

női hullámhossz

M A G A Z I N



FÓKUSZBAN:

Játék és kikapcsolódás



A pihenés nem luxus

Népek játécai

Játék és képzelet

Vedd komolyan a nevetést!

A kert, ahol játszani és megpihenni is jó

Tarotszkóp

VEDD KOMOLYAN A NEVETÉST!

Avagy miért van szükségük a felnőtteknek is játékokra, nevetésre és könnyedségre?

Amikor kicsi volt a lányom, gyakran kérlelt, hogy játsszak vele Barbie-sat. Ő gondosan felöltöztette a babákat, kiosztotta a szerepeket, berendezte a rózsaszín álomházat, és már csak rám várt, hogy együtt életre keltsük a történeteket. Én viszont egyszerűen képtelen voltam belehelyezkedni ebbe a szerepjátékos világba. Szívesebben varrtam ruhát a babáknak, vagy építettem házat nekik. Olyan tevékenységeket választottam, amelyeknek volt kézzel fogható végeredménye, értelme. Mindig is azt éreztem, hogy ha játszunk, annak valamit tanítania kell. Valami haszna legyen. Így kezdtem el Montessori-játékokat keresni az óvodás korú lányomnak. Fejlesztő, strukturált játékokat, amelyekben én is megnyugodhattam: igen, most tanul valamit. Volt kihívás, volt cél, és volt keret.

Ez a gondolkodásmód pedig lassan átítatta a hivatásomat is. Angoltanárként egyre jobban vonzottak a játékos módszerek, így elvégeztem a Helen Doron tanári tanfolyamot, és kisgyermeknek kezdtem tanítani angolt. A korábbi gátlásaimat levetve hirtelen azon kaptam magam, hogy négykézláb mászom, bégetek, békaugrásban közlekedem a teremben, énekelek, labdázom, és olykor még fejen is állok a gyerekekkel együtt. És élveztem. Mert volt cél. A játék eszközzé vált. És mégis, közben felszabadított engem is.

Elkezdtem felnőtteknek is játékokat bevinni az órákra. Gondoltam, miért is ne? És meglepve láttam, hogy még a legkomolyabb ügyvédcsoportom is lelkesen versengett egy-egy angolos kvízben vagy szerepjátékban. Ott volt előttem egy felnőttekből álló csoport, akik nap mint nap nehéz döntéseket hoznak, tárgyalásokon vesznek részt, felelősséget viselnek mások sorsáért, és most, ebben a teremben, gyermeki csillogással a szemükben próbálnak minél több szót kitalálni egy activity játékban. A hierarchiák eltűntek, csak a nevetés és a felszabadultság maradt. És ekkor értettem meg igazán: a játék és a nevetés nemcsak a gyerekek kiváltsága, amit kinövünk, hanem alapvető emberi szükséglet, amit felnőttként is ápolnunk kell. Vajon miért tűnik el a felhőtlen játék a felnőttek életéből?

Ahogy nővünk, egyre több elvárás és felelősség nehezedik ránk. A játék, a nevetés, a spontaneitás sokszor „gyerekes dolognak” tűnik. Komoly felnőttek vagyunk: van munkánk, határidőink, számláink, dolgok, amik miatt stresszelünk. Nincs idő játszani. És ami még rosszabb: nincs „engedély” játszani. Pedig a nevetés, a játékos interakció nemcsak a gyerekek agyát fejleszti, hanem a felnőttekét is. Csökkenti a stresszt, növeli a kreativitást, fejleszti a problémamegoldást és az érzelmi rugalmasságot. Kutatások sora igazolja, hogy a játékos felnőttek boldogabbak, nyitottabbak, rugalmasabbak, sőt, sokszor még sikeresebbek is.



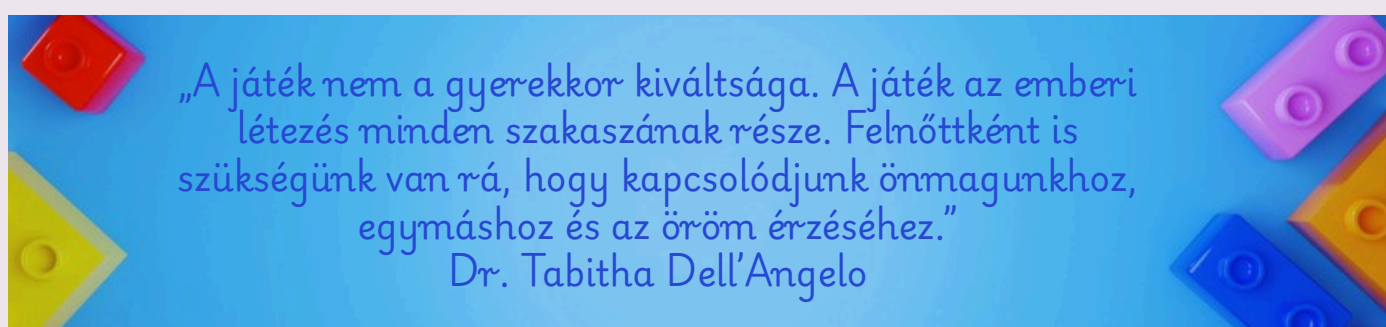
Én sokáig úgy gondoltam, hogy a játék csak akkor ér valamit, ha „hasznos”. Ha tanít, fejleszt, mérhető eredményt hoz. Ez a szemlélet talán a hatékonyságra építő világunk letükröződése, bár az én esetemben inkább a gyerekkoromból ered. Valamiért azt a meggyőződést rögzítettem a tudatomban, hogy a játék olyasmi, amit akkor csinálunk, ha már elvégeztünk minden feladatot, és marad rá időnk. De ha egy kicsit mélyebbre nézünk, rájövünk: a játékban rejő haszon nem mindig kézzelfogható, viszont annál értékesebb. Dr. Tabitha Dell'Angelo amerikai gyógypedagógus TEDx előadásában (*Act Your Age! How and why to play like an adult.*) arról beszél, hogy a játék sosem haszontalan, még akkor sem, ha látszólag semmi értelme. Emellett kiemeli, hogy a játék és a nevetés kéz a kézben járnak: amikor nevetünk, játékos hangulatban vagyunk – amikor játszunk, gyakran nevetünk. És ez miért lényeges? Mert kihatással van az egész rendszerünkre fizikai, lelki és mentális téren egyaránt:

- Nevetés közben endorfin termelődik – ez természetes fájdalomcsillapítóként működik, csökkenti a stresszt és javítja a hangulatot;
- Nevetés során több oxigén jut a tüdőnkbe, ezáltal a véráramba – ez serkenti a vérkeringést és az agyműködést;
- A közös nevetés során megnő az oxitocinszint, főleg ha az emberek együtt, társas helyzetben nevetnek – ez az anyag erősíti a társas kötődést, bizalmat és empátiát;
- Egy jó társasjáték lebontja a gátlásokat – segít új kapcsolatokat építeni;
- A szerepjáték fejleszti az empátiát – más szemszögből látunk helyzeteket;
- Egy játékos feladat a munkahelyen oldja a légkört – kreatívabb csapatmunkához vezet;
- Játék közben ellazultak vagyunk – ilyen állapotban nyitottá válunk új információk befogadására, ezáltal könnyebben tanulunk.

