

**M**inden állandó mozgásban, körfor-  
gásban van – ami egy igen aktív,  
pulzáló állapot. Sőt, ami mozdulatlan, ab-  
ban is több millió részecske rezeg, mozog  
aktívan – csak ez a szemnek láthatatlan.  
És ebből a rezgésből, „aktivitásból” mindig  
valami új, valami más formálódik. Mint  
ahogy nincs két egyforma ember, testrész,  
falevél stb., úgy nincs két egyforma pilla-  
nat sem, két egyforma aktivitás sem. Ez  
már maga egy csoda – nekem.

Ha elkezded figyelni az aktivitásodat, kö-  
zelebb kerülhetsz önmagadhoz, jobban  
megértheted működésedet. Mert ugye  
könnyebb tudatos, éber állapotban, cselek-  
vés közben figyelni azt, hogy mit és ho-  
gyan teszel, semmint alvás közben megfi-  
gyelni önmagad?

Lássunk is neki! Milyen sportot űzöl? Vagy  
miből űzöl sportot? Nem mindegy! Az már  
szuper, ha rendszeresen mozogsz, tehát  
űzöd, és nem csak hébe-hóba moccansz

Tóth Barbara Adrien

Márpedig  
vannak  
csodák

*... avagy a bölcsek köve ott lapul mindenki zsebében!*

meg. De amikor valamiből  
sportot űzöl, az már egy  
szokásrendszer. *Figyeld  
meg aktivitásodat!*

Sokan kocognak, mondjuk  
te is rendszeresen kocogsz.  
Szuper! Szabad levegő, mo-  
noton mozgás, ami minden  
testrészedet átmozgatja.  
Most hagyjuk, hogy megfe-  
lelő-e a cipőd és a futótech-  
nikád. Figyeld meg, hogyan  
futsz! Gördülékeny vagy?  
Netán döcögős? Összhang-

ban mozognak a testrésze-  
id? Még sorolhatnánk a kér-  
déseket, de most nem az a  
feladat, hogy minősítsd a  
futásodat, hanem az, hogy  
csak megfigyeld, és megál-  
lapítsd, megnézd, milyen  
vagy aktivitás közben, ho-  
gyan működik a tested.  
Hogy tudd, amikor nem  
futsz, csak másképpen vagy  
aktív, akkor is olyan vagy,  
mint amikor futsz. Gördülé-  
keny, döcögős, „itt fáj-ott  
fájós”, nyavalygós, kiegyen-

súlyozott, örömteli stb.? *Fi-  
gyeld meg aktivitásodat!*

A kocogás – egy egyszerű  
mozgás, mégis ott van ben-  
ne az önkifejezésed; ott  
vagy benne magad, még ha  
abban a pillanatban nem is  
tudsz róla. Mert minden pil-  
latban, minden aktivitá-  
sodban (és persze a passzi-  
vításodban is – tudod a ré-  
szecskék akkor is aktívak!)  
benne vagy. Hogyan is le-  
hetne ez másképpen? Ezért

is mondják, hogy az egyik legjobb meditáció az aktív, mozgásos meditáció.

De menjünk tovább, mert ez még nem a spanyoliasz. Itt még éber állapotban vagy, divatosan kifejezve: tudatos vagy, mert miközben cselekszel, figyeled önmagad, ezáltal tudatában vagy minden rezdülésednek.

De mi van akkor, ha hagyod, hogy tested – mint egy külön- és önálló tudat – intelligenciája kerüljön a felszínre? Kevesen bírnak ezzel a „tudással”, ill. mindenki bír vele, csak kevesen hagyják „érvényesülni”. Figyeld meg a kisgyerekeket: ők aztán tudják, mi az a testintelligencia. És érvényesítik is azt a maguk nyelvezetén. Nézd meg! Vajon csak akkor eszel, ha jelez a tested? Csak akkor állsz meg a futásnál, ha már a tested is pihenne?

