy orvosi szakkifejezés volt, amelyet a szervezetnek a különféle ingerekre adott válaszára alkalmaztak. A stressz-elmélet és kutatás elismert nemzetközi híró megalapozója a magyar származású Selye János volt (1907-1982). Az ő élettani-biológiai megközelítése is a válaszra, reakcióra helyezte a hangsúlyt, úgy vélte, hogy a stressz egyfajta nem specifikus válasz a test részéről valamilyen igénybevételre, amely alkalmazkodásra készíteti. Selye János (1978) szerint tehát a stressz nem más, mint az emberi szervezet bármiféle igénybevételre adott reakciója. Számos más definíció is létezik a stressz meghatározására, közös bennük a változás fogalma. Két összetevőt neveznek meg: a változás igényét kiváltó helyzetet, azaz a stresszort, az egyén rendelkezésére álló válaszlehetőségeket, eszközöket. Ez a stresszreakció. Az, hogy az egyén hogyan viselkedik a stresszel járó situációban, függ egyéni képességeitől, valamint a rendelkezésére álló megküzdési technikáktól

<sup>2,3</sup>

## 1.2. A szervezet stresszre adott reakciói

A szervezet egyik biológiai reakciójának leírása Cannon nevéhez fűződik. „Cannon-féle vészreakciónak nevezzük azt az általános azonnali idegéletteni választ, ami a stresszor jellegétől függetlenül, (hideg, meleg hőhatás, sérülés, fájdalom, stb.) következik be. Ennek lényege, hogy a zsigeri idegrendszer aktiválja a mellékvesevelőt és onnan hirtelen nagy mennyiségű adrenalin jut a vérkeringésbe. A Cannon-féle vészreakció a szimpatiko-adrenális rendszer mozgósítása, vagyis a szervezet készenléti állapotba hozatala a „veszély” elhárítására”<sup>4</sup>.

Selye János megalkotta az Általános Adaptációs Szindróma fázisait leíró stressz-modellt, amely szerint a szervezet stresszorra adott hirtelen védekezési reakciója mellett a hipotalamusz, a hipofízis, és a mellékvesekéreg egy tartósabb reakciót is eredményez. Ez lehetővé teszi, hogy a szervezet megfelelően tudjon ellenállni a fokozott terhelésnek <sup>4,5</sup>.

Selye János stressz-elmélete szerint az emberi szervezet által a stresszre adott válaszok mindig ugyanazokból a lépésekből állnak. Elsőként kialakul egy készültségi reakció, amelyet a stresszor vált ki, majd az alkalmazkodás vagy ellenállás fázisa következik, végül pedig a kimerülés. A stressz káros hatásokkal jár, tartós stressz esetén a szervezet kimerül, jelentős károsodásokat szenvedhet el. Hatására stresszhormonok, adrenalin és kortizol termelődnek. Abban az esetben, ha ezek fokozzák a fizikai és szellemi teljesítményt, akkor hatékonyságnövelő, azaz facilitáló szorongásról beszélünk. Amennyiben azonban túl erős feszültséggel jár a stresszhelyzet, az már gátló hatást fejthet ki, leblokkolást, ez a debilizáló szorongás. A szorongás a nyomasztó tehetetlenség érzése, amely a traumatikus helyzetekben jelenik meg, amikor az egyén nem tudja kezelni a rá zúduló veszélyt, amikor úgy ítéli meg, nem tud megküzdeni a stresszszorral. A szorongás egy normális és természetes reakció, amelynek viselkedésmozgósító szerepe van<sup>6</sup>. A szorongás különbözőképpen jelenik meg mindenkinél, hiszen az embereknek egyéni, rájuk jellemző általános szorongásszintje van. Az általános szorongásszint a vonásszorongás. Az, hogy a szorongás milyen helyzetben és milyen mértékben jelentkezik, az adott helyzettől függ. A szorongásnak ez a fajtája az állapotszorongás<sup>7</sup>. A hosszútávú stressz kimeríti a szervezetet, károsítja az egészséget, ezért fontos megismerni olyan módszereket, amelyekkel a stressz kezelése lehetővé válik. Ezen módszerek közé tartoznak a különböző stresszoldó relaxációs és légzőgyakorlatok. Ahhoz, hogy a stresszt valaki megfelelően tudja kezelni, első lépésként meg kell ismerni azokat az okokat is, amelyek szorongást válthatnak ki az egyénből.

### 1.3. A stressz kiváltó okai

A szorongás akkor jelentkezik, ha az egyén biztonságérzete megrendül. Ez következik be azokban a helyzetekben, amikor valaki úgy érzi, belső erőforrásai nem elegendőek ahhoz, hogy kontrollálni tudja a szituációt<sup>8</sup>.

A következőkben áttekintjük, hogy milyen életesemények jelentenek stresszforrást és hogy Holmes és Rahe amerikai kutatók hogyan rangsorolták ezeket intenzitásuk alapján. Ha a stresszorok intenzitásának összege egy év alatt túllépi a háromszáz pontot, akkor már az egészségre ártalmas stressz szintről beszélünk<sup>9</sup>. Az általuk készített besorolást foglalja össze az 1. táblázat.

Házastárs halála	100
Válás	73
Házastársi különélés	65
Börtön	63
Közeli hozzátartozó halála	63
Sérülés, baleset vagy betegség	53
Házasság	53
Munkahely elvesztése, elbocsátás	47
Házastársi kibékülés	45
Nyugdíjazás	45
Közeli hozzátartozó betegsége	44
Terhesség	40
Szexuális problémák	39
Új családtag érkezése	39
Munkahelyi professzionális problémák	39

Anyagi helyzetben beállt változás	38
Közeli barát halála	37
Helyzetváltoztatás	36
Házastársi viták rendszeres ismétlődése	35
Jelzálog vagy nagyobb pénzkölcsön	31
Hivatásbeli felelősség megváltozása	29
Gyerek elhagyja az otthont	29
Konfliktus a nagyszülőkkel	29
Váratlan személyes siker	28
Házastárs dolgozni kezd, vagy abbahagyja a munkát	26
Iskolakezdés vagy tanulmányok befejezése	26
Létfeltételek változása	25
Személyes szokások módosulása	24
Nehézségek a főnökkel	23
Munkafeltételek vagy munkaórák változása	20
Költözés	20
Iskolaváltozás	20
Szabadidő eltöltésének megváltozása	19
Vallásváltoztatás	19
Szociális-társadalmi tevékenység változása	18
Kisebb összegű kölcsön vagy jelzálog	17
Alvási szokások változása	16
Családi összejövetelek ütemének változása	15
Étkezési szokások változása	15
Üdülés	13
Karácsony	12
Szabálysértés, kihágás	11

**1. táblázat: A stresszt kiváltó életesemények listája Holmes – Rahe szerint**

*Forrás: Saját szerkesztés<sup>9</sup>*

Látható, hogy ebben a felsorolásban nem csak negatív, hanem pozitív események is szerepelnek. Ennek oka az, hogy akár bánatról, akár örömről van szó, annak ellenére, hogy másként értékeljük, a szervezet számára ugyanúgy distresszt, azaz megterhelő stresszhatást jelent<sup>10</sup>.

A stresszt kiváltó események közé tartoznak egyaránt a traumatikus események (katasztrófák, árvíz, háború), a különböző próbatételek (mint például a vizsgák, vagy a versenyeken való részvétel), az életmódban bekövetkező nagyobb változások (költözés, házasság, családalapítás), és a konfliktusok különböző formái (belső konfliktusok, másokkal való konfliktusok, szervezeti konfliktusok stb.)<sup>9</sup>.

A stresszorokat másfajta szempont alapján is lehet csoportosítani, léteznek munkahelyi stresszorok, családi stresszorok, szervezettel kapcsolatos stresszorok, a társadalomban megjelenő stresszorok, valamint az anyagi helyzettel kapcsolatos stresszorok<sup>11,12</sup>.

Azt, hogy egyes események mekkora stresszhatást idéznek elő a szervezetben, a következő tényezők befolyásolják:

- egyéni értékelés
- az előfordulás gyakorisága
- egyidejűség
- időtartam
- intenzitás
- sokféleség
- újdonság<sup>13</sup>.

Atkinson és munkatársai (1994) emellett még kiemelik az alábbi jellemzők fontosságát:

- *bejósolhatóság*: ha az esemény bekövetkezése várható, az egyén fel tud rá készülni, kevésbé megterhelő, mint a kiszámíthatatlanul bekövetkező helyzetek
- *befolyásolhatóság*: a legerősebb stresszkeltő tényező az egyén számára a tehetetlenség érzése, amennyiben úgy érzi, hatással van az eseményekre, kisebb stresszt él át ugyanazon helyzetek hatására
- *az események személyes értékelése*: az egyéni interpretáció határozza meg, hogy mennyire érez valaki egy helyzetet befolyásolhatónak, alakíthatónak<sup>9, 12</sup>.

#### 1.4. A stressz tünetei

Az ENSZ Egészségügyi Világszervezete, a WHO szerint napjainkban a lelki nyomás felelős az előforduló betegségek 70%-áért. Ma a magyar lakosság 18 százaléka szenved a stressz következtében kialakult egészségügyi problémáktól, és minden harmadik dolgozó embernek csökken a munkaképessége hazánkban a stressz káros hatásai miatt<sup>14</sup>. A stressz számos fizikai, szellemi és érzelmi tünetet idézhet elő, érdemes figyelni ezekre, hogy még a komolyabb egészségügyi károsodások előtt felismerhetővé váljon a fokozott stressznek való kitettség, és időben el lehessen kezdeni a stressz kezelését.

