

Horváth Éva

Szuggesztió

1. eset

A testharmónia foglalkozások során a testtartásokat ill. mozgásokat pontosítjuk magyarázatok és a testérintések segítségével. Gyakorlás közben sok magyarázat hangzik el és egy-egy mozdulatot többször is önmagában ill. mozgáskombinációkban gyakorlunk. Az óra segítségével könnyebben értjük meg és hatékonyabb, realisabb segítséget tudunk nyújtani a regenerálódni, egészséget megőrizni, rekreálódni kívánó vendégeink számára.

Szülés utáni 2 órás testharmónia foglalkozás lezárásaként pihenőnek szántam az alábbi szöveget.

Kérlek vegyél egy nagy levegőt és miközben hosszan és lassan fújod kifelé lazítsd el magad. Nyugodt vagyok ellazulok, ebben a kényelmes biztonságos helyzetben.

Gondolatban fuss végig a testeden és ahol még feszültséget érzel lazítsd el. Nyugodt vagyok, ellazulok... nyugodt vagyok, pihenek ... képzeletben ülj fel egy hintára....

Lökd meg magad, és engedd, hogy tovább lengjen...Többé már ne lökd meg... hagyd tovább lengeni a hintát...most kérlek képzelj el egy folyó vizet v. tengert... helyezkedj el benne úgy ahogyan neked biztonságos és kényelmes.... Engedd, hogy a víz tovább ringasson...érezd, ahogy finoman végig simít a bőrödön, érezd a hőmérsékletét.... Engedd hogy víz hullámai tovább ringassanak ...figyeld a légzésedet és érezd amikor beszívod a levegőt energiával tölt fel, amikor kifújod a levegőt a feszültség oldódik benned... lélegzésed a hullámok ritmusában történik... figyeld meg ahogy a levegő végig áramlik a testeden... figyeld meg milyen mélyen tudod beszívni... figyeld meg milyen könnyűnek érzed magad miután kifújtad a levegőt... csak pihenj... lassan amikor úgy érzed mozgasd meg a kezéd és a lábad, és gyere vissza az itt és mostba... amikor úgy érzed a saját ritmusodban mozgasd meg a kezéd lábad, nyújtózkodj egy nagyot... lassan nyisd ki a szemed és nyújtózkodj, ülj fel... sziasztok, hogy vagytok?

- jól,
- lehetett volna hosszabb,
- most tudtam először ilyen mélyre menni...
-
- Nekem nagyon nehéz volt vissza jönnöm, egyszerűen nem láttam a testemet, csak a végtagjaimat láttam. És úgy éreztem nem tudok visszajönni, nem akartam, (folynak a könnyei). Nagyon fura érzés volt. Jaj még most, itt van bennem, nem jöttem vissza teljesen. – megkértem feküdjön le földre, szédül-e, - kértem, hogy koncentráljon a kézfejére, amelyet megérintek...

Ahogy megérintem a kezéd minden feszültség a testedből a kezébe áramlik... s miközben megérintem az ujjaid végét megkönnyebbülsz, mint ahogy a vízcsapból a víz elfolyik, így oldódsz, megkönnyebbülsz te is... ujjaim érintése nyomán érzed, ahogy megkönnyebbülsz...

- ezután, már jóval nyugodtabb volt, már érezte a testét, még a keze bizsergett egy kicsit, de aztán ez is elmúlt.
- Elmondása szerint csak nagyon fáradt volt, mostanában nem aludt sokat, és ijesztő volt számára ez a furcsa érzés, ólmosnak, nehéznek érezte magát még

az elején a végére csak a kezében maradt egy kicsi bizsergés. De azt jelezte jól van.

- 2 -

Megnyugodtam. Tudom, hogy nem volt tökéletes a megoldás, de jó volt látni, ahogyan valóban megkönnyebbül. Most már biztosan így fogalmaznék.

Néha furcsa érzéseket érezhetsz, de csak engedd, ebből is tudod, hogy jól ellazultál, és hagyd hogy a tested megpihenten újra ébredjen... Érezni fogod, ahogy először bizserog... majd egyre erőteljesebbnek, üdének, kipihentnek érzed magad...szabadon megmozdítod az ujjaidat, a lábadat, majd az egész testedet, és jól eső elégedettséggel tölt el, ez a kellemes pihenés...Megmozgatod az ujjaidat, kezedet, karodat, lábujjaidat, lábfejedet, lábadat, csípődet, az egész gerincedet, jólesően nyújtózkodsz, kinyitod a szemed és frissnek, erőteljesnek érzed magad.