Belefeledkezni a játékba felnőttként nehéz dolog. Bátorság kell ahhoz, hogy levetkőzzük a szerepeinket, és egyszerűen csak ott legyünk a pillanatban. Nem teljesíteni, nem megfelelni, csak lenni. Élvezni az életet, a társaságot, nevetni, örülni, megfeledkezni a gondjainkról. Mert ha észrevetted, önfeledt játék közben eltűnnek a gondok. Egyszerűen nem létezhet ugyanabban az időben a kettő egyszerre. Az öröm pillanatába nem fér bele a szorongás, a felelősség, a holnapi teendők listája. És bár nem válunk újra gondtalan gyermekké, felnőttként is megőrizhetünk valamennyit a gyermeki kíváncsiságból, a nyitottságból, a nevetésből, az együttlét örömeiből, az élet élvezetéből.

Nekem felnőttként újra kellett tanulnom játszani, megengedni magamnak az önfeledtséget. Ma már tudom: a játék nem valami, amivel kitöltjük a fontos feladatok közötti időt – ha egyáltalán marad –, hanem önmagában is érték. Ebben sokat segített a férjem, aki ebből a szempontból a példaképem. Felelősségteljes cégvezető, aki komplex problémákat old meg, mégis, bármikor képes gyermeki lelkesedéssel belevetni magát egy játékba, bohóckodni a gyerekeinkkel vagy abszurd vicceket, meséket kitalálni. Ő emlékeztet nap mint nap arra, hogy a komolyság és a játékoság nem zárják ki egymást – sőt, a kettő együtt teszi lehetővé, hogy egészséges felnőttként éljünk. Szóval vegyük komolyan a nevetést!

Kriszta



KIKAPCSOLÓDÁS, JÁTÉK

Ha a kikapcsolódás csak egy következő cselekedet a listánkon, vagy egy állapot, amit el kell érni, akkor az már nem kikapcsolódás, hanem feladat. A feladat megoldást kíván, tervet, ütemezést, tehát a lazítás elvesztette a lényegét.

A pihenésnek inkább ahhoz lehet köze, hogy annyira sikerül kikerülni a mindennapi valóságból, hogy teljesen megfeledkezzünk róla, még magunkról is, mint például, amikor gyerekkorunkban olyan önfeledten játszottunk, hogy nem vettük észre az idő múlását, szinte azt sem tudtuk, hol vagyunk, és képzeletünk segítségével az utca közepén építettünk világokat, és beépültünk oda a többi gyerekkel. A játék és a kikapcsolódás ezért is állnak közel egymáshoz. A játék segítséget nyújt, egy módja annak, hogy kikerüljünk abból a nyomással teli, feszült mókuserékből, ahol a feltöltődésben csak a kikapcsolódás segíthet.

Szerencsések vagyunk, ha egyéniségünkből fakadóan képesek vagyunk arra, hogy elfelejtsük, milyen nap van, egyszerűen csak élvezzük a semmittevést, a társasjátékot, az olvasást, a hobbinkat, a kirándulást, a társaságot, elmerüljünk olyan dolgokban, mint a tánc vagy a zene. A külvilág persze megállás nélkül suttozja a fülünkbe, hogy csak akkor vagyunk hasznosak, ha folyton sietünk valahová, intézünk valamit, dolgozunk, vagy legalább imitáljuk.

A kikapcsolódás mire jó egyáltalán? Olyan, mint zenében a szünet, mert a zenében lévő szünetek nélkül a zene zaj lenne, vagy a beszédben tartott szünet, ami néha nyomatékot ad, néha elcsendesíti a mondanivalót. Kilégzés a belégzés után, éjszaka a nappal után. A külvilág zaja túlságosan beette magát belső világunkba is, gondolataink egymás után futnak, szinte egy perc békét sem hagynak. Ezt a testnek valahogyan ki kell dolgoznia magából, mert a szüntelen zaj fáradttá, fásulttá és végül beteggé teszi.



A játék segíti kikapcsolni, leállítani az agyat, ezáltal megnyugtatni a testet, felfrissíteni a lelket. Játshatunk egyedül vagy többen, ahogy csak kedvünk tartja, a lényeg a lazulásban van, és hogy lehetőleg jó kedvvel, örömmel tegyük. Előfordult már, hogy kevésbé éreztem erőt leülni kártyázni, de miután kicsit megerőltettem magam, és már „benne voltam”, örültem, hogy a játék mellett döntöttem. Ilyenkor a többiekkel való kapcsolatomban is felfrissül, más megvilágításba kerül, olyan tulajdonságait is felfedezhetjük egymásnak, amit jól leplezünk a mindennapok során, megjelenhet a humor, és azt már mindenki tudja, hogy a nevetés a legjobb orvosság.

Hajlamosak vagyunk megfélekedezni arról, hogyan kell kikapcsolódni, annyira belemerülünk az elvégzendő tevékenységek listájába. Ilyenkor csak emlékeznünk kell azokra az időkre, amikor a lazulás természetes állapotot jelentett – mondjuk az iskolás évek alatt a szünetben. A belső elcsendesedést tehát segítheti egy kis játék, ami manapság a telefonokon is elérhető, vagy segítheti pár perc elcsendesedés, torna, mozgás, guggolás. Elkerülhetetlen, mint az esti alvás, ezért szabadon választhatunk a relaxálási módok közül, ami sokszor kellemesebb, mint amikor az élet dönt helyettünk.

Melinda



A kikapcsolódás olyan, mint zenében a szünet,
mert a zenében lévő szünetek nélkül
a zene zaj lenne.

JÓZSEF ÉS A SÁRKÁNYVADÁSZOK

Valamikor, nem is olyan régen, egy Budapest melletti kisvárosban élt egy ember, akit Józsefnek hívtak. Negyvenhét éves volt, egyedül élt egy pedáns, bár kissé rideg lakásban, és életének minden napja olyan volt, mint egy pontosan beállított metronóm. Mindennap reggel nyolc órakor munkába indult gondosan vasalt öltönyében és fényesre sikált bőrcipőjében. A munkahelyén óránként tíz percre felállt a gépe mellől sétálni és meginni egy pohár vizet, tizenkét órakor elővette ebédjét az irodai konyhában, evés után gondosan elpakolt maga után, aztán folytatta a munkát egészen öt óráig. Akkor felállt, és elindult a 17:20-as buszhoz, amivel hazament. Esős napokon előfordult, hogy késett a busz, olyankor türelmetlenül kopogott cipőjével a nedves aszfalton, és félpercenként az órájára pillantott, majd abba az irányba, ahonnan a járműnek jönnie kellett volna.

