

Testpásztázás

Az érzékelés újrarahangosítása

Helyezkedj el kényelmesen – ülve vagy fekve, ahogyan most leginkább jól esik. Engedd, hogy a tested megérkezzen. Nem kell semmit tenned – csak jelen lenni.

Kezdjük néhány mély, lassú lélegzettel. Belégzés...és kilégzés...Engedd, hogy minden kilégzéssel egy kicsit jobban elengedj. Megérkezz ide – a testedbe.

Most lassan elindítjuk a figyelmet – mint egy gyengéd fény, ami végigpásztázza a tested különböző területeit. Nem kell megváltoztatni semmit – csak észlelni, ami van.

Fejtető

Figyeld meg a fejtető területét. Van-e ott bármilyen érzet? Melegség, bizsergés, feszülés vagy akár semmi?

Homlok, szemek, arc

Vidd a figyelmed a homlokra. Lazítsd el, ha feszültséget érzel. Figyeld meg a szemed környékét, az arcizmokat... az állkapcsot. Van ott valami? Érzel valamit? Csak észleld – nem kell jónak lennie.

Nyak, vállak, mellkas

Engedd, hogy a figyelem lefelé haladjon a nyakon át a vállakig. Ez a terület gyakran tart meg sok feszültséget. Csak figyeld meg: milyen ma? Aztán vidd a figyelmet a mellkasra – érezd, ahogy a légzés mozgatja. Ne irányítsd – csak kövesd.

Has, deréktáj

Most ereszkedj tovább a has és a derék területére. Van ott mozgás? Feszülés? Üresség? Érzed, hogyan lélegzik a hasad, hogyan tart a törzsed?

Testpásztázás

Karok, kezek

Vidd a figyelmet a vállaktól le a karokon át a kezekig. Mit érzel a tenyeredben? Bizsergés? Melegség? Hideg? Milyen ma ez a rész?

👉 Medence, combok

Most pásztázd át a medence területét. A csípő, a combok – milyen érzetek vannak itt? Érzel-e nehézséget, támaszt, lüktetést vagy semmit?

👉 Térdek, lábszárak, lábfejek, lábujjak

Lassan engedd, hogy a figyelmed végigcsorogjon a térdeken, a lábszárakon át egészen a lábfejekig. Mit érzékelsz ott? A talaj nyomását? Meleget, hideget, zsibbadást? Légy kíváncsi – minden érzés, vagy annak hiánya is értékes információ.

👉 ♀ Lezárás

Most tartsd meg a figyelmed egyszerre az egész testeden. Mintha egyetlen egységként érzékelnéd. Vegyél egy mélyebb lélegzetet... majd tedd fel magadnak ezt a kérdést:

👉 „Milyen volt ma veled lenni, testem?” Csak figyelj meg, mi jelenik meg válaszként – egy érzés, egy szó, egy kép vagy egy csöndes jelenlét.

👉 Reflexió (opcionális)

Ha szeretnéd, jegyezd le a válaszodat vagy az élményeidet egy naplóba. Ha nem, csak tartsd meg magadban néhány pillanatig. Köszönd meg a testednek, hogy jelen volt. És amikor készen állsz, lassan hozd vissza a figyelmed a külvilág felé... mozgasd meg ujjaid, nyisd ki a szemed, és térj vissza ide, most.