##### Fizikai tünetek

- különböző szív és érrendszeri tünetek (remegés, magas pulzusszám, ájulás stb.)
- légzőszervi tünetek (például szapora vagy nehéz légzés, fulladásérzés)
- neuromuskuláris tünetek (merevség, kéz vagy lábgörcs, mozgászavarok, általános gyengeség érzése, túlzott aktivitás stb.)
- gasztrointestinális tünetek (hányinger, étvágytalanság, evési kényszer, gyomorfájdalom, emésztési zavarok, gyomorégés, hasmenés stb.)
- a vizeletkiválasztó rendszer tünetei (gyakori vizeletürítés)
- egyéb, nem specifikus tünetek (álmatlanság, bőrkiütések, hűvös, nyirkos bőr, sápadtság, kipirosodott arc, izzadás, viszketés stb.)<sup>6,14</sup>.

##### Szellemi tünetek

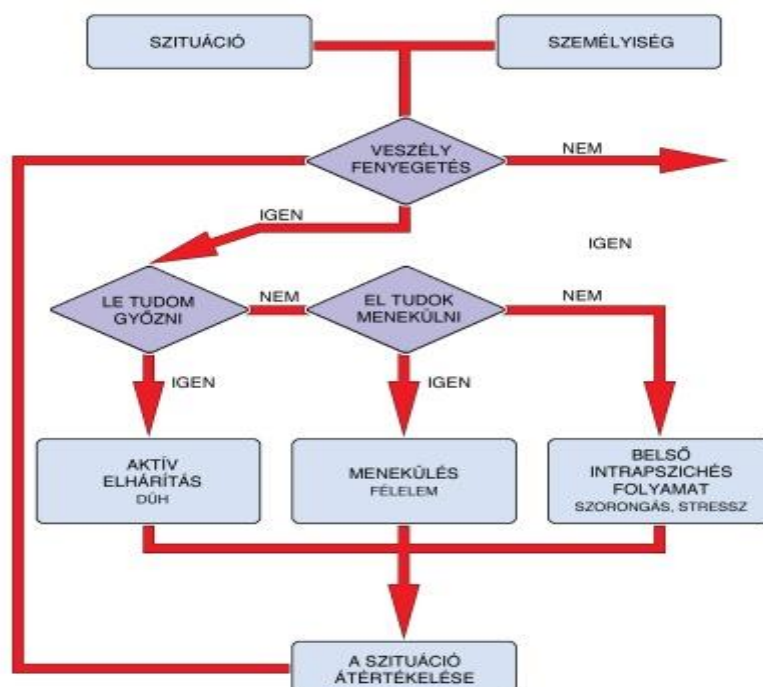
- Csökkent kreativitás
- Fantáziaszegénység
- Feledékenység
- A jövő helyett a múltba tekintés
- Összpontosítás hiánya
- Külső ingerekkel szemben figyelmetlenség
- Részletekkel szembeni figyelmetlenség<sup>6,14</sup>.

##### Viselkedésbeli, érzelmi tünetek

- Aggodalom, feszültség
- Izgatottság, türelmetlenség

- Depresszió, rossz kedélyállapot
- Határozatlanság
- Düh, fokozott sértődékenység
- Kisebrendűségi érzés
- Mások hibáztatása
- Nyugtalanság, idegesség
- Pánik
- Túlzott alkoholfogyasztás
- Panaszkodás
- Visszavonultság<sup>6,14</sup>.

Az, hogy ki hogyan reagál a különböző stresszhatásokra nemcsak a fennálló szituációtól függ, hanem a személyiség is nagyban meghatározza, hogy az egyén hogyan értékeli az adott helyzetet. Ennek folyamatát az alábbi ábra (1. ábra) mutatja be.



1. ábra: A stresszhatásra adott reakciót befolyásoló tényezők<sup>15</sup>

Forrás: Internet<sup>15</sup>

A különböző stresszhelyzeteknek nemcsak az egyéni értékelése lehet mindenkinél más, hanem a stresszre adott pszichológiai válaszok is.

### **Pszichológiai válaszok a stresszre**

#### *Szorongás*

A stressz leggyakrabban bizonyos fokú szorongást is előidéz. A szorongás bizonytalan, kínzó, tárgy nélküli félelem, a stressz egyik egyértelmű tünete, amely a stressz minél előbbi megszüntetésére, a stresszt előidéző helyzet megoldására készíti az egyént, vagy éppen a megoldás keresésének egyik kísérő jelensége, amennyiben az egyén azt sikertelennek ítéli meg<sup>16</sup>.

#### *Harag és agresszió*



Ahogy fentebb említettük, a stresszrel szemben érzett tehetetlenség fokozza a feszültség érzését, ami sokszor erős frusztrációval jár. A frusztráció gyakran agresszióhoz vezet, ami megjelenhet verbális agresszióként is, de akár erőszakos cselekményekben is megnyilvánulhat<sup>9,17</sup>.

#### *Fásultság és depresszió*

Előfordul, hogy a személy tartósan képtelen befolyásolni az eseményeket, ezért feladja a harcot, fásulttá válik, meg se próbál változtatni a helyzeten, ekkor beszélünk tanult tehetetlenségről. Az egyén saját helyzetét kilátástalannak érzi, elkeseredetté válik, ekkor depresszió alakulhat ki<sup>9,17</sup>.

#### *Kognitív károsodás*

Hosszan fennálló stresszállapot esetén előfordulhat az intellektuális teljesítmény csökkenése, a koncentrációképesség romlása is, a kognitív károsodások gyakran az információfeldolgozás, memória zavarát okozzák<sup>9,17</sup>.

### **Fiziológiai válaszok a stresszre**

A stressz által kiváltott pszichológiai válaszok mellett fontos beszélni a fiziológiai reakciókról is, amelyek közül a legjellemzőbbek az alábbiak:

- a szimpatikus idegrendszer fokozott izgalma, amely állandósulása esetén fokozódik a betegségre való hajlam
- különböző megbetegedések előfordulási valószínűsége megnövekszik
- az immunrendszer pszichoszomatikus gyengülése
- szív- és érrendszeri betegségekre való fokozottabb hajlam
- egészséget veszélyeztető szokások (mint például az alkohol, drog vagy dohányzás)<sup>9,17</sup>.

## **1.5. A stressz kezelése**

A stressz hatékony kezeléséhez tisztában kell lenni azzal, hogy mennyire vagyunk hajlamosak a szorongásra, hogyan reagálunk a stresszhelyzetekre. Friedman és Rosenman a stresszre való hajlam alapján az emberek két csoportját különböztetik meg:

- A-típus: a stresszre fogékony típus
- B-típus: a stresszel szemben ellenálló típus

Az A-típusú személyiség érzékeny a stresszorokra, és ezek erőteljesebb reakciót is váltanak ki belőle. Gyakran feszült, türelmetlen, esetleg harcias. Sokat szorong és aggodalmaskodik. Jellemző rá a lazításra való képtelenség, az elégedetlenség önmagával és másokkal szemben, gyanakvó és ellenséges. Minden területen maximalista, keresi a tökéletességet, igyekszik mindent és mindenkit kontrollálni, gyakran ítélkezik és bírálja mások viselkedését. A B-típusú személyekre a fentebb összefoglalt sajátosságok nem jellemzők<sup>18,19</sup>.

A stressz-szel való megküzdéshez fontos tisztában lenni azzal, hogy milyen szintű stresszt szükséges feldolgoznia az adott egyénnek, erre számos módszer létezik, köztük az alábbi stressz kérdőív, amelynek állításait a 2. táblázat foglalja össze.

Sokat túlórázom	igen	nem
Erősen koncentrálok	igen	nem
Képtelen vagyok másoknak átadni a feladataimból	igen	nem
Úgy érzem, a feladataimat tökéletesen kell megoldanom	igen	nem
Gyorsan beszélek, járok és vezetek	igen	nem
Gyakran szorít az idő	igen	nem
Gyakran érzem úgy, hogy nincs, aki segítsen	igen	nem

Erős bennem a versenyszellem	igen	nem
Ritkán vagyok boldog és elégedett	igen	nem
Úgy érzem, nem én irányítom az életemet	igen	nem
Gyakran kockáztatok	igen	nem
Nehezemre esik, hogy kiálljak magamért	igen	nem
Úgy érzem, mások kihasználnak	igen	nem
Általában magamba fojtom a dühömet	igen	nem
Ha boldogtalan vagyok, ritkán mondom el másoknak	igen	nem
Ha dühös leszek, később dühös leszek miatta	igen	nem
Általában elrejttem az érzéseimet	igen	nem
Igyekszem elkerülni a másokkal való konfliktust	igen	nem
Nehezemre esik másoktól szívességet kérni	igen	nem
Többnyire halogatom a nehéz döntések meghozatalát	igen	nem
Nehézségeim vannak az életritmusom irányításával	igen	nem
Úgy érzem, nincs elegendő tartalékom	igen	nem
Mostanában gyakran szorongok	igen	nem
Előfordul, hogy úgy érzem, a stressz az idegeimre megy	igen	nem
Könnyebben felháborodok, mint általában	igen	nem
Gondjaim vannak az alvással	igen	nem
Az <b>igen</b> válaszok összege:		
0-6	Elhanyagolható stressz	
7-10	Kisfokú stressz	
11-15	Közepes fokú stressz	
16-26	Jelentős stressz, stresszkezelő készségek elsajátítása javasolt	

## 2. táblázat: Rövid stressz kérdőív<sup>11</sup>

Forrás: Berényi – Juhász (2012)<sup>11</sup>

### A stresszel való megküzdés stratégiái

Amikor valaki stressznek van kitéve, szükséges erőfeszítéseket tennie annak érdekében, hogy sikerüljön legyőznie az olyan rá ható külső és belső fenyegetéseket, amelyeket úgy ítél meg, hogy meghaladják erőforrásait. Ezek az egyéni erőfeszítések a megküzdési stratégiák, amelyeknek többféle változata létezik<sup>3</sup>.

