

# A MEDITÁCIÓ EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT JÓTÉKONY HATÁSAI ÉS A NEVELÉSI, OKTATÁSI ÖSSZEFÜGGÉSEI A PÁLYAMOTIVÁCIÓ ÉS A KARRIERCÉLOK VONATKOZÁSÁBAN

THE BENEFICENT EFFECTS OF MEDITATION ON EDUCATION AIMS  
AND ITS CONTENTS REGARDING WORKING MOTIVATION AND CAREER CHOICE

## ÖSSZEFOGLALÁS



Jelenlegi felgyorsult világunk, mind fizikálisan, mind pedig mentálisan jóval nagyobb terhet ró korunk emberére, mint az elmúlt évszázadokban bármikor. A tartósan fennálló stresszhelyzetek károsíthatják a szervezetet, melynek oldására különböző meditációs technikákat alkalmazhatunk.

Jelenlegi tanulmányban három technikát ismertetünk – egyszerű relaxáció, autogén tréning, progresszív relaxáció zenével –, melyek segítségünkre lehetnek a hétköznapi problémák megoldásában, akár a tanulásban és a munkavégzésben is. Bemutatunk egy érdekes és hatékony technikát, melyet küzdősportok során eredményesen alkalmazhatunk.

A példa jól szemlélteti a meditáció hatásának néhány értékes tulajdonságát, mely támogatja az egyetemre felvételiző vagy éppen vizsgáikra készülő hallgatók körét éppúgy, mint a pályamotivációt és karriercélok kialakítását.

**Kulcsszavak:** stresszoldás, egyszerű meditáció, autogén tréning, progresszív meditáció zenére

## ABSTRACT



The accelerated word causes increased load on the population regarding either physical or mental health. The harmful, chronic stress factors have negative effect on human organs. The meditation can solve these injurious progressions.

We present three medication techniques in this study – simple relaxation, autogen training, progressive medication with music – which are effective on treat the everyday problems, the learning and the working process.

An interesting and efficient technique was represented, this useful on combat sport trainings.

This example well reflects the positive effects of motivation, which can be support the students on the entrance exam, or the working motivation and carrier choice.

**Key words:** stress reduction, simple relax, autogen training, progressive relaxation with music

## BEVEZETÉS

Jelenlegi felgyorsult világunk, mind fizikálisan, mind pedig mentálisan jóval nagyobb terhet ró korunk emberére, mint az elmúlt évszázadokban bármikor. Értém ez alatt az információdömpinget, amely a médiacsatornákon keresztül zúdul ránk, a civilizációs ártalmakat és a változások rendszerét, mely körbevesz bennünket. A tartósan fennálló stresszhelyzetek károsíthatják a szervezetet. Ezekben a feladatlistákkal, szerepváltásokkal átitatott folyamatos nyomás alatt örvénylő hétköznapiakban adhat hatékony segítséget a meditáció, amely egyfajta rekreáció, megújulás is egyben.

A meditációra tekinthetünk úgy, mint egyfajta ellazulásra, befelé figyelésre, elmélyedésre vagy elmélkedésre. Legfőbb célunk a **lelki béke elérése**, a pszichés ellazuláson és megnyugváson keresztül (Rogers, 1980). A gyakorlatokat végezhetjük ülő vagy fekvő testhelyzetben.

Három technikát szeretnék ismertetni, az egyik egy egyszerű meditáció vagy relaxáció (<http://meditacio.lap.hu/>), a második egy autogén tréning, és végül a progresszív relaxáció zenével. Mindhárom nagyszerű megküzdési stratégia és megerősítés lehet a hétköznapiakban, és segíthet céljaink elérésében, a belső harmónia és egyensúly megtalálása mellett.



