

Séta közben gyógyul a lélek

Tudta, hogy tíz perc alatt kigyalogolhatja magából a rosszkedvét? A séta gyógyít, relaxál, egyensúlyt teremt bennünk. Utazni, várost nézni is ezért szeretünk, mert olyankor nem kell rohanni, az órára pislogni folyton, lebeghetünk időben és térben. Csavarogjon most velem – legalább a cikk olvasásának idejéig!

Bakos Zsuzsi életmódcoach, szupervizor írása

Slow séták

Azért rohanunk, hogy ne maradjunk le a fontos dolgokról, vagy azért maradunk le a fontos dolgokról, mert rohanunk? – teszik fel a kérdést a Slow Budapest honlapján, ahol tavaszra újra közös sétákat hirdetnek. Egyértelmű, hogy egy város megismerésére a séta a legjobb módszer, hiszen a napi rohanásban nem vesszük észre a részleteket, pedig még az általunk ismert helyeken is felfedezhetünk újabb és újabb kincseket. A „slow sétákon” – amelyeket a 2014 tavaszán készített első budapesti „slow térkép” ihletett – az a cél, hogy a résztvevők megláthassák Budapest alig ismert arcát; olyan részleteket és helyszíneket, amelyek hozzásegítenek minket ahhoz, hogy a városban is élhető életet tudjunk élni. A „slow filozófia” alapja a tudatosság, a nyitottság, az őszinteség, a közösség.

– Nemcsak a természetben tett, hanem a városi séták is segíthetnek abban, hogy kikapcsoljuk vagy átkapcsoljuk agyunkat, és inkább csak észleljünk, nézelődjünk, befogadjuk a látottakat – állítja Bittó Zsófia, a séták vezetője.

– A slow sétákon a helyszínekhez kötődő történetek hatására legközelebb már másfépp tekintünk a környékre.

A séta kapcsolódás önmagunkhoz. Van, amikor egyedül kell felkerekednünk, és van, amikor számtalan fontos emberek társaságában, netán egy tapasztalt segítőtől, idegenvezetővel. Ilyenkor minden, ami megragadja figyelmünket, üzenetet hordoz, és élményeket rejt.

Sétálna egyet, és közben beszélgetne egy felszabadítót? Íme, a lehetőségek.



Bittó Zsófia

Tudjuk majd, merre menjünk, ha a hétköznapiakon akadna egy óránk, hogy megpihenjünk, szemlélődjünk egy kicsit. A séta során játékos feladatokkal hívjuk fel a figyelmet az apróságokra, így levethetjük a „felnőtt-komoly-ságot”, örülhetünk a kis csodáknak és egymás társaságának. A séták során felvetődnek más „slow témák” is – olvasás, tanulás, a folyó- és a termálvizek értéke, slow food, stb. – és a beszélgetések sokszor utána is folytatódnak. – A korábbi séták során, nekem, a túravezetőnek is olyan érzésem volt, hogy egy közösség tagja vagyok, amelynek tagjai hasonlóan gondolkodnak, hasonló dolgoknak örülnek, mint én. Nagy és erőt adó élményt jelentett.

Séta párban

Baktay Zelka és férje, Baktay Miklós is gyakran bevetik a sétát a párterápiáik során.

– A tudattalan maga a test, a séta pedig kiváló arra, hogy egy pár összehangolódjon a mozgásban. Ezért szoktuk számukra javasolni a közös sétát. Hasznos, ha felfelé gyalogolnak, méghozzá egy olyan helyre, ahol nagy a látómezejük, mert így tágabb perspektívából nézhetnek rá a problémáikra.

Mint kiderül, a felfelé kaptatás különösen jó technika a döntés előtt álló pároknál. „Mi magunk is döntöttünk már így lakásvásárlásról” – teszi hozzá Zelka, majd magyarázatot ad arra, miért is fontos, hogy meredeken felfelé íveljen az út.

– Ha felfelé mennek, akkor van egy kis légszomjuk, nem kezdnek el idejekorán beszélgetni, esetleg vitatkozni. Hiszen a séta elején még nincsenek összehangolódva – majd elmeséli, hogy időnként a közelükben lévő hármashatárhegyi reptéren zajlik a terápia, ahol közösen sétálnak



Baktay Zelka és Baktay Miklós

az ügyfelekkel. – Megyünk két kört, az éppen másfél óra.

