Aktív pihenés

Aktív pihenés, kikapcsolódás

Tudományos hátterét a hobbi, kikapcsolódás szükségességének az eddigi néhány meditációs, zeneterápiás kutatások és egyéb az agyi tevékenységek változását bizonyító képalkotó vizsgálatokban találjuk.

Az aktív pihenés lényege, hogy a szervezet kellemesen érezze magát, feszültségmentesen (tehát nincs határidős munka, vasárnapi ebéd miatti aggódás a fejünkben), ezáltal olyan mechanizmusok kerülnek előtérbe, melyek a szervezet alapvető működését, karbantartását, gyógyulását segítik elő. Ezek alapján az egészséges életmód kialakításánál időt kell szánni az aktív pihenésre is. Legtöbbször komolyabb vagy nem múló betegségek esetén változik meg az ember gondolkodása és teszi megfelelő helyre egészsége érdekében a kikapcsolódást.

Sok módja lehet, de a lényege az, hogy valóban nyugodtak legyünk a tevékenység közben, és ha lehet, ez is legyen rendszeres. Lehet hosszabb ideig tartó: például kertészkedés, modell készítés, olvasgatás, de jó, ha van egy néhány perces technikánk is, amit, ha jól megtanulunk bármikor tudunk alkalmazni (jóga, agykontroll, autogén tréning során megtanulhatóak, vagy a helyes, nyugodt légzés, a számunkra kellemes pillanat felidézése, de egy jóleső nevetés is hasonló hatással bír). A lényeg a kikapcsolódásban az agy folyamatos és széleskörű készenlétének „kikapcsolása”, a relaxáció vagyis amikor csak egy dologgal foglalkozunk, mely számukra kellemes érzéseket okoz. Ha egy könyvet olvasunk és 3. oldalon már egy munkahelyi konfliktus jár az eszünkben, akkor most nem ez az ideális a kikapcsolódásra, viszont azt is jelzi, hogy pont most nagy szükségünk van valami pihentetőre. Ha úgy olvasunk egy regényt, hogy mikor megszólítanak, olyan, mintha „kilépnénk” a könyvből akkor valószínűleg agyunk egy kis időre

félretette a folyamatos mindennapi gondolatáramlást. Persze ez a tudatos gondolatokat jelenti, hiszen az agy mindig dolgozik, csak éppen nem mi terheljük le, hanem tud foglalkozni a testünkkel, saját szabályozó, regeneráló folyamataival is. Ha lehetne receptre felírni, számos esetben bebizonyosodna a szórakozás ilyen formájának a megelőzésben betöltött egészségvédő, egyes esetekben akár fontos gyógyító hatása. Persze így, hogy nem vényköteles, már nem olyan könnyű meggyőzni az embereket a hatékonyságáról, ezért kevesen szánnak rá (vagyis önmagukra) megfelelő időt, energiát, pénzt annak ellenére, hogy a regenerálódás, egészség megőrzés igen hatékony és sok esetben olcsó módja.

Akkor volt hatékony a kikapcsolódás, ha utána úgy érezzük, hogy igazi felfrissülésben volt részünk, elmúlt a fáradtság, kreatívabban gondolkodunk, jobb lett a közérzetünk.

További információkért kattintson ide.