## MEDITÁCIÓS TECHNIKÁK

### 1. EGYSZERŰ MEDITÁCIÓ

Az egyszerű folyamat leírása és elvégzése a következő:

Hunyja be a szemét, majd vegyen mély lélegzetet! Néhány másodpercig tartsa bent a levegőt, majd amikor kifújja a levegőt, próbáljon ellazulni! Engedje, hogy ez könnyen menjen! Közben kifújja a levegőt, érezze, hogy a feszültség távozik testéből! Most nyugtassa meg a légzését, és folyamatosan lazítsa el izmait, először a vállát, a karját, a felsőtestét, a lábát és minden egyes testrészét! Légzése laza és kiegyensúlyozott, az orrán szívja be a levegőt, és a száján fújja ki azt! Ez a lágy ellazult érzés folyamatosan szétárad testében. Kellemes meleg és súlytalanság érzéssel párosul. A folyamatot az „**egy**” szócska folyamatos ismétlésével is végezheti (*Bagdy és Koronkai, 1978*). Pár perc múlva teljesen laza, kipihent, fel-frissült állapotba kerül. A stresszes állapot elillan, mintha ott sem lett volna. Időtartam 5-10 perc.

Így sokkal kiegyensúlyozottabbá válik, és könnyebben hozza meg az optimális döntéseket.

A (*medical*) orvosi, vagy a (*medicate*) gyógyítani szavak jelentése hasonló a meditációhoz, tekinthetünk rá úgy is, mint **egyfajta öngyógyító folyamatra** (*Hudson, 1996*).

A meditáció segíthet a felvételi vizsgák során, sport- vagy egyéb szellemi versenyek, vetélkedők alkalmával, továbbá a vizsgaidőszakok alatt is. A tiszta gondolkodás, melyet a meditációs gyakorlatok végzése kapcsán tapasztalunk, segíthet a helyes és személyiségünkhöz illeszkedő célok kitűzésében, a belső motiváció megtalálásában, céljaink elérése érdekében (*Roy, 2002*).

Csinálhatjuk mozgás közben, futás, úszás, sétálás folytatása alatt is a meditációt, melyet megtámogathatunk instrumentális zene hallgatásával (*Chinmoy, 2006*), míg a masszázs alatti ellazulást illóolajok, illatgyertyák és a nyugodt környezet harmonizálja.

### 2. AZ AUTOGÉN TRÉNING

Az „autogén” szó görög eredetű, a szótő az „autos”, melynek jelentése „ön”, a „genos” jelentése pedig „származás”, vagyis egy **önmagunkból származó dolog**. A „tréning” szó pedig a gyakorlásra, trenírozásra utal (*Acsai, 2009*).

Lényegét tekintve saját erőből merítő, belső aktivitást felhasználó, rendszeresen végzett gyakorlat, amely egy ellazult, relaxált állapot elérése mellett, befelé koncentrációval, lelki kondicionálással párosul. A lelki kondicionálás történhet tréner utasításai alapján, vagy előre felvett hanganyag meghallgatása segítségével (*Chinmoy, 1993*).



Az autogén tréning gyakorlati végrehajtása: (*Kermani, 1996*)

Kényelmes testhelyzetet veszünk fel hasonlóan, mint az egyszerű meditációkor. Leülünk vagy lefekszünk, lehunyjuk szemünket.

Veszünk egy mély lélegzetet, majd lassan kifújuk a levegőt a tüdőből. Figyelünk rá, hogy légzésünk egyenletes és nyugodt legyen. Lélegzétételek közben beszélünk testünk részeihez:

a. „Most ellazítom bal karomat, először a felkart, majd az alkart, végül a kézizmait. Bal karom most teljesen meleggé válik és elnehezül. Érzem, hogy ez kellemes, meleg érzés.”

b. „Most a jobb karom lazítom el, a felkarizmait, alkarom izmait és kezemet. Ez nagyon kellemes, meleg és lágy érzés.”

c. „Most ellazulnak a bal lábam izmai, a combom elülső és hátulsó része, a farizmaim, a lábszárizmaim, végül a lábfejem és talpam valamennyi izma. Bal lábam most teljesen elnehezül és meleggé válik. Érzem, hogy ez kellemes, meleg érzéssel párosul.”

d. „Ellazítom a jobb lábam izomzatát, a combizmait elöl és hátul, majd farizmaim, lábszárizmait elöl és hátul egyaránt, végül a lábfejem és talpam izmait. Jobb lábam teljesen ellazult, lágy és meleg érzés árad szét benne.”

