

Transzlégzés

Az igazi fellélegzés órái

MI A TRANZLÉGZÉS?

A transzlégzés egy intenzív önismereti, terápiás és meditáció módszer, mely a módosult tudatállapot mélyebb lehetőségeit használja ki. Egy transztechnika, melyet a nyugati pszichoterápiás világban alakított ki Stanislav Grof, az 1970-es években, és azóta biztonságosan alkalmazzák szerte a világon. Ez a fajta munkamód évezredek óta megtalálható más kultúrák lelki gyakorlataiban, például a szúfi misztikusoknál, az indiai jógahagyományban, de a sámánok gyakorlataiban is. Ez egy természetes, biztonságos módszer tudatállapotunk megváltoztatására, a transzállapot elérésére, tudatunk, lelkünk, és szívünk megnyitására.

A transzlégzés célja, a hogy mélyebb, autentikus önmagunkat elérjük vele, s önismeretként rálássunk, hogy milyen személyes elakadások, "karakterfixációk" választanak el minket attól. A légzés hatására általában a merev-én falai fellazulnak, és a lélek képlékennyé válik a mélyebb valóságaink élő megtapasztalására. Gyakoriak a születéssel- vagy szüléssel kapcsolatos élmények is. Sok ember spirituális tapasztalatokat is átél, a spirituális élményvilág széles sávjában. A transzlégzés alatt számos élmény és tapasztalás előfordul, melyet két nagy csoportra szoktunk osztani: terápiás hatás és spirituális hatás. A terápiás hatás az, amikor személyes rájövések, mélyebb érzések, emlékek, képek, gondolatok jönnek elő és tisztulnak ki, spirituális, vagy transzperszonális (személyesen túli) hatás az, amikor az énünkön túlról jövő intuíciók, érzetek és víziók jelennek meg - pl. a transzcendens béke átélése (melyet pl. a buddhista gyakorlók céloznak), látomások, fényélmények, stb.

A légzést technikája egyszerű, ott helyben tanuljuk meg. A módszerben jártas pszichológus felügyeletével lélegzel. Kétféle módon csináljuk: kísérővel, vagy kísérő nélkül. Amikor nincs külön kísérő, akkor mindenki egyszerre lélegzik, és a segítők (a csoportvezető és segédjei) felügyelik a folyamatot. Amikor van kísérő, akkor mindenki választ egy párt magának, és egyszerre csak a csoport fele lélegzik, a másik fele kísér: ül melletted a párod, a személyes kísérőd, és a csoportvezetők mellett ő is személyesen figyel rád. Ezzel egymás transzállapotban való kísérését is gyakorolhatjuk, mely fontos része a segítőtve válás folyamatának. Így dolgozunk például akkor, ha a légzést segítő szakemberek képzésében alkalmazzuk.

A légzés alatt e célra összeállított, a tudatállapot változás menetéhez igazodó világzenék, és élő dobok szólnak. A légzés előtt előkészítő csoportterápiás gyakorlatokat végzünk, utána pedig feldolgozó gyakorlatokat. Az egész

élményt kiselőadásokkal támogatjuk meg, ahol bemutatjuk az átélt élményeket értelmező és rendszerező modelleket. Ezek segítségével megérthetjük tudatosan is, hogy mi történik velünk és a segítettjeinkkel.

Az átélés hatására bizonyos megfontolásokat, döntéseket is hozhatunk a hétköznapi életünkre nézve, ahonnan a transzra belépünk, és ahová azután visszatérünk. Így a transz egy kitüntetett, nagy energiájú, szent, ünnepi mozzanata életünknek.

„Mikor transzlégzésre megyek, azt érzem, hogy most az igazság órája következik. Most igaz ember leszek, kitisztult lélekkel. Organikusan eleven, és valóban látó, mind gondolatilag, mind a mögöttes érzékkel. Ezek nagyon értékes történések a számomra.” (egy résztvevő)

„Mikor transzlégzésre megyek, felkészülök arra, hogy átéljem az Egységet önmagammal, életemmel és a világgal. Találkozás, de nem szembetalálkozás. Belső és külső egybeolvad, leomlanak a látszatvalóság falai. Felkészülök arra, hogy bölcsebb valónk üzenetét megfogadjam.” (egy másik résztvevő)

Emberenként változó és előre nem megjósolható, hogy pontosan ki, mit fog átélni. Van, aki a karakterével (ego) találkozik szembe tisztán, és szembe néz önmagával (személyes terápiás hatás), van, aki spirituális élmények széles spektrumának egy vagy több aspektusával (személyen túli, transzperszonális hatás).

A módszer megalkotója, Grof azt javasolja, amikor már lefekszünk a matracra, hogy elkezdjük magát a légzést: *"és most engedj el minden elvárást, amivel jöttél, minden célt, vagy előzetes elképzelést"*.