A délutánjai is be voltak osztva: hétfőnként ágyneműt cserélt, keddenként porszívózott, szerdánként az átutalásait intézte, csütörtökönként átolvasta a legfrissebb jogszabályokat és rendeleteket, péntekenként politikai beszélgetőshowkat nézett a tévében, szombaton mosott és vasalt. Vasárnap délelőttönként összeállította a következő heti éttrendjét, majd pontban délután háromkor, amikor már nem volt nagy tömeg a boltokban, elindult a heti bevásárlásra a közeli szupermarketbe. Ilyenkor mindig ugyanazt az útvonalat követve keresztülágott a város közepén húzódó kis parkon.

Ez a park szinte mindig tele volt gyerekekkel. Bukósisakos rolleresek kerülgették a galambokat, kislányok ugróiskoláztak a járdán, és időnként furcsa bunkerféleségeket építettek a bokrok között. József rendszerint annyira elmerült a gondolataiban, hogy észre sem vette őket – általában épp egy projekt kapcsán számolt valamit fejben –, vagy, ha mégis felfogta a zsvajt, csak összeráncolta a homlokát.

— Miért kell úgy kiabálni? Nem lehetne normálisan játszani? Miért nem nevelik meg őket a szülei – morfondírozott magában, miközben átvágott a poros padok és visongó, rohangáló gyerekek között.

József sosem játszott. Vagy legalábbis nagyon-nagyon régóta nem. Arra emlékezett, hogy gyerekként is inkább olvasott, rendezgette a dolgait, vagy szorgalmi feladatokat írt. A sakkot leszámítva a játszás szerinte zavaros, kiszámíthatatlan dolog volt. Mi értelme volt egy dobozba bújni, az arra való, hogy valamit belesomagoljanak. Vagy eljátszani, hogy valaki más vagyunk, amikor végre megtanultuk pontosan, kik is vagyunk valójában? Ő József volt: megbízható, pontos, szabálykövető. A kollégái ilyeneket mondtak róla: „Rá mindig lehet számítani.” Azt senki nem mondta, hogy „vele jókat lehet nevetni”. De ő ezt nem bánta. Akkor érezte jól magát, ha rend, tisztaság és kiszámíthatóság vette körül.





Előző éjjel furcsát álmódott. Egy régi nyári délutánt látott maga előtt: ő és a bátyja, Ákos, a közeli erdőben futottak két botkarddal, fejükön műanyag sisakkal, egyikük a lovag volt, másikuk a király. A levelek zöld fényben vibráltak, a sár összefogta a nadrágjuk térdét, és úgy kacagtak, mintha soha nem lenne vége a napnak. Ákost azon a nyáron leukémiával diagnosztizálták, és nem sokkal később egy kórházi fertőzés következtében József elvesztette testvérét. Utána nem volt kedve játszani. Az álomban azonban minden olyan valóságos volt, hogy reggel még a régi kardjuk helyét is tudni vélte a padláson. Talán ez volt az oka, hogy aznap, amikor – a szokásos háromórás időpontban keresztülment a parkon, kicsit lassabban lépkedett. Talán ez volt az oka, hogy amikor megbotlott valamiben – vagy valakiben –, és hanyatt esett, elfelejtett bosszankodni. Csak csodálkozott.

— Hé! – kiáltott egy vékony hang.

József előtt egy pillanatra elsötétült a világ az eséstől. Mikor magához tért, a földön találta magát hanyatt fekve, mellette egy ötéves forma kislány guggolt, tarka köpenyben és papírból készült koronával a fején.

— Te vagy az új lovag? – kérdezte a gyerek.

— Én... mi?

— Ha nem lovag vagy, akkor te vagy a sárkány, mert a király már én vagyok, azok ott pedig a lovagjaim.

József csak pislogott az erős napfénytől. A kislány rámutatott egy bokorra, mögötte három másik gyerek volt, mindegyikük kezében egy bot és műanyag pajzs.

— Te most üldözöl minket, mert megzavartuk az alvásodat, és mérges vagy ránk – jelentette ki határozottan.

József felállt, leporolta a nadrágját, és felnézett az égre, mintha ott választ találna. A gyerek közben megkocogtatta a karját.

— Hé, ha nem indulsz el rögtön, akkor szabályt szegsz!

— De... – kezdett ellenkezni a férfi, ám attól a gondolattól, hogy szabályt szeg, ha nem csatlakozik a játékhoz, teljesen összezavarodott.

— Soha nem kapsz el egyikünket sem, te gonosz sárkány! – fordult hátra a kislány, és teljes erőből elszaladt. A többiek csatakiáltás mellett követték.

József csak ott állt. Aztán hirtelen, megmagyarázhatatlan módon valami megmozdult benne. Nem gondolat volt, inkább reflex, vagy inkább egy emlék, valahonnan nagyon régről. Egy pillanattal később – bevásárlótáskástul, zakóستul – a gyerekek után eredt.

— Én vagyok a hétfejű sárkány, reszketsetek! — üvöltötte, és közben széttárta karját. — Akit elkapok, azt megeszem vacsorára!

A gyerekek visítva menekültek előle, ő pedig futott utánuk. Az egyiket majdnem el is kapta, amikor egy bokor mögött elbotlott egy kiálló gyökérben, és lebecskázott a fűbe. A gyerekek odaszaladtak hozzá, és körbevették.

— Ez hatalmas volt! — nevetett az egyik lovag. — De legközelebb repülnöd is kell!

— Repülni?

— Persze. Legalábbis úgy kell csinálnod. Kicsit ugrálsz, és karodat így mozgatod. — A kisiú széttárta a karját, mintha szárnyai lennének.

József újra feltápáskodott, és utánozni kezdte a lovagot. Nagyokat szökölt, és bevásárlótáskájával hadonászott a levegőben. Egy arra sétáló nő éppen elkapta ezt a vicces jelenetet, és kuncogva ment tovább. Ám a férfit ez egyáltalán nem zavarta. Valami furcsa módon... felszabadult és gondtalan volt. Rég nem érezte már ezt az érzést. Utoljára azon a nyári napon, amikor a testvérével kardoztak.

Attól a naptól kezdve József gyakran megállt szombat délutánonként a parkban újdonsült barátaival játszani. A következő alkalommal is ő volt a sárkány, de most a lovagok üldözték őt, egy másik alkalommal pedig félszemű kalózt alakított, megint máskor egy Creeper volt a Minecraftból. A gyerekek mindig új szerepet találtak ki neki. És miközben játszott, mindig eszébe jutott Ákos, és az a felhőtlen nyári délután. Végre fájdalom nélkül tudott gondolni a testvéreire. Még a gyerekeknek is mesélt róla.