#### Problémaközpontú megküzdés

A cselekvő vagy feladatorientált megküzdési módok elsőként a probléma meghatározására összpontosítanak, ezt követően kell mérlegelni a rendelkezésre álló lehetőségeket, végül választani kell az alternatívák közül, amelyek Bagdy Emőke leírása szerint a következők lehetnek:

1. közvetlen cselekvés
2. elemzés majd továbblépés
3. túl nagy a feladat esetén kisebb lépésekben haladás
4. előre kiszámítható, nagyobb feszültséget okozó helyzetek esetén (mint például egy verseny vagy vizsga), az egyéb tevékenységeket mellőzni kell és kizárólag a lényegre koncentrálni
5. segítség igénybe vétele
6. a stresszt kiváltó probléma megoldására felkészülni az összes rendelkezésre álló lehetőség összegyűjtésével
7. kivárás
8. minél több információ összegyűjtése

## 9. konfrontáció

### 10. szociális támogatás, személyes segítség kérése és felhasználása

A problémaközpontú megküzdés rendkívül jól alkalmazható stresszkezelő technika, segítségével sikeresen csökkenthető a belső feszültség. Azok az emberek, akikre ez a stratégia jellemző, a vizsgálatok eredményei szerint sokkal ritkábban depressziósak a más stratégiákat alkalmazó személyekhez képest<sup>16</sup>.

#### *Érzelmi központú megküzdés*

Amikor az egyén úgy ítéli meg, hogy nincs befolyással az eseményekre, egyszerűen el kell viselnie, átvészelnie valahogyan a helyzetet, és ennek megfelelően megpróbálni egyensúlyt kialakítani. Bagdy Emőke több érzelmi coping technikát különböztet meg, ezek közül néhány lépés inkább negatív hatású, jobb elkerülni, mégis sokan alkalmazzák ezeket:

1. érzelmek szabad kifejezése, feltárása
2. veszekedés, agresszív megnyilvánulások
2. érzések titokban tartása
3. katarzisz
4. közvetlen érzelmkifejezés
5. pozitív újrafogalmazás
6. szellemi felülemelkedés

Akikre jellemzőek az érzelmi központú megküzdési stratégiák, gyakran fordulnak elterelő tevékenységekhez, amelyek általában más, számukra örömet okozó cselekvések (mint például az ivás, a drog, a gyorsjárat stb.)<sup>16</sup>.

#### *Elfojtás*

Azok az élmények, amelyeket fel lehet idézni, tudatosak. Vannak azonban olyan dolgok, amelyeket egyszer régen megtanultunk, de „elfelejtettünk”. Ezek nem tűntek el teljesen, hanem elraktározódnak a tudatalattiban. Freud szerint nyitott kapu van a tudatos és a tudatalatti között. A tudatosból a tudatalattiba kétféle módon lehet „száműzni” az élményeket: felejtéssel és elfojtással. A személy a számára fenyegető, szégyenteljes dolgokat kiszorítja a tudatából, de ez folyamatos erőfeszítést igényel, feszültséget kelt. Az elfojtott gondolatok nagyobb erővel térhetnek vissza, még a korábbinál is nagyobb stresszhatást kiváltva. Azok a személyek, akikre jellemző az elfojtás, mint megküzdési stratégia, gyakrabban betegszenek meg<sup>9</sup>.

Mindenki igyekszik a maga módján megküzdni a stresszel, de vannak olyan körülmények és lehetőségek, amelyek az egyénre jellemző stratégiákon túl segítséget nyújthatnak ehhez. A továbbiakban ezeket tekintjük át.

### **Érzelmi támogatás, társas támasz**

Számtalan kutatás foglalkozott már azzal és bizonyította be, hogy a sok társas kapcsolattal (házastárs, család, barátok) rendelkező emberek tovább élnek, és kevésbé vannak kitéve a stresszhez kötődő betegségek veszélyének, mint a kevés támogató szociális kapcsolattal rendelkezők. A közelálló, és az egyén számára támogatást nyújtó személyek csökkentik a tehetetlenség érzését, és növelik a problémákkal való megküzdésbe vetett hitet, mindamellett, hogy sokszor konkrét, kézzel fogható segítséget is nyújtanak<sup>14</sup>.

### **Viselkedéses eljárások**

A viselkedéses technikák számítanak a dinamikus stressz-kezelésnek. Mivel az alkalmazott technikák erősen függenek a személyiség-típustól, ezek mindenkinél eltérő módon működnek.

A stressz tudatos megelőzése mindig fontos, meg kell ismerni mindenkinek saját gyenge pontjait és a számára megfelelő megküzdési stratégiákat<sup>14</sup>.

A stresszhelyzetekre adott fiziológiai válaszok ellenőrzését és befolyásolását segíti a biofeedback, a testmozgás és a relaxáció.

A számtalan, a fentiekben is említett stresszkezelő eljáráson túl a következőkben különböző relaxációs módszereket és feszültségcsökkentő légzéstechnikákat ismertetünk.

## 2. RELAXÁCIÓS GYAKORLATOK

A mindennapokat egyre inkább átszövő stresszhatások, az egyre inkább felgyorsult élet hatására megnövekedett az érdeklődés a tudatos és tartalmas pihenés, a különböző ellazulást és feszültségcsökkentést lehetővé tevő tevékenységek iránt. Ezek mindenkinek számára mást jelentenek, hiszen van, aki egyedül, egy forró fürdővel, van, aki inkább társaságban, vagy esetleg a természetben tud leginkább kikapcsolódni és feltöltődni. A növekvő feszültség és állandó teljesítménykényszer miatt egyre fontosabbá válik a speciális relaxációs technikák megismerése, a fizikai, szellemi és lelki ellazulásra való képesség kialakítása.

A relaxáció Bagdy Emőke szerint nem más, mint „út a belső mélységeinkhez”. A szó jelentése ellazulás, eredetileg a francia: „elengedni a rabot” kifejezésből származik. Mai használata szerint ez értelmezhető úgy, hogy elengedni mindazt, ami feszültséget okoz bennünk, gúzsba köt, testünket-lelkünket rabságban tartja. A relaxáció szó egyfajta gyűjtőfogalom is, hiszen ide tartozik minden olyan pszichofiziológiai, pszichoszomatikus, önszabályozó, valamint ellazulást segítő módszer, amely hozzájárul a kiegyensúlyozottsághoz, a lelki nyugalom megteremtéséhez, ezzel segítve az idegrendszer és az egész szervezet egészséges és zavartalan működését. A relaxáció alapját képezi más, belső képekkel, és szimbólumok kialakításával dolgozó terápiáknak, mint például a meditáció, a különböző vizualizációs módszerek, az imagináció valamint a hipnózis. A hétköznapi tevékenységeink során, tudatos és éber állapotunkban jellemzően a bal agyféltekei funkcióink dominálnak. A relaxáció során jobb agyféltekénket tudjuk aktivizálni, mely ősbibb, közvetlen kapcsolatban áll a testünkkel. Relaxációval elérhetjük a vegetatív idegrendszerrel való kommunikációt, képesek leszünk a „szervezetünkkel társalogni”<sup>16</sup>.

A relaxációs technikáknak számtalan különböző formája létezik, fontos, hogy mindenki megtalálja a neki leginkább megfelelőt. Léteznek olyan gyors feszültségoldó módszerek, amelyekhez bármilyen helyzetben fordulhatunk, gyors segítséget nyújtanak, alkalmazásukkal azonnal tudjuk csökkenteni a pillanatnyi feszültségünket. Jellemzőjük, hogy bárhol, bármilyen helyzetben alkalmazhatók, állva, ülve, buszon, orvosi rendelőben, vagy éppen vizsga előtt. Amikor úgy érezzük, hogy nagyon feszültek vagyunk, szorongunk az adott szituációban, akkor hagyjuk abba, amit éppen csinálunk, és végezzük el valamelyik gyakorlatot.

### 2.1. Villám relaxáció 1.<sup>20</sup>

Ez egy olyan relaxációs módszer, ami különösen akkor használható, ha nagyon feszültnek érezzük magunkat, mivel izomfeszítéssel kezdődik, majd lazítással segít a stressz kezelésében. Csoportosan is alkalmazható, pl. egy iskolai osztályban dolgozatírás előtt, vagy versenyek előtt is. Ebben az esetben a következőképpen járjunk el:

Álljunk fel. Szorítsuk meg egyszerre az összes izmunkat: karok behajlítva, kezek ökölben, feszítsük a láb, comb, far izmait, a talpakat szorítsuk a talajhoz, feszítsük a hát izmokat,

karizmokat, arcizmokat, és tartsuk így pár másodpercig, és közben tartsuk bent a levegőt. Engedjük el, fújjuk ki a levegőt. Ezt a néhány lépést ismétljük meg egymás után háromszor.

## 2.2. Villám relaxáció 2.<sup>21</sup>

Ez a második rövid relaxációs gyakorlat is bárhol egyszerűen elvégezhető, a lényeg, hogy erősen koncentráljunk a következő lépésekre:

Álljunk fel. Zárjuk ökölbe a kezünket és szorítsuk meg erősen, hogy érezzük a feszülést, de a körmünk még ne nyomódjon bele a tenyerünkbe. Ezután hajlítsuk be mindkét könyökünket és szorítsuk szorosán törzsünk mellé. Most megfeszítjük mindkét lábunkat, minden izom a lábainkban feszes és kemény, próbáljuk közben kicsit szét is húzni az izmokat, mintha minél magasabbak akarnánk lenni. Megtartjuk egy rövid ideig ezt a feszes pozíciót, majd engedjük ki a levegőt, nyissuk szét a tenyerünket. Ismétljük meg a gyakorlatot.