2. eset

Szülés előtt járt autogén tréningre, ill. egyéni konzultációkon vett részt.

Hozzám szülés után jött, először csoportos foglalkozáson (1 db) volt jelen. Végig nagyon szorongó volt, többször leállt, az óra nagy részében alig mozgott és állandóan minősítette magát – „én ezt nem tudom... béna vagyok... Nem tudom követni...”(többször majdnem elsírta magát)- az óra végéről pánik szerűen kirohant. E közben babájával szinte alig vette fel a kapcsolatot, félt hogy mi lesz ha sír, mi mit szólunk hozzá – az óra végén elnézést kért azért, hogy zavarta a babája az órát.

Óra közben nagy figyelemmel fordultam felé többször is lassabban sokszor ismételve végeztük a gyakorlatokat, ill. kértem mivel először jött a foglalkozásra „*Jól csinálod, csak így tovább, hiszen ismerkedünk egymással, és a mozgással is. Nagyon sok új élmény ér téged és a babádat is, időt kell hagyni mindennek. Óra közben ha úgy érzed nyugodtan állj le, pihenj v. figyeld és játssz a babáddal, ahogy jól esik. Mindkettőtöknek izgalmas új élmény, és felfedezés közösségben lenni. Az óra végén pedig lehetőséged van arra, hogy végig beszéljünk mindazokat a kérdéseket, amelyek testeddel, mozgásoddal, babáddal kapcsolatban benned felmerültek.*” Amikor segítséget szerettem volna nyújtani megállt, vagy kilépett a torna helyzetből, így általában fizikai segítséget (érintés) szinte nem tudtam adni, csak szóban bátorítottam, nyugtatgattam.

Óra végén:

M: *Nem tudom jó-e az nekem ha járok órára?*

Éva: *Minden rendben volt, először voltatok...*

M: *Kislányom is zavarta az órát...nem tudom nem rossz ez neki?... többször felsírt...*

É: *Voltatok már máskor is közösségben együtt?*

M: *Nem még soha sem. Ez volt az első alkalom, de lehet hogy még nem kellett volna?..*

É: *Te hogy érzed? Miért jöttetek most?*

M: *Nagyon jó lenne mozogni egy kicsit,... olyan esetlen vagyok, és még a mozgásokat sem tudom követni...a többiek milyen jól csinálták...és a babájuk is jókat játszottak...???... Én nem is tudom jöjnek-e még?*

É: *Óh hát persze! Itt a helyetek! :-)* (ennek hangsúlyban és metakommunikációban, mimikában nyomatékokot adok. Most már tudatában vagyok ennek a saját eszköznek /hangsúly, mimika, tekintet, testtartás, gesztikuláció/ - hiszen gyerekeknél is

alkalmazom sikerrel, akár a kontaktus felvételben, akár mesemondás közben, azt hiszem talán ezért alakult ki ez ennyire tudatossá – mivel a testi dolgokat általában nehéznek, nem megcsinálhatónak tartják ezért én úgy érzem bizonyos esetekben jó amikor mondom és használom a beszélt nyelvi, kommunikáció által adott lehetséges formákat, ezzel is jelezve, hogy könnyen elvégezhető. Az órán tapasztaltak alapján erősíteni szerettem volna abban, hogy próbálja ki magát és ne meneküljön el és esetleg hónapokra újra nem próbálkozik kimozdulni otthonról, ezzel saját tehetetlenségét, rossz érzéseit erősítve. Ezért döntöttem a következő mondat mellett. *Minél többször jöttök, annál inkább könnyebb lesz beilleszkedni, e közben te is és csemetéd is ismerkedhettek másokkal, megtapasztalhatjátok a környezet és a mozgások adta lehetőségeket, erősödni fogsz a mozgás által, és ezáltal te is jobban fogod érezni magad a testedben, és amikor észre veszed, érezni fogod azt is, mikor és mire lesz szüksége lányodnak is.*

M: ...Igen?...

