



Transztánc terápia

otthoni használatra

Készítette: Balázs Mónika

www.lelekmuhely.hu

Minden jog fenntartva

Ez a rövid transztánc-változat kitűnő lehetőség, arra, hogy levezed a felgyülemlett feszültségeidet.

Belekóstolj abba, hogy milyen, amikor meditációban mozog a tested. Amikor nincs irányítás, agyalás. Gondolatok jönnek, mennek, és te független tudsz maradni ezektől.

Tanácsok:

- Érdemes könnyű, laza ruhát felvenni, amely nem akadályoz a mozgásban.
- **Csak akkor csináld, ha egészségügyileg nem visel meg 30 perc mozgás.**
- Olyan teret keress magadnak, ahol egyedül tudsz lenni, nem zavar 30 percig senki sem.
- Jó, ha a táncot nem tele hassal csinálod, tehát ne közvetlenül evés után fogj bele. A jóllakottság ellustít, elvonja a figyelmedet az érzéseidről.
- Érdemes végig behunyt szemmel táncolni. Ekkor ugyanis jobban tudsz magadra, az érzéseidre figyelni. Ilyenkor nem figyelsz a külvilágra.
- Mindvégig próbálj megfigyelő maradni. Figyeld az érzéseidet, mozdulataidat.
- Ne irányítsd a testet, had történjen meg a mozdulat magától. Lehet, hogy ez nem fog rögtön sikerülni, de ne add fel. Hamarosan rá fogsz érezni, milyen az, amikor a testre figyelsz, a test vezet, nem pedig a gondolkodás.

Szakaszok: 3x10 perc

(A szakaszokat 10 mp szünetek választják el egymástól, tehát a hosszabb szünet után fogod tudni, hogy most egy új következik)

Az első szakasz (kb.10 perc)

Ne figyelj másra, csak a zenére. Hangolódj a ritmusra. Bármilyen mozdulat jó. Figyelj és mélyedj bele a mozgásba. Mókázz, ugrálj, vagy csak lépegess, ami jól esik.

A második szakasz (kb.10 perc)

Ez a szakasz a feszültség levezetéséről szól. Erőteljes zene segít abban, hogy kiadhasd a dühödöt, fájdalmaidat, amelyek előjönnek. Kezdheted, nagy erőteljes mozdulatokkal, rázó mozdulatokkal kirázhatod magadból a stresszeket. Ha nem jönnek elő nehéz érzések, akkor is keresd őket, mert mindenkinek van elfojtott dühe és fájdalma. Ne udvariaskodj, úgysem lát senki. Az elfojtott érzések úgyis csak megbetegítik a testet.

Bizonyára lesz némi ellenállásod, de ha elindulsz a folyamatban, rájössz, hogy nincs benne semmi félelmetes.

A harmadik szakasz (kb.10 perc)

Lelassulás, befelé figyelés. Lassú tánc, alig mozdulsz. Ha az előzőekben elég energiát fektettél, akkor most előjöhetnek mélyebb érzések, megnyugvás, esetleg sírás. Hagyd a könnyeket folyni, az is tisztít.

A három szakasz után maradj még pár percig csendben. Lélegezz egyenletesen. Érezd és engedd meg, hogy a levegővételek friss életerővel töltsenek fel.

Naponta használható. Akár reggel napindítónak, vagy este napzárásnak. Sok energiád lesz tőle.

Ha még mélyebben szeretnél transzolni, keresd a honlapunkon a transztánc, transzlégzéses csoportjainkat, vagy táborainkat. A csoportban végzett hosszabb transz még mélyebbre visz.

A transzterápiák igazi lényedhez hoznak közelebb. Ahhoz a belső önvalódhoz, melyik nem fél, nem ítél, nem aggódik, nem dühöng, amely telve van szeretettel. Jó utazást kívánok mindenkinek!

Balázs Mónika

Kineziológus oktató, terapeuta
www.lelekmuhely.hu