Ha feszültnek érezzük magunkat, ezt a villám relaxációt ismétljük meg többször egymás után. Ezek a gyakorlatok amiatt hatásosak, mert az izmok feszülése az idegrendszer számára természetellenes állapot, ezért védekezésként azonnal próbál ellazulást kiváltani<sup>21</sup>.

## 2.3. Passzív koncentráció

Ez egy olyan helyzet, amelyet a fentiekhez hasonlóan bármikor tudatosan kialakíthatunk magunknak és bárhol megvalósíthatjuk, azonban ez nem az izmok feszítésével dolgozik. Lényege, hogy kizárólag saját magunkra kezdjük el koncentrálni, ne foglalkozunk a külső ingerekkel, hagyjuk, hogy a dolgok csak maguknak alakuljanak. Csak annyira kell törekedni, hogy igyekezzünk kiüríteni fejünket, elengedni a zavaró gondolatokat. Ha nem akarunk semmit megoldani, megszervezni, elemezgetni vagy értékelni, a feszültség sikeresen csökkenthető<sup>22</sup>.



1. kép: Relaxáció

*Forrás: Internet<sup>42</sup>*

## 2.4. Progresszív relaxáció

A relaxálásnak sok fajtája ismert, legtöbbször az izmok ellazítása az alap. A progresszív relaxáció lényege pedig a feszítés és lazítás váltogatása. Ilyenkor az egyén azt az élményt használja fel az ellazulás elérése érdekében, amelyet akkor érzékel, ha az amúgy is feszült izomzatra ráfeszít, majd azt lazítja el. Jacobson a harmincas évek végén dolgozta ki saját relaxációs technikáját, és műszeres vizsgálatokkal is igazolta, hogy a kellőképpen ellazított

izomzat segítségével megteremthető az idegrendszer nyugalma is. A Jacobson-féle progresszív izomlazítás egy egyszerű elven alapszik: izomcsoportról izomcsoportra haladva tudatosan kell arra koncentrálni, hogy miután megfeszítettük izmainkat, engedjük őket elernyedni, majd újra megfeszítjük őket, aztán megint ellazítjuk, ezt folytatva lehetséges így egy mélyen ellazult állapot megteremtése, oldódik a stressz hatására kialakult tartós feszültség<sup>9,23</sup>.

A Jacobson-féle progresszív relaxációt nem csak stresszkezelésre, hanem különböző pszichoszomatikus megbetegedések megelőzésére és kezelésére is alkalmazzák, amelyek a hosszútávú feszültségnek való kitettség következtében alakulhatnak ki (például vérnyomásproblémák, fej- és hátfájás). A progresszív izomlazítás az alvászavar, depresszió, vagy akár a pánikbetegség leküzdésében is segítséget jelenthet. A progresszív izomlazítás az egész testen alkalmazva kezdetben nagyjából 20-30 perc alatt végezhető el.

A módszer előnye egyszerűségében rejlik, könnyen megtanulható és gyorsan alkalmazható, nem szükséges hosszas gyakorlási periódus. Aki tudatosan és rendszeresen alkalmazza ezt az izomlazítást, akut stresszhelyzetben is képes lesz ehhez a módszerhez fordulni<sup>9,23</sup>.

Jacobson (1908) szerint „Az izom jobban ellazul, ha előtte megfeszítettük”. A progresszív izomlazítást a következő sorrendben érdemes végezni:

1. felső végtagok akaratlagos megfeszítése és ellazítása
2. nyak izmai
3. vállizmok
4. arc-és mimikai izmok
5. száj-és rágóizmok
6. nyelv
7. mellkas
8. has
9. hátizmok
10. gluteális izmok
11. alsó végtagok
12. egész test<sup>22</sup>.



**2. kép: Progresszív izomlazítás**

*Forrás: Internet<sup>44</sup>*

Példa progresszív izomrelaxációs gyakorlatra:

1. Feküdjünk le hanyattfekvésbe és hunyjuk le a szemünket
2. Végezzünk három mély be és kilégzést.

3. Szorítsuk ökölbe az egyik kezünket maximum három másodpercig, majd lazítsuk el.
4. Végezzünk három mély be és kilégzést.
5. Szorítsuk ökölbe a másik kezünket maximum három másodpercig, majd lazítsuk el.
6. Végezzünk három mély be és kilégzést.
7. Szorítsuk ökölbe mindkét kezünket maximum három másodpercig, majd lazítsuk el.
8. Végezzünk három mély be és kilégzést.
9. Feszítsük meg egyik lábunkat és lábfejünket maximum három másodpercig, majd lazítsuk el.
10. Végezzünk három mély be és kilégzést.
11. Feszítsük meg a másik lábunkat és lábfejünket maximum három másodpercig, majd lazítsuk el.
12. Végezzünk három mély be és kilégzést.
13. Feszítsük meg mindkét lábunkat és lábfejünket maximum három másodpercig, majd lazítsuk el.
14. Végezzünk három mély be és kilégzést.
15. Feszítsük meg az arcizmainkat maximum három másodpercig, majd lazítsuk el.
16. Végezzünk három mély be és kilégzést.
17. Feszítsük meg nyakizmainkat és hátizmainkat maximum három másodpercig, majd lazítsuk el.
18. Végezzünk három mély be és kilégzést.
19. Szorítsuk ökölbe mindkét kezünket és számoljunk visszafelé lassú tempóban öttől nulláig.
20. Ha elalvás előtt végeztük a progresszív izomlazítást, kapcsoljuk le a villanyt, és aludjunk. Amennyiben csak napközbeni stresszoldásra, nyissuk ki szemünket, lassan álljunk fel, és még pihenjünk néhány percet<sup>24</sup>.

## 2.5. Autogén tréning

Az autogén tréning az egyik legelterjedtebb relaxációs módszer Európában. Johannes Schultz német pszichiáter dolgozta ki az 1920-as években, és koncentrált ellazításnak is nevezik, az egyén saját aktivitását használja fel az ellazulásra. A relaxált állapotot a test, testrészek izomtónus-szabályozásával érjük el az autogén tréning során. Számos szomatikus hatása van, többek között a testi ellazulás, az izomfeszültség megszüntetése, a légzés lassulása, és átkapcsolás nyugalmi tónusra. Pszichés hatásai közé tartozik többek között az egységérzés, a kellemes emocionális állapot, a koncentráció növekedése stb. Az autogén tudatállapot egy alvás és ébrenlét határán lévő élmény, amely többek között az emlékezet és koncentráció fejlesztésére is lehetőséget teremt<sup>25</sup>.

„Az autogén tréning (AT) lényege, hogy a rendszeresen, tréningszerűen végzett gyakorlatokkal – belső koncentrációval és önmagunkra irányuló passzív figyelemmel - létrehozunk a pszichés és testi-lelki ellazultságot. Ebben az alvás határán lévő relaxált állapotban elménk befolyásolni képes testünk ön-regulációs rendszerét, amely a keringést, szívritmust és légzést is kontrollálja. Az autogén tréning eljárás lehetővé teszi a stressz csillapítását oly módon, hogy autonóm idegrendszerünket megtanítjuk ellazítani. Ez a módszer a “passzív koncentráció” fogalmára épül: vagyis azáltal próbáljuk meg elérni az ellazulás során megfogalmazott célunkat, hogy nem dolgozunk rajta aktívan, csak hagyjuk, hogy az érzések megtörténjenek. Ezt a módszer úgy teszi lehetővé, hogy a rendszeres gyakorlással a testi és pszichés működésünket aktuális céljaink megfelelően leszünk képesek szabályozni. Az autogén tréning jelentősen hozzájárul életminőségünk és közérzetünk javulásához, kellő felkészültséget ad, pszichés energiát szabadít fel a stresszek, konfliktusok megfelelő megoldásához, feldolgozásához. A módszer rendszeres

gyakorlásának eredményeképpen rövidebb idő alatt mélyebben és nyugodtabban pihenünk, nő a fizikai tűrőképességünk, a pszichés feszültségtűrésünk, fokozódik a teljesítmény, fejlődik az önismeretünk”<sup>26</sup>.

Az autogén tréning hat gyakorlatból épül fel, amelyek segítenek az izmok ellazításában, a vérkeringés harmonizálásában, a szív és légzés nyugodt ritmusának megteremtésében, a hasi napidegközpont kiegyensúlyozott működésében, valamint a feji (agyterületi) vérkeringés normalizálásában<sup>16</sup>. Az autogén tréning elsajátításához képzett szakember segítségével nagyjából 10-15 alkalom szükséges.

Az autogén tréning alapgyakorlatai:

- Nehézség
- Melegség
- Szív
- Légzés
- Has meleg
- Homlok
- Célformulák<sup>27</sup>.

A következőkben bemutatott egyszerű gyakorlatot egy hét alatt sajátítsuk el úgy, hogy naponta legalább kétszer végezzük el. Ennek a gyakorlatsornak a lényege a nyugalmi tónus elsajátítása, begyakorlása. Ez segítséget ad a további gyakorlatok (a test nehézsége, átmelegedése, a szív és a légzés nyugodt működése, a has átmelegedése és a homlok hűvössége) elvégzéséhez, a feszültség csökkentésének megtanulásához.