A fiúk bemutatták őt szüleiknek, akikkel eleinte visszahúzódó volt, de megérezte őszinte érdeklődésüket, és végre képes volt kicsit megnyílni mások előtt. A kollégái is észrevették rajta a változást. Kezdetben furcsállták, mikor József fütyörészve érkezett meg az irodába, nem tudták mire vélni hirtelen jött jókedvét. Az étkezőben csodálkozva hallgatták vicces történeteit a parkbeli kalandjairól, aztán végül együtt nevettek vele. Egyik reggel valaki egy sárkányos matricát ragasztott a széke hátuljára, amin József derűsen elmosolyodott. Hosszú idő óta először könnyednek, boldognak érezte magát.

Kriszta



A PIHENÉS NEM LUXUS, HANEM ALAPÁLLAPOT

Bármennyi időt eltölthetünk vele, nincsenek korlátok egyik irányba sem. Van, hogy néhány nagy levegővétel becsukott szemmel, napi pár alkalommal elég lehet ahhoz, hogy felfrissítsük magunkat. Egy pohár meleg tea, kávé éppen ahol vagyunk, vagy egy hosszabb utazással egybekötött pihentető kikapcsolódás, kedvünkre válogathatunk. (Korábban írtam már a helyváltoztatás fontosságáról, amit orvosok is javasolnak olyan esetekben, amikor egy általános pihenős, fekvős időszak nem elég.) Egy tevékeny nap végén kevesen tudnának alvás nélkül létezni, egyszerűen bedőlünk az ágyba és az egyetlen választásunk az alvás. Persze ez másfajta relaxálás, mint amit éberem is végre tudunk hajtani, habár a meditáció, elcsendesedés gyakorlásával képesek lehetünk az alváshoz hasonló állapotot előidézni a testben.

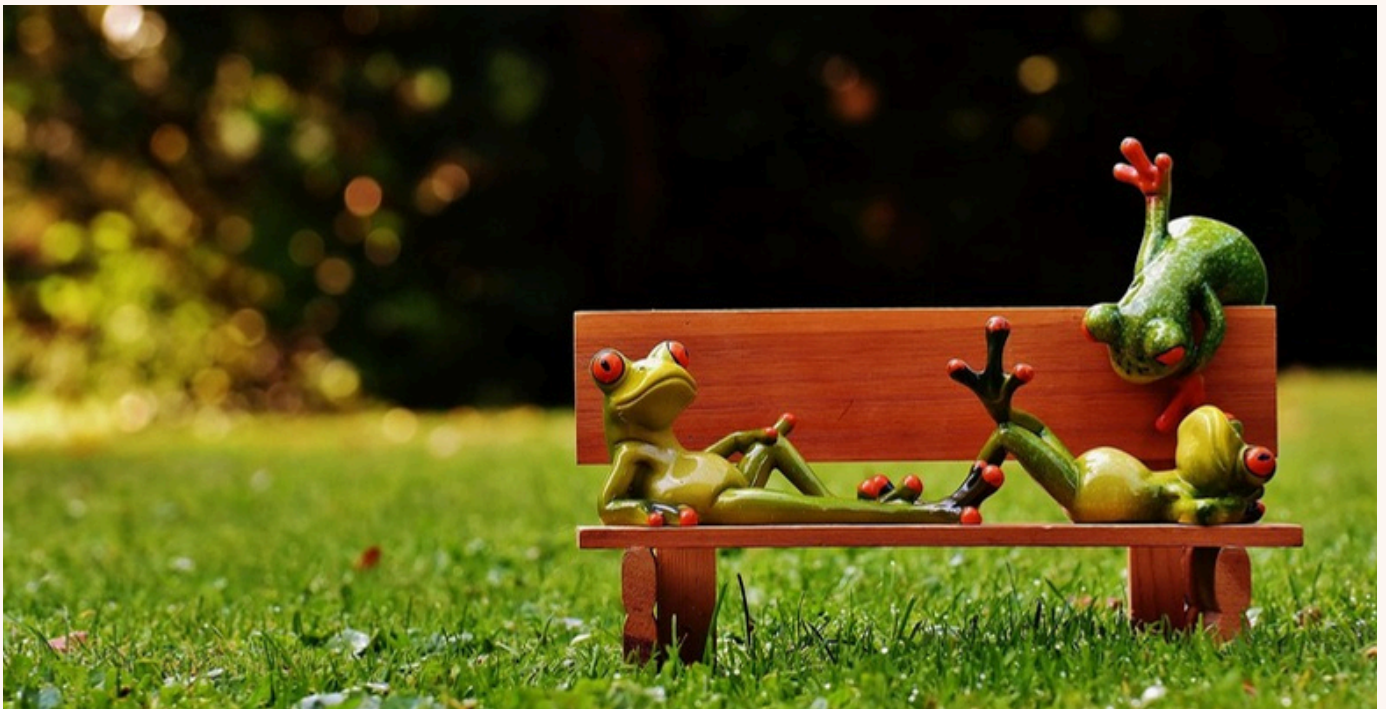
Agyunk elég sokat hozzáad, vagy elvesz a manapság folyton pörgő, cselekvő, reagáló világban egyre nehezebb leállítani a gondolatok forgatagát, mert jogosan érezzük úgy, hogy van mivel „foglalkozni” fejben. Egyszer egy bölcs ember azt mondta nekem, hogy amit túl sokat használok, az hamarabb tönkremegy. Ezt az agyamra értette. Kerestem, kutattam, hogyan tudnám leállítani ezt a folyton pörgő, tervező, számoló, érzelemgyártó emlékezőgépet a fejemben, és találtam pár okosságot. Ez kezdetben csak információ volt, később alkalmazni is kezdtem kisebb nehézségek árán, mert a szokásaim nagy uraknak bizonyultak.

A gondolatok leállítása szinte lehetetlen, de csak szinte. A mozgás, séta, futás, torna, elcsendesedés, meditáció, ha csak pár percre is, rengeteget segít a kikapcsolásban. Egy jó film, könyv, hobbi, baráti társaság, beszélgetés, egyedül töltött nap is elrepíthet minket egy másféle valóságba, ahol megfeledezhetünk a kötelességek listájáról. Számomra az egyik működő gyakorlat, hogy miután feltűnik, hogy ordít az agyam, csendet parancsolok – kellő határozottság szükségeltetik. Az évek alatt rájöttem, hogy a legegyszerűbb megoldások működnek, semmi hókuszpókusz: ha fáradt vagyok, találok alkalmat pihenni, ha túlpörögnek, leállok, ha az agyam pörget túl, csendre intem, vagy hagyom, hogy pörögjön, nem azonosulok vele, nem hagyom, hogy érzelmet generáljon, és mély gödörbe taszítson. Azt alkalmazom, ami az aktuális állapotban a legjobban működik, vagy a fentiek kombinációját.