e. „Ezután a törzsem izmait lazítom el, mellkasom és a hátam izomzatát. Teljesen ellazulnak a mellkasom, a hasam, az oldalam és a hátam izmai. Testem elnehezedik, melegség árasztja el a törzsem elöl és hátul, valamennyi izma.”

f. „Végül a fejem, arcom, nyakam és vállam izmait is ellazítom. Nagyon kellemes meleg és lágy érzés. Így testem teljesen ellazulttá válik. Melegség önti el teljes testem, ami nagyon jó érzés.”

Minden belégzés után hatszor ismétljük a testrészek ellazítását célzó mondatainkat.

8-10 perc alatt teljesen ellazult állapotba kerültünk. Testünk így teljesen ellazult relaxált állapotba kerül, igen rövid idő alatt.



Szerző:

**Mácsár Gábor**  
rendőr alezredes,  
testnevelő tanár,  
küzdősport-szakreferens  
Munkahelye: Rendőrségi  
Oktatási és Kiképző  
Központ Rendészeti  
Szervek Kiképző Központ

További szerzők:

**Bognár József**  
Eszterházy Egyetem  
Sporttudományi Intézet  
bognar.jozsef@  
uni-eszterhazy.hu

**Plachy Judit**

(szerkesztősséggel  
kapcsolattartó is)  
Miskolci Egyetem  
Egészségügyi Kar  
efkplachy@uni-miskolc.hu

## MEDITÁCIÓ / TANULMÁNY

Ez a technika rendkívül hatékony, mind a félelmeink leküzdésében, mind motivációs szintünk megemelésében (Réthy, 2003), mind önbizalmunk megerősítésében, mind pedig a napi feszültség, idegesség és a kihívások kezelésében.

Alkalmazhatjuk továbbá **motorikus képességek fejlesztésére** vagy **tanulási képességek javítására**. Úgy is nevezzük, hogy önhipnózis módszere.

Tudatalatti énlünk nem képes különbséget tenni az élénk elképzelt és a valódi élmények között. Ezen gyakorlat segítségével általános teljesítményünk javulni fog.

A meditáció során tudatunk relaxációs helyzetbe kerül, amit „alfa állapotnak” is neveznek. Az „alfa állapot” az ébrenlét és az alvás határán van. Felkészültté válunk a mély programozásra.

### 3. A PROGRESSZÍV RELAXÁCIÓ ZENÉVEL

Az agykutatás egyik Bulgáriában élő úttörője Georgi Lozanov volt (Tracy, 1993). Többek között azt is kutatta, hogy hogyan tanulhatnak gyorsabban és hatékonyabban az emberek. Káprázatos kutatási eredményeket ért el módszereivel, amely a „gyors tanulás” vagy „szupertanulás” vagy a „tanulás a teljes aggyal” neveket kapta. Mindezt relaxációs, meditatív állapotban érte el.

Vizsgálatait az 1960-as, 70-es években folytatta. Módszereit felhasználva alakult ki a progresszív relaxáció zenével kombinált módszere. A zene jelentősége abban áll, hogy megnyitja a jobb és bal agyfélteke közötti kapcsolatot, így a heterogén kondicionálás, vagyis a korábban felvett és a relaxáció alatti pozitív állításainak meghallgatása közben,

közvetlenül a tudatalatti énlünkhöz jut el az információ. Ezek a pozitív állítások önmagukban is frissítők, de ezenfelül igen gyors és hatékony személyiségváltozásokat eredményeznek.

A folyamat egy visszszámolásal indul, amíg el nem érjük a teljesen ellazult állapotot, ekkor érkeznek a megerősítések (pl. *Könnyen emlékszel nevekre, helyekre és egyéb információkra! vagy Mindig magabiztos és határozott vagy!*), és a gyakorlat végéhez közeledve, visszatérünk az éber állapotba egy újabb visszszámolásal. Ezt a meditációs formát is behunyt szemmel kell végezni.