### Ellazulás (Griffel Tibor alapján)

Próbáljunk megszüntetni minden ingert, ami a külső környezetből származik, majd válasszunk egy kényelmes pozíciót, helyezkedjünk el. Csukjuk be szemünket. Koncentráljunk kizárólag testi érzeteinkre, próbáljuk érzékelni egész testünket. Vegyünk lassú és mély lélegzetet, majd fújuk ki a levegőt háromszor egymás után, aztán mondjuk magunkban: „Egészen nyugodt és ellazult vagyok.” Ismételjük meg újra a lassú és mély lélegzést és mondjuk ismét magunkban: „Egészen nyugodt és ellazult vagyok.” Ezt ismételjük meg harmadjára is. Folytassuk tovább a tudatos légzést, csak erre összpontosítsunk. Engedjünk el minden nyugtalanító gondolatot, hagyjuk, hogy elszálljon minden feszültség. **Nagyon fontos, hogy végig a nyugalmi formulára koncentráljunk. Ismételjük meg a légzéseket és a formulát háromszor.** Ha közben elterelődne a figyelmünk, és más, egyéb gondolataink támadnak, próbáljuk ezeket figyelmen kívül hagyni, ne foglalkozzunk velük, kizárólag légzésünkre és a formulára összpontosítsunk. A gyakorlat végén, amennyiben nem elalváshoz készülünk, nyújtózkodjunk egy nagyot, és nyissuk ki szemünket<sup>28</sup>.

### Példa szöveg az autogén tréninghez

Kényelmesen elhelyezkedem.

Megnyugszom, ellazulok. (megismétljük 2-4-szer)

Eltávolodik minden külső zaj, csak a testemre figyelek.

Megnyugszom, ellazulok. (megismétljük 2-4-szer)

A két karom elnehezedik, a két karom nehéz. (megismétljük 2-4-szer)

A két lábam elnehezedik, a két lábam nehéz. (megismétljük 2-4-szer)

Az egész testem elnehezedik, az egész testem nehéz. (megismétljük 2-4-szer)

Nyugodt vagyok, ellazulok.

A két karom átmelegedik, kellemesen meleg mindkét karom. (megismétljük 2-4-szer)



A két lábam átmelegedik, kellemesen meleg mindkét lábam. (megismételjük 2-4-szer)  
Az egész testem átmelegedik, kellemesen meleg az egész testem. (megismételjük 2-4-szer)  
Nyugodt vagyok, ellazulok.  
Most csak a szívemre figyelek, ami nyugodtan, egyenletesen dobog. (megismételjük 2-4-szer)  
Nyugodt vagyok, ellazulok.  
Most csak a légzésemre figyelek, ami lassú, nyugodt. Az egész testem lélegzik. (megismételjük 2-4-szer)  
Nyugodt vagyok, ellazulok.  
A hasam kellemesen átmelegedik. A napfotonból áramlik a meleg szét az egész hasamban. (megismételjük 2-4-szer)  
Nyugodt vagyok, ellazulok.  
Az egész testem meleg, a homlokom kellemesen hűvös. (megismételjük 2-4-szer)  
Nyugodt vagyok, ellazultan pihenek.

... (itt tartunk pár perc pihenőt)

Lassan befejezem a gyakorlatot.

Érzem, ahogy izmaimba fokozatosan visszatér az erő, visszatérnek testi érzéseim.

Kissé megfeszítem izmaimat, ökölbe szorítom kezeimet, nyújtózkodok egy nagyot és kinyitom a szemem.

Felfrissülve, kipihenve érzem magam.

## 2.6. Meditáció

A nyugati kultúrában a meditáció jelentése a figyelem vagy a gondolatok egy bizonyos tárgyra való irányítása hosszabb ideig<sup>29</sup>. Modern formája a 80-as években alakult ki és Jon Kabat-Zinn nevéhez fűződik<sup>30</sup>. Olyan módszerek tartoznak a meditációs gyakorlatok közé, amelyek közös jellemzője, hogy a figyelmet megpróbálják nem elemző módon koncentrálni, és igyekeznek teljesen figyelmen kívül hagyni a csapongó, zavaró gondolatokat<sup>31</sup>. A meditáció központi eleme a jelenre való fókuszálás, az itt és most megélése. Legegyszerűbb módja a figyelem meghatározott dolgokra történő irányítása, például a légzésre való koncentráció. Ez nem csak a stresszel való megküzdésben jelenthet fontos segítséget, hanem segíthet az összpontosításban, a mindennapi tevékenységek hatékonyabb elvégzésében<sup>30</sup>.

A meditációnak is, csakúgy, mint a többi relaxációs technikának, számos változata létezik. Sokszor elég egy-egy feladat elvégzése előtt egy pár percre elcsendesedni, saját légzésünkre figyelni, és máris jobban megy a koncentráció, összeszedettebben állunk neki az elvégzendő munkának. Vannak azonban ennél összetettebb technikák is, amelyek mind segítséget nyújthatnak az ellazulásban, stresszoldásban, vagy akár a koncentráció növelésében is.

### Egyszerű meditációs gyakorlat

Hunyjuk be a szemünket és vegyünk egy mély lélegzetet. Tartsuk bent a levegőt néhány másodpercen keresztül, majd amikor kifűjjük, próbáljunk meg minél jobban ellazulni. Igyekezzünk kizárólag az ellazulásra koncentrálni. Amikor kifelé fűjjük a levegőt, érezzük, hogy azzal együtt a feszültséget is kifűjjük. Most koncentráljunk csak a légzésünkre, legyen lassú, egyenletes. Lazítsuk el egymás után izmainkat, először a vállizmokat, mindkét karunkat, hátunkat, egész felsőtestünket, majd ezután a lábakat, végül érezzük, hogy az egész testünk ellazult. Légzésünk maradjon könnyed és egyenletes, orron keresztül beszívjuk a levegőt, szájon át kifűjjük. Az egész testünkben kellemes, ellazult érzés áramlik szét, könnyed, jólesően meleg az egész testünk<sup>32</sup>.

**Koncentratív meditáció**

Válasszunk ki környezetünkben egyetlen egy tárgyat és igyekezzünk minden mást kizárni, összpontosítsuk minden figyelmünket kizárólag a kiválasztott dologra<sup>33</sup>.

**Megnyíló meditáció**

Válasszunk egy nyugodt testhelyzetet és törekedjünk arra, hogy a belső és külső környezet valamennyi ingerére tudjunk figyelni értékelés nélkül, ne gondolkozzunk rajtuk, ne ítélkezzünk, ne minősítsük az ingereket, kizárólag figyeljük meg őket<sup>33</sup>.

**Kontemplatív meditáció**

Nyíljunk meg egy nagyobb erő irányába, (mindenki, amiben hisz), próbáljunk teljesen kitárulkozni, érezzük a teljes odafordulást, és ha ez sikerült, ebbe a szituációba bevihetjük a bennünket foglalkoztató problémákat, kérdéseket tehetünk fel<sup>33</sup>.

**Meditálás a figyelem egy külső tárgyra irányításával**

Válasszunk ki egy tárgyat a minket körülvevő környezetből, és összpontosítsunk annak tulajdonságaira, azonban nem a fizikai jellemzőit figyeljük meg, hanem más tulajdonságait, mint például a gyertya lángja, egy megbecsült ember a környezetben stb<sup>33</sup>.

**Testi folyamatokra irányított meditáció**

Ismétlődő fizikai folyamataink közül válasszunk ki egyet, ez lehet a szívdobogás, vagy a légzés is, és kizárólag ezt kövessük figyelemmel, zárjunk ki minden egyéb külső vagy belső ingert, hangokat<sup>33</sup>.

**Hangokra való koncentráció**

Külső vagy belső környezetből származó valódi, vagy elképzelt hangokra való fókuszálás, minden egyéb inger kiküszöbölése<sup>33</sup>.

**Zenehallgatás**

Helyezkedjünk el minél kényelmesebben és csukjuk be a szemünket. Csak a zenét figyeljük, amit kiválasztottunk és teljesen engedjük el magunkat erre a zenére. Hagyjuk, hogy a zene érzelmeket, gondolatokat indítson el bennünk, hagyjuk, hogy ezek szabadon áramoljanak. Egyik gondolat jön a másik után. A negatív gondolatokat engedjük el, csak a pozitív gondolatokra figyeljük. Lazuljunk el teljesen, engedjük, hogy tetőtől talpig átjárjon bennünket a zene. Gondoljunk egy hozzánk közelálló, számunkra kedves és bizalmas emberre. Beszélgessünk vele a bennünket foglalkoztató problémákról, a felmerülő feszültségekről. Kérjük ki véleményét, kérdezzük meg, milyen javaslatai vannak ezek megoldására. Beszéljük ezeket meg minden nap zenehallgatás közben. Hamarosan egyre több ötlet, megoldás fog felmerülni. Ezek után koncentráljunk ismét csak a zenére, lazítsuk el mindenünket, csak pihenjünk<sup>8</sup>.

**Meditációt elősegítő mozdulatok**

Válasszunk ki valamely minél egyszerűbb mozdulatot, amelyet ismétlődően végezzünk és csak erre az egyetlen egy ismétlődő mozdulatra fókuszáljunk minden figyelmünket (például ujjbegyek összeérintése)<sup>33</sup>.



3. kép: Meditáció

*Forrás: Internet<sup>45</sup>*

## 2.7. Vizualizációs és imaginációs módszerek

Az imagináció olyan módszer, amely különböző képek felelevenítésével, részletes elképzelésével dolgozik. Gondolatban kell megjeleníteni konkrét szituációkat, folyamatokat, tevékenységeket, tárgyakat és személyeket, gondolatban kell érzelmeket felidézni, átélni és esetleg átalakítani. Ezen folyamatok közben belső képek és szimbólumok alakulhatnak ki. Ezek a relaxált állapotban elképzelt képek és szimbólumok segíthetik az egyént a stressztől való megszabadulásban, az őt foglalkoztató problémákkal való megküzdésben, az ellazulásban<sup>8</sup>.