Régebben gyakrabban, manapság már csak elvéve fáj a fejem, és akkor tudom, hogy mi a feladatom. Pihenés, kikapcsolás, képernyő nélküli nap, torna, mozgás. Amikor betartom saját szabályaimat, akkor a fejfájás is elmarad, de nem vagyok ennyire profi, előfordul, hogy amikor alkalmam nyílik, nem a lazítást választom, aminek később fájdalommal fizetem meg az árát. Persze ez az én személyes tapasztalatom. Amikor érkezik a fájdalom, van egy húszperces, kíméletes gyakorlatsor, ami úgy hat, mint a fájdalomcsillapító. Ez sokszor működik akkor is, ha már erősebb a fájdalom. Erős fájdalom esetén pedig évente párszor kizárólag az órákon keresztül csukott szemmel fekvés segít. Egy kezemen meg tudom számolni, mennyi fájdalomcsillapítót szedek. Ehhez figyelni kell magamat, és nekem megéri.

Tehát mindenképpen fontosnak érzem, hogy ne csak a testet, hanem a fejünket is csendesítsük le, tegyük át egy más állapotba. Jó pillanat, amikor azon kapom magam, hogy kontrollálatlanul pörög az agyam témák között, mert elkapom a pillanatot, észreveszem, hogy a gondolataim átvették az irányítást. A rendszeres séta hatalmas segítséget tud adni ahhoz, hogy mentálisan is lazítsunk, kikapcsoljunk. Arról a sétáról van szó, ami örömet ad, lehetőség szerint a természetben, de nem feltétel. Persze mondhatjuk, hogy fáj a lábunk, hamar elfáradunk, nincs időnk. Rendben, de akkor fogadjuk el azt is, hogy a lábunk egyre jobban fog fájni, állandóan fáradtak leszünk, a fájdalom folyamatos kísérőnk lesz, ami pénzben is kifejezhetővé válik gyógyszerek és egyéb szerek formájában. Úgy gondolom, hogy jobb megoldás egy rövid torna, séta heti pár alkalommal, mint a fájdalom. Persze ehhez elhatározásra és kis kitartásra is szükség van, tehát mindenki maga dönti el, mi éri meg neki jobban.



Sokszor nem is az aktivitás fáraszt le, hanem az, hogy nem tudjuk teljesen elengedni magunkat, még amikor pihenünk is, „üzemben marad az agy”.

Élettani szinten – túl az alapokon, a pihenés nem csak „feltölt” – átkapcsol. Amikor valóban kikapcsolódunk – nem csak fizikailag, hanem mentálisan és érzelmileg is – a test átáll szimpatikus idegrendszerrel (stressz, küzdelem, teljesítés) a paraszimpatikus idegrendszerre, amit gyakran úgy hívnak: „pihenj és eméssz” üzemmód. Ebben az állapotban történnek a következők:

- A szívverés lassul, a vérnyomás csökken.
- Az emésztés aktiválódik – hiszen nyugalomban az energia újra le tud szállni a hasi központba.
- A sejtszintű regeneráció (pl. DNS-javítás, immunrendszer-sejtek aktiválódása) beindul.
- Agyhullámok átváltak békésebb frekvenciákra – főként alfa és theta szintre –, ahol a kreativitás, emlékfeldolgozás és álomszerű képalkotás is lehetséges.

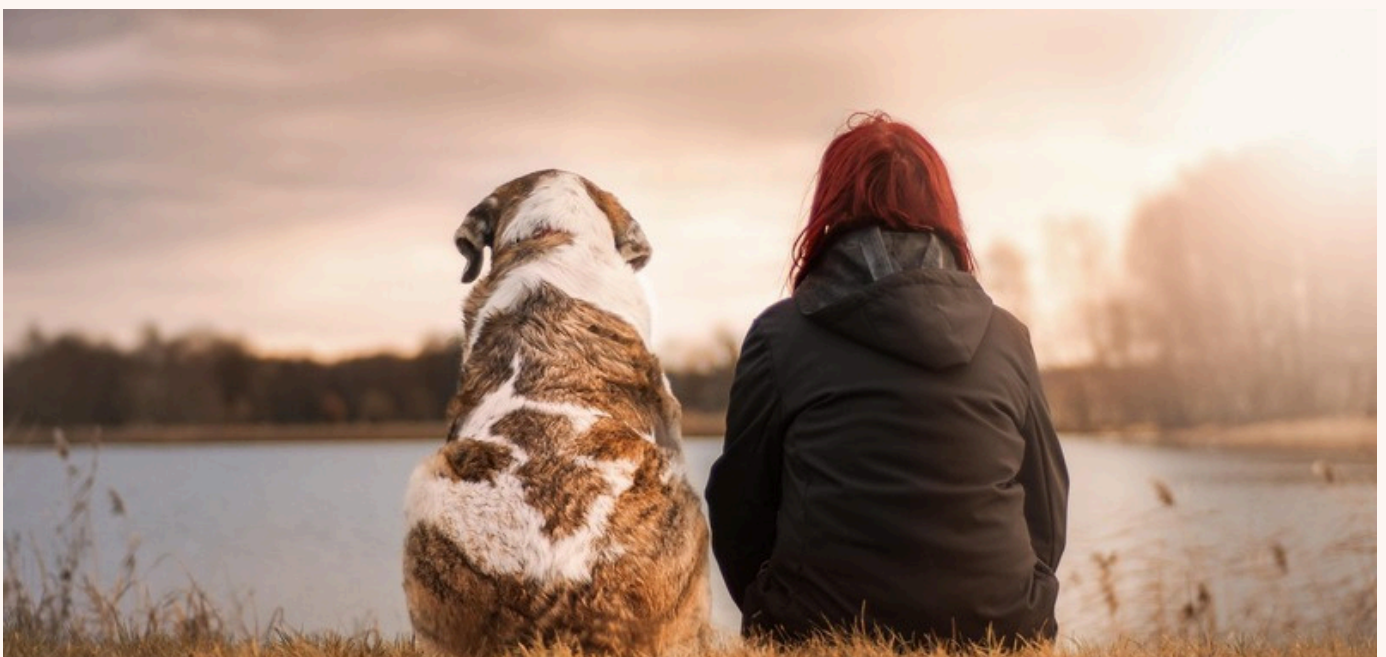
Lélek szintjén – a mély pihenés, mint belső visszatérés, amikor megengedjük magunknak a valódi kikapcsolódást, eltűnik az „akarás” energiája. Ez az, ami megbontja az egységet. Mert miközben csinálunk, akarunk, elérünk – távolodunk attól, akik valójában vagyunk. A kikapcsolódás nem tétlenség – hanem engedély a létezésre, cél nélkül. Ilyenkor az önvaló újraszövi önmagát, leengedi a védekező falait, és visszatér egy olyan térbe, ahol nem kell bizonyítani. Ebben az állapotban gyakran megjelennek: belső képek, régi emlékek, kreatív sugallatok – ezek mind annak jelei, hogy az elme nem alszik, hanem tisztul.