É: *De választhatsz is mi segítene neked a legjobban, ha eleinte egyéni foglalkozás keretében néhány mozgással kapcsolatos kérdést átbeszélénk, kipróbálnánk, hogy a csoportos és babáddal való együtt létek során a mozgással, testeddel való munka során is magabiztosabban érezd magad* (emlékszem itt azt mondtam: „ne vonja el a figyelmedet”, ezt a megfogalmazást jobbnak érzem a fentiek alapján megváltoztatva)

M: *Igen, az tényleg nagyon jó lenne. Ez hogyan történne?*

É: *Végig gyakoroljuk és átbeszéljük a különböző testtartásos alaphelyzeteket a mindennapok és a torna foglalkozások során, statikus hosszantartó és mozgásos dinamikus cselekvések közben is képessé váljunk testiünk tartására. Eközben számtalan olyan kérdést is érintünk amely a foglalkozások során benned felmerülnek. Ehhez ha szükséges társul, masszázs amellyel, az izmok rugalmasságát, friss érzését állítjuk helyre. Alkalmankénti találkozásainkkor megtapasztalhatod erődet, állóképességedet, amelyek a mindennapok során is nagy segítségedre lesznek...*

Néhány foglalkozás egy-egy mozzanatát írnám le, melyben olyan szépen látszik, hogy vannak emberek akik fitness, v. torna mozgás közben érzett érzeteiket-érzéseiket nem zárják le testi szinten, hanem gyönyörűen tovább viszik lelki élményeik felé. Emlékszem amikor először találkoztam vele másoknál teljesen meglepett, mivel én tornában, erőről, állóképességről gondolkodtam. De valóban megnyílik egy csatorna, amelyben szóban, hangban és mozgásban is felidéződik valami, még a sport mozgások, terheléses helyzetek közben is. Csak össze kell kötni! M... csodaszép élményeket szerzett nekem.

Az első foglalkozáson már túl jutottunk, ahol állásban az alaptartást gyakoroltuk.

A következő foglalkozáson az állásból legördülést, és a terpeszállást vettük. Ha egy szóval írnám le akkor a BIZONYTALAN szó jutna az eszembe – testi és lelki szempontból egyaránt. Amit beállítottunk sem volt benne biztos, hogy jól érzi, állandóan javította, minősítette magát – az órák folyamán derült ki, hogy igazi testi élményei nincsenek - Az első óra mindig arról szól, hogy megmutassam képes rengeteg olyan dologra amit a testéről nem is gondolt volna. A meg nem élt testi érzékelés rengeteg olyan dologra nem tanítja meg az embert, mint pl. képes vmire, biztonsággal tudja, nem érzékeli időben testének jelzéseit, ritmus érzék, izom érzékelés, mikor kell pihenni stb..., csak később erősebb tünetek alapján ismeri fel a problémát testi pl. itt fáj – ott fáj és lelki értelemben egyaránt, gátlások, kisebbségi érzés, ügyetlenség érzése, pedig az együttes munka során már ebben a kezdeti szakaszban is biztonsággal tapasztalja az erő és állóképesség érzését,

szemléletesebben a szó szoros értelmében testi tapasztalati szinten érzékeltetni tudom, hogy honnan hová kell eljutni és közben milyen utat járunk be.

É: *Vedd föl az alapállást, amelyet már tudsz és ebből kiindulva fejeddel gördülj lefelé a bokád irányába. Először csak a fejed indítsd, majd lassan hagyd gördülni a tested is. A térded maradjon nyújtva...lassan engedd magad, olyan tempóban, ahogyan biztonságban érzed magad...*

M: ... hmmm...

Erőteljesen előre-hátra billegett, nem volt ereje tartani magát, meg kellett kissé támasztanom, többszöri ismétlésekkor is kijött a mozgásos helyzetből. El kezdtem szét bontani a mozdulatot lassabb és apróbb lépésekben haladva,

É: *Mit érzel most?*

M: *nehezen tartom magam,...olyan, mintha nem lenne erőm,... olyan könnyűnek érzem magam...*

