

# Aktív pihenés a gyakorlatban

## Aktív pihenés a gyakorlatban

Lényege az agy és ezzel a test pihentetése. Nem egyenlő az alvással vagy a passzív pihenéssel (pl. napozás, üldögélés a kertben). Mindenkinél más tevékenység váltja ki ezt a hatást, és természetesen egy ember esetében különböző tevékenységek is kiválthatják ezt a pihentető hatást. Hogyan deríthetjük ki mi az, ami számunkra pihentető szabadidős tevékenység?

Az alábbi megfigyelések talán segíthetnek:

1. arra a tevékenységre figyelünk, amivel foglalkozunk. Például, ha könyvet olvasunk és 5 oldal elolvasása után észrevesszük, hogy nem figyelünk, akkor nem pihentető az agynak. Ha olvasás közben felrezzenünk a telefoncsengésre, mert teljesen beleéltük magunkat a történetbe, akkor az pihentető.

2. nincs bennünk feszültség. Például, aki izgul a katasztrófafilmeken és görcsben van a gyomra, hogy túléli-e a helyes főszereplő, annak nem kikapcsolódás a film nézése.

3. a tevékenység befejeztével felfrissülést érzünk. Elültettünk egy tálcányi palántát mégsem érezzük azt, hogy meg sem tudunk moccanni a fáradtságtól. Lehet 10 perc, lehet egy óra, de utána frissebbek vagyunk, mint előtte.

Az aktív kikapcsolódás lehet az egy hobbi, amikor valamit bütykölünk, függetlenül attól, hogy mások pont attól kapnának idegbajt, hogy az apró modelldarabokat összerakják. Számunkra pont az a pihentető, mert kihívás az apró darabok összeillesztése, öröm az elkészült elemek látványa, sikerélmény a következő aprócska hajómodell kihelyezése a polcra. Figyeljük a kiváltott hatást és ne foglalkozzunk azzal, hogy mi a trendi vagy másoknál mi működik. Lehet, hogy a fallabda jó az ízületeknek, a keringésnek, miközben kellemes

kikapcsolódás lehet, de van, aki számára a zaj, a közelítő nagy sebességű labda okozta stressz megakadályozza ennek a mozgásnak az élvezetét. Ne adjuk fel, keressük meg, mi az ami számunka pihentető.

Az agy nagyon sokat dolgozik, még akkor is, amikor nem gondoljuk. Folyamatosan el kell döntenie a hangokból, szagokból, képekből, hogy nem vagyunk bajban, nincs vészhelyzet. Fel kell dolgoznia a környezet ingereit. Ebből az állandó munkából tudjuk kizökkenteni az agyunkat és biztosítani számára a pihenőt, ami számunkra még szórakoztató is. Az aktív kikapcsolódást jelentő dolog legyen olyan, ami pont annyira leköti az agyunkat, hogy arra koncentráljuk és a többi gondolat eltűnjön, de ne legyen annyira megszokott, hogy ne is kelljen odafigyelni, mert akkor óhatatlanul is előjönnek a feszültséggel teli gondolatok.

Fontos az is, hogy rendszeresen végezzük ezt a tevékenységet. A rendszeresen végzett aktív pihenés nem engedi, hogy az agyunk túlterhelődjön a sok-sok mindennapi gondolattal (sőt hosszútávon még a teljesítményt is növelheti, de egyelőre maradjunk az egészségvédelemnél, hiszen sok a teendőnk még ezen a téren).

A jól megválasztott kikapcsolódás többet ér szervezetünk számára, mint egy szorgalmasan, de nem megfelelő technikával végzett néhány perces meditációs gyakorlat. „Minden nap meditálj 20 percet, ha nincs időd, akkor egy órát” tartja egy zen közmondás, ennek szellemében kívánom, hogy találja meg az Ön számára megfelelő aktív pihentető tevékenységet!

Információk még az Életmód menü Aktív pihenés oldalon