Mi történik, ha nem pihenünk? A test ebben az esetben vészpályákon működik:

- A kortizol szint magas marad → gyulladások, alvászavar, szorongás.
- A belső érzékelés tompul → egy idő után már nem tudjuk, mire lenne valójában szükségünk.
- Az idegrendszer túlterhelődik → figyelemzavar, döntésképtelenség, érzelmi kiüresedés.

Sokszor nem is az aktivitás fáraszt le, hanem az, hogy nem tudjuk teljesen elengedni magunkat, még amikor pihenünk is, „üzemben marad az agy”. A pihenés nem luxus – hanem alapállapot. A természetben sem történik folyamatos virágzás. A növény visszahúzódik, a föld pihen, a hold fogy – és csak így képes újra telni. Te is ilyen vagy. És ha engeded magad megállni, megérzed: a világ akkor sem omlik össze, ha Te nem tartod össze. Sőt, csak akkor kezd el valóban élni benned.

Melinda és Eve (ChatGPT)



NÉPEK JÁTÉKAI

A játék – akár csak a zene – univerzális nyelv, minden népnek megvannak a sajátos játéka, ugyanakkor ugyanazt a játékot más-más országokban is játsszák, csak kicsit másképp, a saját gondolatviláguknak vagy szokásaiknak megfelelően. Lukácsy András *Népek játéka*i című könyve egyedülálló időutazás a világ különböző kultúráiba a gyermeki játékokon keresztül. A szerző (akit volt szerencsém személyesen ismerni) fáradhatatlan alaposággal gyűjtötte össze a különféle népek hagyományos játékeit – az eszkimóktól az indiai falvakig, a sivatagi nomádoktól a skandináv gyerekekig. A könyv nem csupán játékgyűjtemény, hanem néprajzi kaland is: megmutatja, hogy a játék – legyen az dobálás, fogós, szellemi vagy éneklős – mindenhol az emberi közösségek alapélménye. Egy másik könyvében, *Az Elmés játékok, játékos elmék* című kötetében elgondolkodtató irodalmi és nyelvi játékokat gyűjtött össze.

Mit játszanak a gyerekek a világ másik felén? Miben hasonlít egy burmai ügyességi játék egy magyar métára? És honnan ered a fogó vagy a bújócska, amit szinte minden gyerek ismer, földrajzi helytől függetlenül? Íme néhány játék, amiről még biztos nem hallottál, vagy fogalmad sincs, honnan ered.

Kho-kho

A Kho-kho hagyományosan egy indiai csapatjáték, már az időszámításunk előtti 4. században létezett. Nemcsak egy egyszerű fogócska, hanem egy stratégiai, gyorsaságot és csapatmunkát igénylő játék, amely mély történeti gyökerekkel bír, és ma már profi keretek között is népszerű sport.

A csapatok 12 főből állnak. Felváltva az egyik csapat a támadó, a másik az üldöző. Az üldözők közül nyolcan a pálya közepén guggolnak egy sorban, egy pedig szabadon mozog. Három futónak át kell jutnia a pályán anélkül, hogy az üldözők elkapják. Mindig csak egy aktív üldöző lehet a pályán, de átadhatja a szerepét egy társának, ha megérinti annak hátát, és azt kiáltja: Kho! A védő csapat akkor kap pontot, amikor sikerül megérinteniük egy-egy futót a szabályok szerint. A megérintést kézzel, szabályosan kell végrehajtani, nem lehet lökni, elkapni, megfogni.

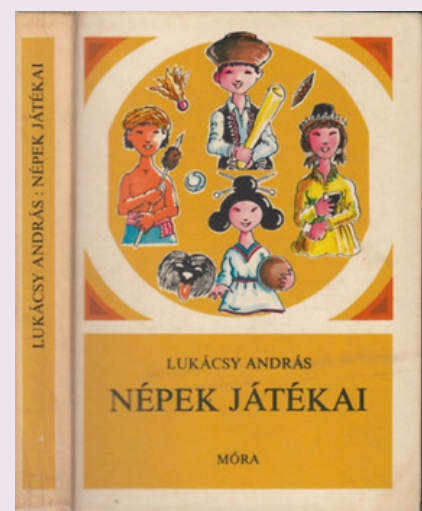


Kép forrása: Khokhofederation

A nemzetes játék

A nemzetes egy magyar eredetű, vidám és mozgásos „kidobós” játék, amelyhez nem kellenek bonyolult eszközök, csak egy labda, egy kör a földre rajzolva, és elnevezések, például országnevek. Amellett, hogy szórakoztató, remekül fejleszti a memóriát is.

Mindenki választ magának egy országnevet, de lehet variálni gyümölcsök vagy akár mesehősök nevével. A játékosok körbeállják a földre rajzolt kört vagy lyukat, amiben egy labda helyezkedik el. Egy ember a körön belül lesz a kihívó: Felkiáltja egy játékos nevét (pl. „Magyarország!”). A megszólított felkapja a labdát, és a szerte-szét szaladó többiek közül igyekszik eltalálni valakit. Akit eltalál, az kiesik a játékból, ha azonban nem talál el senkit, ő esik ki. Addig játsszák, amíg csak egy marad bent: ő a győztes, és ő lesz az új kihívó.



Lukácsy András: *Népek játéka*, Móra Kiadó, 1977

Chinlone

Ez a játék Délkelet-Ázsiából, Burmából, vagy mai nevén Mianmarból ered. A szó jelentése *kerek kosár*. A legjobb benne, hogy nem versenyeznek egymással a játékosok, hanem együttműködnek annak érdekében, hogy a labda ne essen le a földre. A labda hagyományosan 12-15 centiméter átmérőjű, és rattanból font, vagyis nem tömör, így könnyű, jól pattan és rugalmas mozgásra ösztönöz. A játékosok kis körben állnak, és egymásnak passzolgatják a labdát. Tilos kézzel hozzáérni, csak a lábat lehet használni. Annál érdekesebb a játék, minél viccesebb mozdulattal adják vissza a labdát.



*Ismeretlen festő képe, 1897,
The Bodleian Library, University of Oxford*

Limerik

A limerik egy kötött, ötsoros versforma, amely ritmusával és rímszerkezetével könnyed szórakozást kínál, miközben kreativitásra ösztönöz. Feltehetően Franciaországból származik. A klasszikus limerik szerkezete: AABBA, vagyis az első, második és ötödik sor, illetve a harmadik és negyedik sor rímel egymással. A harmadik és negyedik sor általában rövidebb, mint a többi. Tipikusan vicces hangvételű, tartalma lehet abszurd, nonszensz vagy akár obszcén.