É: *Igen sokat billegtél előre, hátra, és körkörösén ez a mozgás kiválthatja azokat az érzéseket, amelyeket közben neked mondtál, de szépen le tudsz gördülni, kíváncsi vagyok, hogyan érzed majd, ha részekre bontjuk ezt a mozdulatot... először arra kérlek, hogy az alaptartásból kiindulva a fejed indítsd előre mindaddig, amíg azt nem érzed, hogy a válladat is mozdítanod kellene,... állj meg ott egy kicsit és érezd meg milyen jól esően nyújtja az izmaidat ez a mozdulat... érezd, ahogyan a többi testrészed stabil támaszt nyújt neked ebben a helyzetben...figyeld meg hogyan változik az izmaid feszülése a mozgássor végzése közben...olyan tempóban haladj tovább a csípő irányába, amelyben stabilnak és biztonságosnak érzed magad...ne siess...(most már azt mondanám, lassan, kényelmes tempóban...) - a talaj előtt nem sokkal, erőtlenül, előre esett, úgy kellett elkapnom.*

M: *Elsírta magát, teljesen megdöbbenette, mennyire nem képes egy egyszerű mozdulat sort megcsinálni, „Ezért is nem merek tornázni, nem tudom mikor ártok magamnak, nem beszélve a babámról, mert nem tartom magam képesnek megcsinálni...látod most sem tudtam megtartani magam.”*

É: *De megcsináltad...csak azt jelezte a tested, hol van az a pont amelyre még több figyelmet kell szánni...Most tanulod...hagyj időt a testednek, hogy gyakorolja, érezze a mozgás adta tapasztalatokat,... olyan tempóban, ahogyan képes ... és nyitott vagy rá... Csak figyelj és érezd*

M: *itt gyermekkoráról mesélt, hogy nem tornázhatott, fel volt mentve mindig a gerince miatt, féltették, - „a kispadon ültem mindig, pedig szerettem volna, de nem próbálhattam meg soha.” - mondta.*

É: *Az már a múlt. Most a tanulás folyamatában is már tapasztalhatod, hogy mennyi mindenre képes vagy mozgás során. A torna folyamán izmaid is fokozatosan erősödni fognak, mennél többet gyakorolod, annál inkább érezni, és tapasztalni fogod erődet, állóképességedet tornafoglalkozások során. Mennél jobban, magabiztosabban végzed a gyakorlatokat, annál jobban és magabiztosabban érzed magad a mindennapok helyzeteiben is.*

M: ...Igen azt én is érzem, hogy az állás az jobban megy mint a múltkor...

.....

Következő órán a terpeszállást gyakoroltuk

É: *állj terpeszbe, hajlítsd a térded...térdeket húzd a kislábujjad irányába... csak addig hajlítsd, ameddig biztonságosan érzed...*

M: *Eldőlt, egyáltalán nem érezte az egyensúlyát – Jaj...ez olyan, mintha egy hajón lennék – megilyedt – Én ezt nem tudom...nem érzem... - teste erőtlen, kontroll nélküli, magába fordul...többszöri gyakorlás után sem ment jól... dühös lesz magára, majd teljesen befelé fordul*

É: Gyere pihenjünk egy kicsit...

M: Nem értem miért nem megy...olyan egyszerű...olyan érzés...- sír - az anyámmal volt ilyen...ilyen ingatag kapcsolatam...pontosan ugyanaz az érzés - sajnos nem emlékszem még mit mondott – sír, és elnézést kér

É: minden rendben...- amikor megnyugodott, megkérdeztem - szeretnéd most tovább folytatni?... (bólintás - igen) arra kérek hogy hagyd nyitva a szemed, lassan végezd a gyakorlatokat... dőlj előre kissé, és bátran használd a kezed is...további gyakorlás során, pedig a következő mondat hangzik el: Nem is gondoljuk miközben ismert, a mozgásfejlődés során kialakult mozdulatokat az újbóli tanulás miatt gyakorolunk rengeteg olyan ismeretlen, és szokatlan érzés lephet meg minket váratlanul, amelyek segítenek újra rendezni és csiszolni mozgásunkat, egyensúlyi helyzetünket hogy azt jobbá, hatékonyabbá, biztonságosabbá, kontroláltabbá, rugalmasabbá alakíthassuk át.

3.eset

24 hónapos kislány érkezik mamájával manótornára, a mama várandós második gyermekével. (novemberben voltak utoljára) A mama megkért nézzem meg lánya lábát, mert tegnap este nagyon sírt, mert fájlalta a comb tövéénél a lábát. Elmondása szerint nagyon megijedtek, mert vigasztalhatatlannak tűnt kislánya, csak amikor masszírozta nyugodott meg lányuk. Orvoshoz is menni akarnak, de örülnének, ha én is megnézném, mi okozhatta ezt.