Az ilyen jellegű hanganyagok rendszeres gyakorlása hatékony segítséget nyújt céljaink elérésében.

A relaxációt ne végezzük közvetlenül bőséges étkezés vagy ivás után. Javítja az eredményt, ha instrumentális zene, madárcsicsergés, vízcsobogás vagy más természeti hangok kíséretében, vagy természetben végezzük a gyakorlatot. Ennek az az oka, hogy a jobb és bal agyfélteke közötti kapcsolat megnyílik, és ezáltal eredményesebb lesz az ellazulás (Dahlke, 2002).



**Összességként megállapítható, hogy a meditatív állapot elérésével a következő pozitív, jótékony hatások érik a relaxációt rendszeresen gyakorló embert:**

- Javul önértékelésünk (Müller, 1996)
- A gyakorlás által könnyebben és gyorsabban tudunk ellazulni (Ben-Menachem, 1992)
- Megemelkedik az önbizalom szintje (Bagdy és Telkes J., 2000)
- Javul a döntéshozatali képesség, és ezen keresztül **hatékonyabban választjuk meg céljainkat, karrierünk érdekében** (Chinmoy, 2002)
- Csökken a stressz szintje (Hudson, 1996)
- Növekszik a koncentráció és **tanulási képesség** (NAT, 2012), így hat az **eredményességre** (Svensson, 1978)
- A kreativitás szintje is emelkedik (Révész és mtsai, 2005)
- Energetizálja a testet és a lelket (Plachy, 2015), ami **motivációs szintünk emelkedéséhez** (Szepes, 2002) és **jobb kihasználtságához vezet** (Pál, 2007)
- Oldja a stresszt és a feszültséget (Csíkszentmihályi, 2014)
- Könnyebben és tartósabban tudunk koncentrálni (Debrecezeni, 1994)
- Nyugodtabban, kiegyensúlyozottabban reagálunk dolgokra (Bagdy, 2014)
- Az elménk hatékonyabban és élesebben funkcionál (Tolle, 2017)
- Csökken a vérnyomásunk és lelassul a szívverésünk (Plachy, 2015)
- A gyakorlat egészségmegőrző funkciójú (Gawler, 1987)

### GYAKORLATI TAPASZTALAT

Tapasztalatom szerint a küzdősportedzések elején és végén lévő meditáció, ha az edző ezt tudatosan irányítva alkalmazza, jobb eredmények elérésére motiválja a tanítványokat. Erre korábban tettem kísérletet, és összehasonlításként az egykori Jugoszláviában is láttam példát. Röviden ismertetném megfigyelésemet.

A gyakorlat két ütésből és két rúgásból állt, monoton volt és mindenki számára egyértelmű. A két ismétlés között több mint fél év telt el. A koncentrációs képesség (**fókusz és korrekt végrehajtás**) és a kitarás tekintetében végzett közepes intenzitású, de nagy ismétlésszámú gyakorlatok

végeztetésekor előzetesen felkészítettem tanítványaimat a feladatra. Ismertettem a feladatot és a terjedelmet is, valamint egy átlagosnál hosszabb irányított meditációt végeztünk. A motiváció szintje alig esett, a gyakorlat ismétlésszáma 1000 végrehajtás volt. A számolást a színes-övesek végezték, 50-es szériában, folyamatosan 20 fő. A gyakorlatok fókuszja megmaradt a különböző korcsoportoknál és nemeknél.

Ugyanezt a gyakorlatot meditáció nélkül és a terjedelem ismertetésének hiányában végeztettem el. Az eredmény döbbenetes volt. A csoport szétesett, egyre többen és mind gyakrabban (*kihagytak gyakorlatot, abbahagyták, gyengült a teljesítmény, esett a motiváció szintje stb.*), egyszóval szétesett a csapatdinamika, továbbá néhányan leültek, és nem akarták végezni a „cél-talan” gyakorlatot.