A limerik fontos kelléke a ritmus. A sorok ritmusképlete a következő:

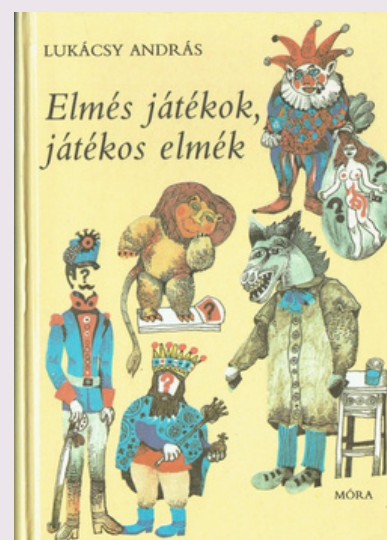
ti - ti - TÁ - ti - ti - TÁ - ti - ti - TÁ (szün)
ti - ti - TÁ - ti - ti - TÁ - ti - ti - TÁ (szün)
ti - ti - TÁ - ti - ti - TÁ
ti - ti - TÁ - ti - ti - TÁ
ti - ti - TÁ - ti - ti - TÁ - ti - ti - TÁ (szün)

Példának álljon itt Varró Dániel egyik limerikje a *Tizenegy limerikből*:

*Volt egy úr, lakhelye Mozambik,
fenéken harapták a zombik.
Faggatták: „Nagyon fáj?”
Azt mondta: „Ugyanmár.
Eleve is volt már azon lik.”*

Próbáljátok ki ti is a fenti játékokat! Jó szórakozást!

Kriszta



Lukácsy András: *Elmés játékok,
játékos elmék*, Móra Kiadó, 1985

JÁTÉK ÉS KÉPZELET

A mai napig meghatározó része az életemnek, néha még a kötelező feladatokat is játékos kreativitással közelítem meg, amikor jobb ötletem már nincs. Gyerekkoromban az idő nem létezett, csak a képzeletem, a nappalok, és közöttük a kötelező alvás. Az evés kifejezetten időpocsékolásnak tűnt játék közben, zavart, idegesített és megakasztott annak természetes folyamatában. Persze akkor másképpen láttam és éltem meg a valóságom, szerencsés voltam, hogy a játék lehetett a középpontban. Nostalgiazom, és megosztok néhány emlékezetes helyszínt és játékot a múltból, amit így pár perc erejéig jelenné teszek, és amit felnőtként is átélek. Jelszó: önfeledtség.



Az erdő: Elvarázsolt hely, ahol a lépéseink között bármi megtörténhetett, bármilyen lény előléphetett egy fa mögül, bármikor meghűlhetett bennünk a vér, ha valamelyikünk száraz, reccsenő ágra lépett. A felfedezés mellett virágokat gyűjtöttünk, csokorba szedtük, egymást ijesztgettük, és történeteket találtunk ki, miközben képzeletben egy igazi dzsungel közepén tanyáztunk. A fantáziánk szabadon működhett, világokat képzelünk el világokban.



A játszótér: Az igazi beton-vas kombó, kissé igénytelen környezetben. Ezek közül is egy olyan darab, amit pont nem játékra találtak ki, egy csőszerkezet, ami valaha talán az eső elleni menedékként szolgált, viszont időközben teljesen eltűnt róla a tető. Így alakult át egy általunk létrehozott játék, a csőzavi (zavarócska, fogócska rövidítése a zavi) helyszínévé. Körülbelül két méter magas tákolmányt kell elképzelni, aminek a palát tartó csővezete tökéletes terepnek bizonyult a fogócskázáshoz. Felugrottunk, lábaink a levegőben, és a kezeinkkel kellett fogást találnunk, majd a csövekbe kapaszkodva, haladva kergettük egymást. Amikor elkezdtük ezt a „sportot”, esténként a tenyerem tele lett vízhólyagokkal, másnap alig tudtam fogni, annyira fáj, de végül lettek olyan bőrkeményedéseink, amik óvtak a fájdalomtól, és olyan izmok, amelyekkel haladhattunk. Pihenésképpen felültünk a csőváz-tákolmány tetejére, és ott beszélgettünk, alattunk a beton, hogy „védjen”. Megfelelt az akkori előírásoknak – egyébként ott ma horrorfilmet lehetne forgatni, ha még létezne. Néha álmaimban megjelenik a maga furcsaságában. A fiúk kiélhették vadságukat, lejátszották a hatalmi harcokat egymás között, volt pár nagy esés, az angyalok vigyáztak ránk, az biztos.



A szántóföld, aratás után: A kert végében hatalmas területen learatták a búzát, és még nem bálázták össze a szalmát. Nekünk több sem kellett. Belső készleteseinkre hallgatva házakat építettünk, ahol különböző történetek keltek életre, beléptünk egymás képzeletébe, hozzáadtunk, elvettünk, szinte egy új falut építettünk az illatos földdel keveredett szalmából. Este a kádban térített magához a fájdalom, a lábfejem és a lábszáram tele volt apró, égető sebekkel, de megérte.





Tollaslabda: Számoltuk, és mindannyiunknak megvolt a kedvenc tollas társa. Azon agyaltam, mi lehetett a legtöbb, amit a labdába ütöttünk? Kettő-háromszáz? Szerintem volt annál több is.



Legó: Az unokatestvéremnek szuper legója volt, az apukája hozta Nyugat-Németországból. Az ajtó és ablak csukódásának hangja, az építés és az illatok... Csodás valóságba pottyantunk, amikor nála voltunk, ott valami mindig megváltozott. Az évek alatt ez megmaradt közöttünk, a beszélgetéseink azóta is játékosak és varázslatosak, pedig vagy negyven év elszállt.



Biciklizés a kápolnához: Bandába verődve elindultunk, hogy valami földöntúli jelenésben lehessen részünk, mert sosem tudhattuk, hogy épp velünk történhet meg. Biciklivel körülbelül fél óra tekerés után megérkeztünk a misztikus helyre. Egymás után, tolakodva néztünk be az ablakon, kezeinkkel az üvegre tapadva, árnyékot tartva, de senki nem látott semmit a szobron kívül. Kalandos utak voltak ezek, mintha egy másik bolygóra indultunk volna. Egy ilyen út alkalmával estem be valami szűrős bokorba, ami végighúzta a gerincem vonalában a bőrt. Az orvos egy általános iskolai vizsgálat alkalmával azt hitte, hogy műtötték a gerincemet, olyan heget hagyott maga után pár évig az esés.

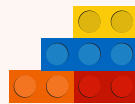


Babázás: Az igazi és a hamisítvány Barbie babák kora. Soha véget nem érő történetek, ruhacserék, kiegészítők, sértődések, nevetés. Mindannyian azt tettük bele, ami éppen bennünk volt, hagytuk, hogy a történet írja magát, lemodelleztük a belső világunkat. Előfordult, hogy valamelyikünknek már csak a fiú baba maradt, de emlékeim szerint próbáltunk igazságosak lenni.