Leguggoltam elé a padhoz:

Szia L..., (kutatóan figyel) nagyon örülök, hogy jöttél. Már régen láttalak. (mosolygok, tenyerem nyitva felfelé néz és a szemét kutatom) – L. mosolyog - Nagyon nagyot nőttél, mióta utoljára láttalak. – még mindig mosolyog és odahajtja fejét édesanyja karjára - Emlékszel rám?... (néz kutató szemekkel) Évának hívnak, velem szoktál játszani, manótorrán. – huncut mosollyal figyel – látom újra eljöttél tornázni,... (mutat a tornaterem irányába)...Tudom, hogy nagyon szeretsz szaladgálni,... (mosolyogva ránéz az anyukájára, aki megerősíti ezt) ...Tudom, hogy nagyon gyorsan tudsz szaladni, igaz... (mosolyog és rámutat a lábára)... ezzel a két lábbal, igaz... (megdögönyözöm, nevetünk, közben a kezemmel óvatosan masszírozom megengeded, hogy megnézzem tegnap hol masszírozta a mami – rá néz a mamájára, majd egészen odabújik hozzá, - megnézem, hogy ma is sokat tudjál szaladni és a többiekkel játszani – megint ránéz a mamájára, aki bólint majd óvatosan épp egy kicsit megállítja a lábai mozgását, figyelem a szemét és csiklandósan megsimogatom, ezen mindketten kacagunk, de most már ott is hagyom a kezem és miközben beszélek hozzá, megnézem a combját. – Minden rendben, hú de jót fogunk játszani,... felmászni, futkározni, és mászni is ...labdázni is... szaladj gyorsan.

A szülőknek annyit mondtam: nagyon jól csinálták, ahogyan tegnap megmasszírozták, attól L... is megnyugodott, és az éjszaka folyamán nyugodt volt. Most is vidáman játszik, és torna közben sem volt semmilyen probléma.

K: De mitől fájhatott neki vigasztalanul, te több gyerekkel is találkoztál, mit gondolsz erről?...Azt is halottam hogy a növekedés is fájhat? Igaz ez?...

É: Pl.: akár játék közben is lehetett egy mozdulat, amely ezt az érzést kiválthatta, amelyre ilyen érzékenyen reagált,...gyermekünk is ugyanúgy reagálnak az izmokat, szalagokat ért hatásokra,... ezek lehetnek váratlan, hirtelen érkező érzetek,... vagy hosszabban, lassabban, tompábban tartóak, ugyanúgy mint ahogyan mi felnőttek is érezzük,... sokszor a játék hevében esetleg nem veszik észre rögtön, csak később...

kezemmel nem tapintottam izomcsomót holnap pedig kérdéseikre pontosabb és bővebb válaszokat kaphatnak majd az orvosnál.

Azóta is voltak nálam, elmondásuk szerint nem volt újra ehhez hasonló eset, és az orvos sem talált semmit.

Sztori:

Barnabás hozzám és Zsuzsihoz jár manótornán túl egyéni foglalkozásokra is. Az egyik foglalkozás után édesanyjával meglátogatják az egyik nagymamát, aki megkérdezi Barnabástól hol volt és mit csinált. Erre Barnabás a következőt felelte: Tornázni voltam Éva néninél és Zsuzsi néninél, mert ők megjavítják a lábamat. ☺

Manótornán az egyik anyuka odahajol hozzám és azt mondja:
Na milyen klassz dolog Domi a papájával még a sajtot is úgy tekeri fel mint a manótornán a szőnyeget! ☺
Egy másik anyuka megjegyzi:
Jaj és egész nap csak azt gyakoroljuk, utcán, parkban, szobában: felkészülni, vigyázz, rajt!

Ez a világ legkedvencebb gyerekvers könyvem:

Kukorelly Endre: Samunadrág c. verses könyvéből

Nagyone
Nagyon egyszerű dolog,
Az ember mozog,
Igen egyszerű eset,
Az ember szeret,
Ennél is egyszerűbb esetenél,
Az ember nevetgél,
De a legegyszerűbb esetben
Mindenki esetlen.