A párterapeuta szerint, ha a szemünk messzire tud szaladni, akkor a gondolatainkat is át tudjuk hangolni. Emellett a stresszhormonok a sétálás során lefeleződnek a vérben, beszűkült gondolatainkat nagyon jól oldja egy kis gyaloglás.

– Az is remek feszültségoldó, ha egy nagy veszekedés követően az egyik fél elmegy sétálni, a másik pedig az otthon falai között gondolja át a dolgokat. Ilyenkor jó eséllyel kibékülnek – zárja szavait a párterapeuta.

Sétáló coaching

Több országban már igen népszerű a segítő beszélgetés sétáló formája, a walking coaching. A sokszor az iroda falai közé szoruló kliensek boldogan mondanak igent a szabad levegőn való barangolásra. Az útvonal nem feltétlen van előre kijelölve, sőt mondhatnánk, hogy pontosan olyan, mint egy életút – tele van kiszámíthatatlan kanyarral. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a mozgás megélése a gondolkodásunkon való változtatást is megkönnyíti. Időnként már egy egy-

RÁADÁSUL FORMÁL IS!

Manapság hatalmas divat a futás, de megnyugtatón azokat, akik nem rajonganak érte: a lendületes gyaloglás is csodákat tesz! Habár a nyugodt tempójú sétához képest fokoznunk kell a tempót, de meglesz a jutalma az erőfeszítéseinknek, hiszen átmozgatja az egész testet, növeli állóképességünket, csökkenti a csontritkulás kialakulásának rizikóját, javítja a testtartást, élénkíti az anyagcserét, javítja a test oxigénellátottságát és a vérkeringést. Néhány kedvelt irányzatról röviden:

Power walking: Pulzuskontrollal végzett, intenzív gyaloglás.

Nordic walking: A gyaloglás közben speciális botokat használunk, így nemcsak a lábainkat terheljük, hanem a felsőtestünket is megmozgatjuk. A sífutáshoz hasonló mozdulatokkal haladunk előre.

Aqua walking: Tempós menetelés a medencében a víz ellenállásával szemben.

Hill walking: Hegyek felfelé történő gyaloglás, ami már inkább haladóknak ajánlott.

Több országban már igen népszerű a segítő beszélgetés sétáló formája, a walking coaching.

szerű helyváltoztatás is sokat számít. Coachként gyakran javaslok az ügyfeleimnek, hogy ha beleragadtak egy negatív érzésbe, vagy egy lefelé húzó gondolati spirálba, akkor álljanak fel, és menjenek ki egy pohár vízért. A legjobb ilyenkor egy könnyű séta lenne, de mivel a munkahelyeken ez nem mindig megoldható, már az is hozhat némi oldódást, ha néhány percre felállunk az íróasztalunktól.

A coaching sétáló formája csökkenti a stresszt, megkönnyíti a gondolatok áramlását, felszabadít, és hagy lélegzethez jutni – már csak ezért is szerencsés zöldövezetben tekeregni. Ez persze nem azt jelenti, hogy végig beszélgetünk. Időnként csak megyünk egymás mellett, szemlélődünk, várjuk a megfelelő pillanatot a kérdésekre és a válaszokra.

A „coaching” elnevezés egyébként a sportból ered. A szót lelki tréningként fordíthatnánk magyarrá, és ebben a kontextusban valóban testi-lelki tréninggé lényegül. A „coaching séták” elsődleges célja, hogy a sétapartnerem jobban érezze magát, megtalálja a válaszait, de legalább is a megfelelő kérdéseket önmagához. Ehhez meg kell találni egy belső fókuszot, meg kell élnie az önreflektív működést, hogy tovább tudjon lépni – ezáltal nem fizikai, hanem lelki értelemben. A természetközeli helyszín segítő keretet adhat a találkozásoknak, egyszerre támogatja a testet, a lelket és a szellemet, és ami a legjobb, kiszakít a mókuskerekéből. A megtett út sokszor szimbólum. A lényeg, hogy az elmozdulás a lélekben is megtörténjen.