MILYEN KÖRÜLMÉNYEK KÖZÖTT, HOGYAN TÖRTÉNIK?

(Szomszédmentes) teremben, biztonságos körülmények között, a módszerben jártas pszichológus felügyeletével lélegzel. Segítő-vezető útmutatást kapsz elejétől a végéig. Ott helyben tanulod meg a technikát, nem baj, ha előtte még nem csináltál ilyet, sőt a kezdő-tudata, ahogy a zen hívja, gyakran előny. A lélegzéses fázis előtt lazítást, majd rákészülő, vezetett átgondoló meditációkat és csoportgyakorlatokat végzünk. A légzés alatt e célra összeállított, a tudatállapot változás menetéhez igazodó világzene, általában élő zenészek közreműködésével szoktak szólni. Ezután mandalarajzolás és megbeszélő kör keretében feldolgozzuk az élményeket.

HOGYAN KÉSZÜLJEK RÁ, MIT HOZZAK?

Aznap ne egyél, üres gyomorral érkezz!

Mint a meditációk és transzok esetében általában, itt is igaz, hogy ha járatos vagy a böjtben, és előtte böjtölsz, az hatékonyan rásegít. Ez nem előfeltétel

azonban. Ha böjtben nem vagy járatos, akkor nem érdemes ezzel terhelned magad most, mert elvonja a figyelmedet. Ami fontos: Aznap ne egyél, üres gyomorral érkezz!

Aznapra javaslom, hogy ne csinálj más programot, mert érzékeny maradsz még órákon át. Az emberek egy ilyen lélektanilag, s testileg is intenzív nap után gyakran csendre, pihenésre szoktak vágyni.

A csoport után, igény szerint lehetőség van folytatni és tovább szőni az egyénileg felmerült dolgok feldolgozását, ez ügyben kérünk fordulj hozzánk bizalommal!

Egyéni pszichológiai konzultációt, tisztázó-, önismereti-, és terápiás munkát, valamint meditáció tanulást nyújtunk.

Hozzál:

- polifoamot
- papírzsebkendőt
- takarót, melyet magadra terítesz, ha fázol (a testhő kissé lehűl a légzés hatására)

A módszer ellenjavallt a következő esetekben:

- keringési problémák
- szív-, ér-, és idegrendszeri problémák
- magas vérnyomás
- szemproblémák
- tüdő problémák
- diagnosztizált, vagy vélt pszichiátriai problémák – pánik, fóbia, depresszió, skizofrénia, pszichózis, téveszmék, stb.
- drog- és alkohol függőség
- epilepszia
- terhesség, vagy terhesség gyanúja

A transzlégzést mi csak ép személyiséggel rendelkező emberek számára javasoljuk. Akinek a hétköznapi életbe való visszakapaszkodás, és a személyisége összerakása a feladat, annak pszichoterápiás munkát javaslunk. A transzlégzés nem pszichoterápia, és nem helyettesíti azt (noha lehet ilyen hatáskomponense, lásd a fenti leírásokban). A fenti problémák kezelésében lehet helye a légzésterápia különféle formáinak másutt, de ez a csoport ebben az összeállításában nem alkalmas ezekre.

Ha nem tudod eldönteni a te esetedet, vagy valamilyen itt fel nem sorolt problémád van, konzultáld meg velünk előre!

Részletesebb leírás a transzlégzésről, **élménybeszámoló**k, **fényképek**,
történet, és egyéb infók az Interneten a:

www.bencelap.hu

oldalon található!

TARTJA:

Gánti Bence - transzperszonális és integrál szemléletű pszichológus, klinikai szakpszichológus, terapeuta



+36-30-27 827 17

bence@bencelap.hu

www.bencelap.hu

Egyéni és csoportos terapeutaként dolgozom Budapesten, az Integrál Akadémián vezetem az Integrál Pszichológia szakot.

A légzésre vonatkozó tanulmányaim:

A holotrop (transz) légzést Eldor – **Honti Lászlónál** tanultam, az első négy évben, mint rendszeres résztvevő és segítő, a további években, mint transzlégzés-csoportvezető. Emellett részt vettem **Honti Margó** és a holland **Niko Vissel** transzlégzés csoportjain. **2007-ben** elutaztam az **USA-ba**, ahol **Stanislaw Gróf-tól**, a módszer megalkotójától tanultam tovább a módszert. Egy másik szálon egy **Ausztriában** (is) működő török misztikus **szúfi rend légzésmeditációs szertartásain** tanultam a hagyományos szúfi „Zikr” technikát, **Fatima** és **Kadir** vezetése alatt. A jógában gyakorlok szelídebb pránajámákat (légzőgyakorlatokat). Életem szerves része a vipassana meditáció.