## ÖSSZEGZÉS

A példa jól szemlélteti a meditáció és a célkitűzés hatásának néhány értékes tulajdonságát, mely támogatja az egyetemekre felvételiző vagy éppen vizsgáikra készülő hallgatók körét éppúgy, mint a pályamotivációt és karriercélok kialakítását. A kiválasztási folyamat lefolytatását is segítheti a helyes és hatékony döntéshozatalban (*Bognár, Trzaskoma-Bicsérdy, Révész, 2009*).

## FELHASZNÁLT IRODALOM JEGYZÉKE

- Acsai Irén (2009): Az élsport, sporttehetség, tehetség gondozás. In Szatmári Z. (szerk.): *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest. 485–486.
- Bagdy E., Kádár A., Kozma-Vízkeleti D., Pál F., Szondy M. (2014): *Bízz magadban!* Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
- Bagdy E. (2014): *Relaxáció, megnyugvás, belső béke*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
- Bagdy E.; Telkes J. (2000): *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában*. Nemzeti Tankönyvkiadó,
- Bagdy-Koronkai (1978): *Relaxációs módszerek*, Medicina, Budapest.
- Ben-Menachem, M. (1992): *Lazíts az életedért!* Courier Részvénytársaság, Budapest.
- Bognár J., Trzaskoma-Bicsérdy G., Révész L. (2009): *A kiválasztás*. In Szatmári Z. (szerk.): *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest. 733–739.
- Tracy B. (1993): *Maximális Teljesítmény*. ford. Doubravszky Sándor, Bagolyvár Kiadó, Budapest. 113–114.
- Csikszentmihályi M. (2014): *Az öröm művészete*. Libri Könyvkiadó, Budapest.
- Dahlke M., Dahlke R. (2002): *Meditációs kalauz*. Budapest: Bioenergetic Kft.,
- Debreczeni L. (1994): *A tiszta tudat*. Budapest: Édesvíz Kiadó
- Tolle E. (2017): *The Power of Now (A most hatalma a gyakorlatban)* ford: Tótisz András, Édesvíz Kiadó
- Gawler I. (1987): *A lélek csendje*. Melbourne: Hill of Content Kiadó
- Hudson J. (1996): *Instant meditation for stress relife*. The New Life Library, (Gyors meditáció) Alexandra Kiadó, Pécs
- Kermani, K. (1996): *Autogén Tréning*. Maecenas Könyvek, Budapest.
- Müller P. (1996): *Belső mosoly*. Budapest: Édesvíz Kiadó
- Nemzeti alaptanterv (2012): *Kompetenciafejlesztés*.
- Pál, F. (2007): *A szorongástól az önbecsülésig*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
- Plachy J. (2015): *Phd. anyag: „A rendszeres fizikai aktivitás hatása az idős kori függetlenség megőrzésére 60 év fölötti nők esetében: randomizált kontrollált kísérlet”*
- Réthy E.-né (2003): *Motiváció, tanulás, tanítás*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Révész L., Bognár J., Gécz G., Benczeinleitner O. (2005): *Tehetség meghatározása, sportágválasztás és kiválasztás három sportágban*. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 4. 17–23.
- Rogers, C. R. (1980): *A személyiség és viselkedés elmélete*. In: *Személyiséglélektani Sz. Gy. II.* (szerk. Szakács F; Kulcsár Zs.) Tankönyvkiadó, Budapest.
- Roy, V. (2002): *Relaxáció az iskolában*. Szakdolgozat. Eötvös Loránd Tudományegyetem
- Sri Chinmoy: *Meditáció. Az ember tökéletessége Isten elégedettségére*. Budapest: Madal Bar,
- Sri Chinmoy (2006): *Meditáció*. Budapest: The Golden Store Ezoterika Kft., 1993.
- Sri Chinmoy (2002): *Meditációs technikák*. Budapest: Madal Bar, 2002.
- Svensson, E. (1978): *Mood: Its structure and measurement*. Psychological reports, no. 6, vol 8, University of Göteborg, Sweden.
- Szepes M. (2002): *Aranykor, Plátói világhajnal*. Budapest: Édesvíz Kiadó, 2002.

**Online:**  
<http://meditacio.lap.hu/>