### Ellazulás a színek segítségével

Kényelmesen helyezkedjünk és csukjuk be szemünket. Ebben a kényelmes és nyugodt pozícióban először koncentráljunk a feszültségre, amit érzünk, figyeljünk arra, testünk mely részein érezzük a feszültséget. Most képzeljük el ezt a feszültséget egy színeként, milyen szín lenne ez? Legyen például piros. Ezután koncentráljunk a nyugodt, ellazult, relaxált érzéseinkre. Mely részein érezzük a testünknek ezt a nyugalom? Adjunk ennek is egy színt, ami szerintünk leginkább megjeleníti az ellazultság érzését, legyen például a nyugalom színe a zöld. Most képzeljük el, hogy ezt a két színt áramoltatjuk a testünkben, ahova a piros áramlik, ott feszültséget érzünk, ahova a zöld szín áramlik, teljesen ellazulunk. Most képzeljük el, hogy a zöld szín az egész testünkben szétárad, elönt bennünket tetőtől talpig a nyugalom. Változtassuk át az összes színt zöldre, érezzük, ahogy teljesen átjár a relaxáció<sup>8</sup>.

### Nyugodt belső tér kialakításának gyakorlata

Képzeljük el, hogy egy ajtó előtt állunk. Közelítsük meg, menjünk egyenesen a kilincshez és nyissuk ki. Egy szobába lépünk. Álljunk meg és jól nézzünk körül. Ebben a szobában jelen van minden, ami valamilyen módon örömet jelent nekünk. Tele van olyan tárgyakkal, fényekkel, illatokkal, hangokkal, amelyek számunkra boldogságot okoznak. Csupa olyan bútor, olyan szín és olyan emberek vesznek körül, amiket és akiket csak szeretnénk, hogy körülvegyenek. Itt minden csak azért van, hogy a mi örömünket szolgálja. A szobában van egy képernyő, kapcsoljuk be a távirányítóval. A képernyőn életünk egyik nagyon boldog eseménye megy. Nézzük meg, merüljünk el benne, idézzük fel pontosan. Ezt bármennyire lelassíthatjuk,

bármelyik részéhez visszatekerhetjük az adást. Időzzünk el itt, és töltődjunk fel csupa örömmel és boldogsággal. Amikor feltöltődünk, induljunk el az ajtó felé. Kapcsoljuk le a villanyt, lépünk ki az ajtón. Mikor becsukjuk az ajtót, kinyithatjuk a szemünket, érezzük, hogy teljesen nyugodtak és kiegyensúlyozottak vagyunk<sup>8</sup>.

### 3. LÉGZŐGYAKORLATOK

A légzés elengedhetetlen életfunkció születésünk pillanatától kezdve. A mindennapok során nem figyel tudatosan senki arra, hogy levegőt vegyen, legtöbbször csak akkor figyelünk fel légzésünkre, ha valami miatt eltér a megszokottól, vagy éppen nehézségekbe ütközünk. A keleti orvoslásban már régóta használják ki a tudatos légzésben rejlő gyógyítási lehetőséget, és napjainkban a különböző légzőgyakorlatok már kezdenek elterjedni nemcsak a sport, hanem a mindennapi tevékenységek, például a hatékony pihenés, a feszültségtől való megszabadulás területén is. A férfiak percenként átlagosan 16-18-szor lélegeznek, míg a nők 18-20 alkalommal. A legújabb vizsgálatok eredményei azt tükrözik, hogy elég lenne naponta néhány percet a tudatos légzésre koncentrálni ahhoz, hogy a légzés mélyebbé, a légzésszám alacsonyabbá váljon, és ez a stresszoldás mellett jótékony hatást fejtene ki a fizikai és lelki állapotra is. Az emberekre kétfajta légzéstípus jellemző, a hasi és a mellkasi légzés. A mellkasi légzés során a levegő beszívásával a mellkas megemelkedik, a bordák három irányba (oldalra, előre és felfelé) tágulnak, kilégzéskor visszaszűkülnek. A mellkasi légzés felületesebb, mint a hasi, kevesebb oxigén felvételét teszi lehetővé. Inkább nőknél jellemző, valamint ha félelmet érzünk, vagy nyugtalanok vagyunk. A hasi légzés során belégzéskor a has kifelé tágul, kilégzésnél befelé, a gerinc irányába süllyed. Ennek oka, hogy belégzésnél a rekeszizom lefelé nyomódik, a hasfal előre domborodik. A férfiakra jellemzőbb a hasi légzés, valamint ellazult állapotban is ez a gyakoribb. Hasi légzéssel több levegőt tudunk beszívni, a tüdő több oxigénhez jut, az egész szervezetre jótékony hatással van, és emellett segít a nyugodtság, ellazultság kialakításában<sup>22,34</sup>.

#### 3.1. Gyakorlat a jellemző légzéstechika megállapítására

A legtöbb ember nincs tisztában azzal, hogy mellkasi vagy hasi légzés a jellemző rá, hiszen nem figyelik meg tudatosan légzésüket. Az alább leírt egyszerű módon azonban ki lehet deríteni, hogy vajon melyik légzéstechikát alkalmazzuk, a cél minden esetben a hasi légzés elsajátítása.

1. Helyezzük mindkét tenyerünket a mellkasunkra úgy, hogy a hüvelykujj függőlegesen a hónalj irányába mutasson, a többi négy ujj pedig a bordák lefutásával kissé lefelé a köldök irányába.
2. Vegyünk néhány mély lélegzetet a szokásos módon és figyeljük meg, hogy a mellkasunk vagy a hasunk emelkedett meg közben inkább.
3. Ha a mellkasunk emelkedett, akkor mellkasi, ha a has emelkedett meg jobban, akkor a hasi légzés a jellemző ránk. Ezt szükséges tudni a légzőgyakorlatok elsajátításához<sup>22</sup>.

A hasi légzést fontos elsajátítani és érdemes addig gyakorolni, amíg már nem kell tudatosan törekedni rá, hanem reflexszerűen működik, hiszen ez mind testi, mind lelki egészségünk szempontjából lényeges. A légzőgyakorlatok megtanulásához az alábbi tényezőkre minden esetben fontos odafigyelni:

- nyugodt körülmények megteremtése
- szellőztetés, mindenképpen legyen friss levegő a szobában

- kényelmes, ellazult állapotot lehetővé tevő pozíció, érdemes elsőként fekvő, majd később ülő testhelyzetet választani
- csukott szem a befelé koncentráció megkönnyítése érdekében
- a gyakorlatok lazán, nyugodtan, mindenféle erőlködéstől mentes gyakorlása
- folyamatos be- és kilégzés<sup>34,35</sup>

### 3.2. Gyakorlat a hasi légzés elsajátítása érdekében

Helyezkedjünk el lehetőleg fekvő testhelyzetben, ez elősegíti a hasfal ellazulását. Hanyattfekvésben legyünk, húzzuk fel lábainkat, támasszuk őket a földre, tegyünk egy könyvet a hasunkra. Vegyünk egy nagy levegőt orrunkon keresztül, egészen addig szívjuk be, amíg hasunkon meg nem emelkedik a könyv, amit rátettünk, ezután fújuk ki a levegőt. Ezt a gyakorlatot addig ismételgessük, amíg rá nem érzünk, hogyan is kell végezni a hasi légzést. Azt, hogy segít az ellazulásban, már a gyakorlás során is érezni fogjuk. Amikor fekvő helyzetben már könnyen megy, kezdjük el ülve és állva is megtanulni<sup>36</sup>.

### 3.3. A rekeszizomlégzés gyakorlása

Feküdjünk hanyatt, helyezzük egyik kezünket a hasunkra, a másikat mellkasunkra. Folyamatos be- és kilégzés mellett figyeljük meg, hogyan emelkedik és süllyed a hasunkon lévő kezünk. Segít a gyakorlat könnyebb kivitelezésében, ha a levegő kifújásakor finoman nyomjuk hasunkat, ezután belélegzésnél hagyjuk, hogy a hasfal megemelje kezünket. Először a hasnak kell megemelkednie, ezt követően a mellkas középső, végül felső része is megemelkedik. Ha segít, közben képzeljük azt, hogy hasunk egy léggömb, amely mikor belélegzünk, egyre inkább kezd megtelni levegővel<sup>22,35,37</sup>.

Miután megtanultuk, mi a különbség a hasi és mellkasi légzés között, valamint azt, hogyan kell a hasi légzést kivitelezni, próbáljuk segítségével még jobban lelassítani és elmélyíteni légzésünket. Mosolyogjunk kissé, orron keresztül szívjuk be, szájon át fújuk ki a levegőt, mintha egy szívószálon át fújnánk. Minden belélegzésnél figyeljük, érezzük, hogyan emelkedik és süllyed hasunk. Hallgassuk légzésünket, fókuszáljunk kizárólag arra, hogy egyre inkább ellazulunk minden egyes lélegzetvétellel. Minden más gondolatot hagyjunk figyelmen kívül. Ezt a gyakorlatot érdemes naponta egy-két alkalommal legalább öt-tíz percen keresztül gyakorolni<sup>22</sup>.

### 3.4. Teljes légzés

Fontos megjegyezni, hogy a hasi és mellkasi légzés együtt is működik, nem zárja ki egymást a két fajta technika. Ha sikeresen tudjuk alkalmazni mindkét légzéstípust, elsajátíthatjuk a teljes légzést, amely a felvehető oxigén szempontjából a legideálisabbnak tekinthető, hiszen ezáltal juthat a legtöbb levegő szervezetünkbe. Ennek érdekében kezdjük a légzést elsőként a hasi légzéssel, orron keresztül vegyünk mély lélegzetet. Engedjük, hogy hasunk kidomborodjon, miközben mellkasunk mozdulatlan. Ahogy folytatjuk tovább a belélegzést, mellkasunk is elkezd emelkedni. Mikor már nem tudunk több levegőt kényelmesen beszívni, hosszabb időn át kifújuk a levegőt, vagy egy ütemben, vagy egy hosszabb és egy rövidebb szakaszban<sup>34,35</sup>.