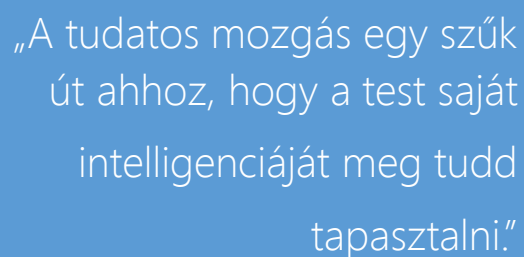
Ha hagynánk testünk saját aktivitását felébredni, akkor nem lenne annyi nyűgünk-bajunk, betegségünk, mert nem kellene „szegénynek” jeleznie, hiszen figyelnénk rá. Rá, a Testre, és nem arra, ami a fejünkben van a testünkről! És ez az utolsó mondatrész – kulcsfontosságú!

A tudatos mozgás egy szűk út ahhoz, hogy a test saját intelligenciáját meg tudd tapasztalni, mert a következő lépés az, hogy tudatosodot (mely még az elmédből születik) el kell, hogy engedd, és át kell adnod a testednek az „irányítást”. Sőt, nem állunk meg a testnél, hanem tovább engedjük az irányítást egy magasabb intelligenciának, melyhez a test sokkal jobban tud kapcsolódni, mint az Sport, verseny, aktivitás 2014/2.

elme, mert az emberi test adó és vevő is egyben. (ld. Ericsson kutatók kisfilmje [http://index.hu/video/2012/09/28/az\\_emberi\\_test\\_mint\\_vezeto/](http://index.hu/video/2012/09/28/az_emberi_test_mint_vezeto/)).

Engedd, hogy megmutassa a tested, hogyan érezné valóban jól magát! Hogyan tudna megszabadulni a sok bloktól, béklyótól, amit rátettél, és hogyan lehetne szabad, friss és szinte örökké fiatalos (<http://www.youtube.com/watch?v=8yPzHEKp-ic> – 86 évesen lehet így is).

Ha most azt gondolod, hogy amikor ma hazamész és elkezdesz figyelni a testedre, akkor az rögtön megmondja, egy túró-rudiért szaladj a hűtőbe vagy inkább sárgarépaért, akkor tévedsz. Mert ha eddig nem figyeltél rá – mivel intelligens „lényről” beszélünk – mitől hinné el, hogy attól a pillanattól kezdve



„A tudatos mozgás egy szűk út ahhoz, hogy a test saját intelligenciáját meg tudd tapasztalni.”

becsülettel fogsz. Sajnos, a történet nem ilyen egyszerű. Hosszú út volt, míg eltévedtél (és eltéritek) az úton és a visszafelé menet, csak kicsit lesz rövidebb. De a helyzet nem reménytelen.

Van út visszafelé, és ez az, amit a módszerünk tud. A testet és az aktivitást használva, mindkettővel dolgozva lassan, fokozatosan

haladva elvezet azokhoz a csodákhoz, melyeket belül és az életedben élhetsz majd meg. Nem ráolvasás vagy ötperces történet e módszer, mint ahogy semmilyen önfejlesztés sem az. Mert kell hozzá a tiszta szándékod a változásra, hogy valóban másképpen szeretnél aktív lenni, másképpen mozognál a teredben, az életedben. És kell hozzá néhány generátor (a módszer átadói), akik ebben segíthetnek neked egy közös térben, ahol aktív munka, mozgás, mozgatás folyik 4-5 óra lefolyása alatt.

## Mi a módszer lényege?

Szokatlan (vagy elfelejtett) helyzetek gyakorlása által újraidézés ill. újra- vagy újszerűen való megélések a testen keresztül, ami természetesen kihat az *elmére* (gondolatok) és a *lélekre* (érzelmek). A hármas egység egymásra való hatása elkerülhetetlen. A legnehezebb, legfájóbb részt mindig az érzelmek okozzák, melyek attól függően, kinél mennyi ideje „frusztrálódnak” a testben, eleinte nehézséget, visszaesést, akadályoztatást idézhetnek elő (szimpla önvédelem). A módszer ismétlésével, gyakorlásával ez a fajta frusztráció egyre csökken, és az egyén képes lesz valódi, tiszta szándékú aktivitását, teremtőerejét megélni és használni úgy, ahogyan szeretné. Képes lesz együttműködni magasabb intelligenciájával, ezáltal olyan

életet teremteni magának, amelyet valóban szeretne.

Hát, ez tényleg nem hangzik rosszul. De addig is *figyeld aktivitásodat*, csak nyerhetsz vele!

Tudatos mozgás, önkifejezés, önfejlesztés felsőfokon szakképzett oktatókkal, terapeutákkal.