### Feszültségoldó légzéstechnikák

Ha sikerült megtanulnunk a helyes légzés alapszabályait és tudatosan használjuk azokat, akkor légzésünk szabályozásának jótékony hatásait is ki tudjuk használni bizonyos helyzetekben. A

légzés segít a megnyugvásban, ami háttérben az áll, hogy a stressz-szel, feszültséggel szemben, ami a szimpatikus idegrendszert aktiválja, a lassú, nyugodt légzés a paraszimpatikus idegrendszerre hat, amely a megnyugvást idézi elő<sup>38</sup>. A légzés emellett hatással van a szerotonin hormon termelésére is, aminek a hangulatszabályozásban van fontos szerepe. Izgalmi állapotban a légzés felgyorsul, azonban ha tudatosan figyelünk légzésünk minél jobban történő lelassítására, minél hosszabb ideig lélegzünk be és ki, a feszültség szintünk csökkenni fog<sup>35</sup>. Erre szolgál a következő gyakorlat.

### 3.5. Légzésszabályozó gyakorlat

Helyezkedjünk el kényelmes ülő pozícióban. Igyekezzünk csak az itt és most-ra koncentrálni, zárjunk ki tudatunkból minden egyéb gondolatot. Összpontosítsunk légzésünkre. Lassan számoljunk magunkban ötig, miközben orrunkon keresztül mélyen beszívjuk a levegőt. Lassan lélegezzünk ki szánkunkon át, közben törekedjünk arra, hogy ez a kilégzés nagyjából kétszer annyi ideig tartson, mint a belégzés. Közben végig ügyeljünk mellkasunk mozgására, érezzük, hogy hasunkat lefelé, vállainkat felfelé nyomja a beszívott levegő. Ismételjük meg ezt a gyakorlatot nyolc-tíz alkalommal<sup>39</sup>.

### 3.6. Váltott orrlyukas légzés

Népszerű légzéstechnikának számít a légzés váltott orrlyukon át. Ennek alkalmazásával nem csak a stressz enyhíthető, hanem a fejfájásra is jól alkalmazható.

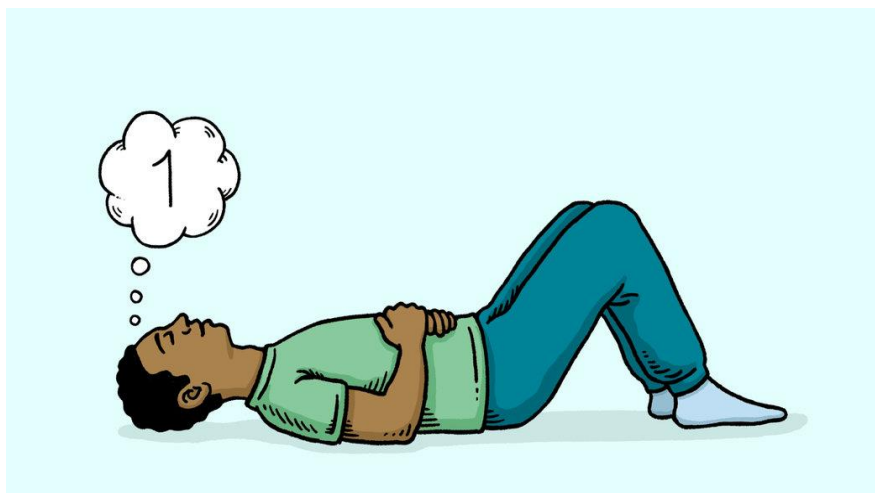
Első lépésként hüvelykujjunkkal zárjuk el a jobb orrnyílást és csak a bal orrlyukon keresztül lélegezzünk be és ki néhány percen keresztül. Ezután végezzük el ugyanezt a feladatot a másik oldalon is. Amennyiben ellazulni, feszültséget csökkenteni szeretnénk, a bal orrlyukas légzés az ajánlott. Ha a koncentráció javítása, a felfrissülés a cél, alkalmazzuk a jobb orrlyukas légzést<sup>40</sup>.

### 3.7. Három perces légzés gyakorlat

Helyezkedjünk el egy számunkra kényelmes testhelyzetben. A gyakorlat elsajátításánál kezdetben érdemes azt nyugodt feltételek között végezni. Ha már kellőképpen begyakoroltuk, a gyakorlat később bárhol, bármilyen körülmények között alkalmazható. Hunyjuk le szemünket és összpontosítsuk minden figyelmünket légzésünkre. Az orron keresztül vegyünk mély lélegzetet, tartsuk bent egy kis ideig, majd a szánkunkon át fújuk ki. A be- és kilégzések között számoljunk a következő módon:

- első belégzés: egy;
- második belégzés: egy, kettő;
- harmadik belégzés: egy, kettő, három;
- negyedik belégzés: egy, kettő, három, négy.

Ezt a gyakorlatot a negyedik belégzésig ismételjük meg két-három alkalommal. Végig kizárólag a légzésre és a számolásra koncentrálnunk, ne foglalkozzunk semmilyen külső ingerrel. Ha nehezen megy az összpontosítás, kezdjük az elejétől újra. Befejezésként mozgassuk át magunkat, fokozatosan nyújtsuk meg végtagjainkat, nyújtózkodjunk, majd felfrissülve nyissuk ki szemünket<sup>34</sup>.



4. kép: Légzésgyakorlat

Forrás: Internet<sup>46</sup>

### 3.8. A 4-7-8 gyakorlat

A 4-7-8 légzéstechnikát az arizoniai orvos, Dr. Andrew Weil fejlesztette ki és a következő módon végezhető: Helyezkedjünk el egy számunkra kényelmes ülő testhelyzetben. Először is fújjuk ki tüdőnkől az összes levegőt, próbáljuk teljesen kiüríteni. Ezután vegyünk mély lélegzetet miközben négyig számolunk. Tartsuk bent a levegőt és számoljunk el közben hétig. Végül fújuk ki lassan, folyamatosan, amíg nyolcig számolunk, kifújás közben „shshsh” hangot adjunk ki. Ezeket a lépéseket ismételjük meg egymás után három-négy alkalommal. Kezdetben nem ajánlott négy körnél többet végezni ebből, viszont érdemes naponta kétszer gyakorolni. Ha valakinek nehézséget okoz a levegő ilyen sokáig történő bent tartása, lehet rövidíteni a számolásokat, a lényeg, hogy az arányok maradjanak meg. Ebben az esetben a belégzésnél kettőt, a levegő bent tartásánál háromig, kifújása közben négyig számoljunk<sup>41</sup>.

### 3.9. Szippantásos gyakorlat

A légzés két szakasza a belégzés és kilégzés. Ezen szakaszok hossza mehet megegyező, de eltérő időtartamú is. A szippantásos technika segít a hatékony oxigénfelvételben. Vegyünk néhány lassú és mély lélegzetet. Ezt követően vegyünk három gyors lélegzetet, mintha csak szippantatnánk, igyekezzünk ezekkel a lehető legjobban teleszívni tüdőnket. Ezután lassan, nyugodtan fújuk ki a levegőt, ez segít az ellazulásban<sup>35</sup>.

### 3.10. Irányított levegő áramlás gyakorlat (Williams Életkészségek Program alapján)

Vegyünk fel egy számunkra kényelmes ülő vagy fekvő testhelyzetet. Kezeinket lazán tegyük combunkra vagy a test mellé. Ha ülünk, lábaink lazán támaszkodjanak a földre. Lassan lélegezzünk be, figyeljük, ahogy hasunk megtelik levegővel. Egy ütemben fújuk ki a levegőt. Ezt a be- és kilégzést folytassuk egészen addig, amíg úgy érezzük, hogy kezdünk teljesen ellazulni. Ha már ellazultnak érezzük magunkat, folytassuk számolással. Lassan belélegzünk, kis ideig bent tartjuk a beszívott levegőt, majd két ütemre fújuk ki. Ezt is ismételjük meg négy-öt alkalommal. A harmadik lépésben ugyanígy lassan lélegzünk be, tartsuk bent rövid ideig a levegőt, most azonban kilégzésnél már háromig számolunk el, három ütemre fújuk ki a levegőt. Ismételjük meg néhányszor, lazuljunk el minél jobban.

Ha ezek alatt a gyakorlatok alatt sikerült a levegőt a hasüregbe irányítani, ezután képzeljük el, hogy többi testrészünket is meg tudjuk tölteni levegővel. Képzeljük el, ahogy a belélegzett levegő végigáramlik a combokon, lábakon, lábfejeken, majd végül kilégzésnél a lábujjakon át távozik testünkéből.

A következő lélegzetvételnél a levegő felsőtestünkön áramlik végig. Átmegy karjainkon, kezeinken, kilégzéskor pedig az ujjainkon át áramlik ki.

Végül a fejünkre összpontosítunk, igyekszünk megszabadítani minden gondtól, minden feszültségtől. Veszünk egy mély lélegzetet, hagyjuk, hogy a levegő nyakunkon keresztül áramljon fejünkbe, töltsse meg, majd a kilégzéssel távozzon fejünkéből a fejtetőn keresztül.

Mindegyik gyakorlatrészt igény szerint ismételjünk meg egészen addig, amíg úgy érezzük, hogy a feszültség maradéktalanul távozott belőlünk, sikerült teljesen megnyugodnunk.

A gyakorlat befejeztével megfeszítjük izmainkat, nyújtózkodunk egy nagyot, kinyitjuk a szemünket, megkönnyebbülten, felfrissülve érezzük magunkat<sup>42</sup>.

### **3.11. A légzés és szív ritmusa gyakorlat**

Feküdjünk le, helyezkedjünk el kényelmesen. Engedjük, hogy az egész testünk, az összes izmunk elernyedjen. Ha ellazultunk, kezdjük el minden figyelmünket légzésünk ritmusára irányítani. Ne akarjuk megváltoztatni a ritmust, csak kövessük, engedjük át magunkat neki. Lassan észrevesszük, hogy kilégzéseink egyre lassabbak, egyre hosszabb ideig fűjjük kifelé a levegőt. És most elkezdjük ezt a nyugodt ritmust, a be- és kilégzés ritmusát követni ujjaink könnyed összezárásával és szétnyitásával. Ujjaink kinyílnak és becsukódnak olyan finoman, mint egy virág szirmai. Most jobb kezünket a mellkasunkra tesszük, szívünk fölé. Érezzük tenyerünkkel szívünk dobogását. Szép finoman tartjuk kezünket a szívünk fölött és érezzük a nyugodt, egyenletes lüktetést, ami minden kilégzésnél kicsit lassabb, belégzésnél kicsit gyorsabb. Így dolgozik együtt a szív és a légzés, kiszámíthatóan, megnyugtatóan, egyenletesen. Bízunk rá magunkat szívünk és légzésünk megnyugtató ritmusára, érezzük, ahogy ellazulunk, kifűjünk magunkból minden feszültséget. Most kinyitjuk szemünket, nyújtózunk és sóhajtunk egy nagyot<sup>16</sup>.

Az ismertetett egyszerű relaxációs és légzőgyakorlatok mind jól alkalmazhatóak a hétköznapi életben a feszültség, stressz csökkentésére, a nyugalom megteremtésére. Fontos, hogy mindenki tapasztalja meg, melyik módszer áll hozzá legközelebb, melyiket tudja leghatékonyabban végezni. Amennyiben valakit túl sok stressz ér, és úgy érzi, hogy nem tud önállóan megbirkózni vele, mindenképp érdemes szakember segítségét kérni.



## Irodalomjegyzék

- <sup>1</sup> [https://karrierplusz.jobline.hu/magazin/20121017\\_A\\_nok\\_80\\_szazalekat\\_tul\\_sok\\_stressz\\_eri](https://karrierplusz.jobline.hu/magazin/20121017_A_nok_80_szazalekat_tul_sok_stressz_eri) (Letöltés ideje: 2019.04.28.)
- <sup>2</sup> Selye, J. (1978): Életünk és a stressz. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- <sup>3</sup> Lazarus, R. S.; Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
- <sup>4</sup> <http://tothborbala.hu/stressz-az-elet-sava-borsa-vagy-megsem/> (Letöltés ideje: 2019. 03.30.)
- <sup>5</sup> Selye, J. (1976): Stressz distressz nélkül. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- <sup>6</sup> Faludy, V. (2012): Szorongás a sportpályán In: A sport pszichológiája. Fejezetek a sportlélektan és határterületeiről. Szerk. Kurimay T., Faludi V., Kárpáti R.óbert Magyar Pszichiátriai Társaság & Oriold és társai Kiadó, Budapest
- <sup>7</sup> Comer, R.J. (2000). A lélek betegségei. Budapest: Osiris Kiadó
- <sup>8</sup> Lénárt, Á. (2002): Téthelyzetben - Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek. Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest.
- <sup>9</sup> Atkinson, R. L.; Atkinson, R. C.; Smith, E. E.; Bem, D. J. (1994): Pszichológia. Osiris Kiadó – Századvég Kiadó, Budapest.
- <sup>10</sup> Selye, J. (1983): Stressz distressz nélkül. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- <sup>11</sup> Berényi, A.; Juhász, P. Sz. (2012): Stressz, Konfliktus, Munkahely, Megküzdés. Munkavédelmi Kiadvány, Debreceni Egyetem.
- <sup>12</sup> Cooper, C. L; Davidson, M. (1987): Sources of stress at work and their relation to stressors in non-working environments. In: Psychosocial factors at work and their relation to health. Eds: Kalimo, R.; El-Batavi, M.A.; Cooper, C.L. WHO, Geneva.
- <sup>13</sup> <https://cms.sulinet.hu/get/d/68fd8a80-4f>. (Letöltés ideje: 2019.04.30.)
- <sup>14</sup> [revprojekt.hu/ckfinder/userfiles/files/06\\_Tananyag.doc](http://revprojekt.hu/ckfinder/userfiles/files/06_Tananyag.doc). Munkavállaláshoz szükséges képességek fejlesztése tréning. 6. tananyagegység: A stressz. (Letöltés ideje: 2019. 05.04.)
- <sup>15</sup> <https://tudasbazis.sulinet.hu/hu/szakkepzes/rendeszet/pszichologiai-szocialpszichologiai-alapismeretek/a-stressz/pszichologiai-reakciok-a-stresszre> (Letöltés ideje: 2019. 04.22.)
- <sup>16</sup> Bagdy, E. (1997): Piszchofitness. Animula, Budapest.
- <sup>17</sup> Lajkó, K. (2005): A stresszcsoökkentő viselkedés. Medicina Kiadó, Budapest.
- <sup>18</sup> B. Kakas, G. (1994): Az A-típusú viselkedés. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- <sup>19</sup> <http://www.erg.bme.hu/szakkepzes/3felev/stressz.pdf>. (Letöltés ideje: 2019.04.14.)
- <sup>20</sup> Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület autogén terapeuta képzése, órai jegyzet
- <sup>21</sup> Bagdy, E. (2010):Hogyan lehetnénk boldogabbak? Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
- <sup>22</sup> <https://docplayer.hu/668589-Relaxacio-tisljar-szabo-eszter-de-nk-magatartastudomanyi-intezet.html> (Letöltés ideje: 2019.03.20.)
- <sup>23</sup> <https://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/10214/jacobson-fele-progressziv-izomlazitas>. (Letöltés ideje: 2019.04.26.)
- <sup>24</sup> <https://vitalitasportal.com/alvas-javitas/progressziv-izomrelaxacio-pmr/>. (Letöltés ideje: 2019.05.02.)
- <sup>25</sup> Acsai, I. (2009): Az élsport, sporttehetség, tehetséggondozás. In Szatmári, Z. (szerk.): Sport, életmód, egészség. Akadémiai Kiadó, Budapest. 485–486.
- <sup>26</sup> <http://www.relaxacio.hu/modszerek.html>. (Letöltés ideje:2019.04.30.)
- <sup>27</sup> Karpf, G. (1992): Az autogén tréning gyakorlata: Csoportos terápia: Szervi és szervrendszeri gyakorlatok. Springer Hungarica Kiadó, Budapest.
- <sup>28</sup> <https://vitalitasportal.com/alvas-javitas/autogen-trening-a-modszer-barmilyen-helyzetben-segithet-megnyugodni-ellazulni>. (Letöltés ideje:2019.04.28.)
- <sup>29</sup> Andrew Olendzki (2009): Mindfulness and meditation. [https://www.researchgate.net/publication/226037185\\_Mindfulness\\_and\\_Meditation/link/0c96052d404504d242000000/download](https://www.researchgate.net/publication/226037185_Mindfulness_and_Meditation/link/0c96052d404504d242000000/download). (Letöltés ideje:2019.04.28.)

- 
- <sup>30</sup> [https://www.webbeteg.hu/cikkek/sport\\_egeszseg/14044/hogyan-segit-a-meditacio](https://www.webbeteg.hu/cikkek/sport_egeszseg/14044/hogyan-segit-a-meditacio) (Letöltés ideje:2019.04.28.).
- <sup>31</sup> Shapiro, D. H. (1980): Meditation; Self-regulation strategy and altered state of consciousness. Aidine, New York.
- <sup>32</sup> Bagdy, E.; Koronkai, B. (1978): Relaxációs módszerek. Medicina, Budapest.
- <sup>33</sup> [http://drszabocsaba.hu/images/07\\_Meditacio.pdf](http://drszabocsaba.hu/images/07_Meditacio.pdf). (Letöltés ideje:2019.04.28).
- <sup>34</sup> <https://szuszogoblog.hu/2016/10/09/a-jotekony-hasi-legzes/>(Letöltés ideje: 2019.04.28.)
- <sup>35</sup> Solomen, S.; Aaron, P. (2015): Breathing techniques-A review-25 different types. International Journal of Physical Education, Sports and Health. 2(2): 237-241
- <sup>36</sup> <http://szakrendelo-tokaj.hu/files/kiadvanyok/mozgas/legzo.pdf>
- <sup>37</sup> Kisner, C.; Colby, L. (1996): Therapeutic exercise. F.A. Davis, Philadelphia.
- <sup>38</sup> Russo, M.A.; Santarelli, D.M.; O'Rourke, D.(2017):The physiological effects of slow breathing in the healthy human. Breathe (Sheff).13(4): 298–309.
- <sup>39</sup> Bhagat, V.;Haque, M.; Jaalam, K. (2017): Breathing Exercise - A Commanding Tool for Self-help Management during Panic attacks. Research J. Pharm. and Tech. 10 (12).
- <sup>40</sup> <http://www.vachoandrea.hu/legzogyakorlatok/> (Letöltés ideje: 2019.05.18.)
- <sup>41</sup> <https://www.medicalnewstoday.com/articles/324417.php>. (Letöltés ideje: 2019.05.18.)
- <sup>42</sup> Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság Williams ÉletKészségek® problémamegoldó, stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő program pedagógusok számára alapján
- <sup>43</sup><https://www.psychologytoday.com/us/blog/heart-and-soul-healing/201303/dr-herbert-benson-s-relaxation-response>. (Letöltés ideje: 2019.04.26.).
- <sup>44</sup><https://www.verywellmind.com/the-benefits-of-progressive-muscle-relaxation-90014>. (Letöltés ideje: 2019.05.02.).
- <sup>45</sup> <https://www.mindful.org/how-to-meditate/> (Letöltés ideje: 2019.05.18.)
- <sup>46</sup><https://www.nytimes.com/2016/11/09/well/mind/breathe-exhale-repeat-the-benefits-of-controlled-breathing.html> (Letöltés ideje: 2019.05.18.)