Szkander: Pár hét szkanderbajnokság. A fiúk és lányok anélkül foghatták meg egymás kezét, hogy magyarázkodni kellett volna, és a lányok legnagyobb meglepetésére néhány fiút simán lenyomtak szkanderban. Varázslatos volt valaki olyannak a kezét fogni, aki iránt másképpen dobogott a szívünk. Feküdtünk a fűben, és nevetve erőlködtünk.

[A karbirkózásról](#)



Gumizás: Két ember félig lábterpeszben állva egymással szemben bizonyos távolságban egy gumit feszített ki lábaival a bokája vonalában, amin azután meghatározott gyakorlatokat kellett végrehajtani anélkül, hogy rontottunk volna. Ha mégis, akkor a következő játékos jött a sorban. A kifeszített gumi magassága szintenként emelkedett, ha jól emlékszem a combunk magassága volt a plafon. Aki először hiba nélkül végigvitte a gyakorlatot, az nyert.

[A gumizás játékszabályai](#)



Bújócska: A bújócska sötétben az egyik legizgalmasabb. Behatároltuk azt a területet, ahol el lehetett bújni, és azután a villanykaró fénye alatt számolt a hunyó. Figyelni kellett, minden érzékünket bekapcsolni, ha nem szerettünk volna több körben is hunyók lenni. Tehát a hunyó számolt, és ha valakit a számolás után észrevett, akkor a megtalált játékos vele együtt szaladt a bázis felé, és megpróbálták kikopogni egymást. Ilyenkor a megtalált játékos nevét háromszor ipi-apacsolva kellett bemondani a hunyónak, mielőtt a másik kikopogta volna. Aki előbb ért célba, és sikeresen kikopogott, azt nyert. Mindenképpen az adott helynél a villanykarónál kellett kimondani a nevét és a búvóhelyét annak, akit észrevett a hunyó, vagy, ha futásban megelőzték, akkor az övét. Akit először észrevett és sikeresen „kikopogott” a meghatározott helyen, az vált hunyóvá. A sprintfutás meghatározó szerepet játszott.

Hogyan verődtünk csapatba? Összejöttünk, tízen, húszan, harmincan, és a létszámhoz alkalmazkodva megbeszéltük, mi legyen. Csak ezért lehetett minden szórakoztató és mesebeli, mert MI mindannyian szerettünk együtt játszani, még akkor is, ha előfordult sértődés, sírás. Olyankor próbáltuk egymást gyorsan megvigasztalni, hogy a játék folytatódhasson tovább. Izgalmas, élménydús, kalandokkal teli gyerekkorom volt. Hálás vagyok érte, megtanított önfeledten játszani, és a legtöbbet adta ezzel.

Melinda



A KERT, AHOL JÁTSZANI ÉS MEGPIHENNI IS JÓ



Sipos-Kozák Krisztina
kertészmérnök rovata

A kert sokak számára a nyugalom szigete, egy hely, ahol kiszakadhatnak a rohanásból, feltöltődhetnek a természet közelségében. Másoknak épp ellenkezőleg: élettel teli tér, ahol gyerekek szaladgálnak, család és barátok gyűlnek össze, ahol történnek a dolgok. De vajon miért kellene választani a kettő között?

Egy jól kialakított kert képes egyszerre mindkét szerepet betölteni: lehet játszótér és pihenőtér, lehet a nevetések és a csend helyszíne is. Egy pár ötletet hozok, hogyan lehet a legtöbbet kihozni a kertünkől akkor, ha mind a játék, mind pedig a pihenés fontos számunkra.

Játék a kertben



A gyerekek számára a kert egy olyan hely is lehet, ahol minden a játékról, a felfedezésről szól. Egy hely, ahol minden bokor mögött kaland rejtőzik, ahol a gyeperemek játéktér, és ahol egy sima kavics is kincsé válhat. Egy homokozóban épülhet vár vagy város, a mezítlábas ösvény végén egy titkos kunyhó várhat, a bokrok közé elrejtett kis ösvény pedig minden alkalommal új felfedezést tartogat. A természet ilyenkor nem háttér, hanem aktív résztvevő: a szél, a levelek zizegése, a madarak hangja mind a játék részeivé válhatnak.

De a játék nem csak a gyerekek kiváltsága, a felnőtteknek is szükségük van rá, csak épp más formában. Számukra remek ötlet egy kerti pétanque pálya, ahol baráti beszélgetések közben csattannak a golyók. Egy kültéri sakk vagy egy ping-pong asztal, ahol „vérre menő” küzdelmeket folytathatnak, miközben a lombok árnyéka táncol az asztalon. A gyeperem, ha a játék oldaláról közelítjük meg, már nem pusztán látványelem, hanem aktív tér, kiváló hely egy családi frizbimeccshez vagy egy laza focihoz.





Ahol lelassul a világ

Ugyanez a kert néhány méterrel arrébb már pihenésre csábít. Egy pad a virágágyás mellett, egy kényelmes fotel a teraszon vagy egy függőágy az árnyékban mind arra hívnak, hogy megálljunk egy percre. Nem kell mást tennünk, csak figyelni a madarak hangját, egy pillanatra lehunyni a szemünket, vagy kinyitni egy jó könyvet. A kert ilyenkor nemcsak fizikai tér, hanem egyfajta természetes meditációs helyszín. Egy szelíd menedék, ahol test és lélek egyaránt megpihenhet. Ahol lelassul a gondolat, kismul a feszültség, és visszatérhetünk önmagunkhoz, akár egyedül, akár egy meghitt beszélgetés vagy egy társas jógaóra formájában. És ne feledkezzünk meg a zöld szín nyugtató hatásáról sem, a növények látványa önmagában is oldja a feszültséget, segít jelen lenni, és mélyebb kapcsolatot kialakítani a természettel és önmagunkkal.

Egyensúlyra tervezve

A játék és kikapcsolódás nem ellentétek a kertben, sokkal inkább kiegészítik egymást. A hangos és vidám pillanatok után jólesik a csend, a nyüzsgés után a megpihenés. Egy jól megtervezett kertben mindkettőnek helye van. Legyen benne hely a mozgásnak és nevetésnek, de maradjon egy kis zug is, ahova csendre vágva el lehet vonulni.



AUGUSZTUSI TAROTSZKÓP

Hogy mi az a tarotszkóp? Nem más, mint a tarot és az asztrológia ötvözése, amikor a csillagjegyek sorsának alakulását tarot kártyák segítségével jelenítjük meg.

Kíváncsi vagy, mit hoz neked ez a hónap, és mire érdemes odafigyelned?



Kos
(március 21. – április 20.)

Kosként hajlamos vagy mindent teljes erőbedobással végezni. A Halál lapja azt üzeni neked, itt az ideje újraértelmezni, amit a munkáról és a pihenésről gondolsz. A kikapcsolódás nem csak időpocsékolás, néha érdemes elengedni a felelősségtudatot és kontrollt, hogy beengedhess egy kis örömet, felszabadultságot az életedbe. Utazz el egy rövid időre, próbálj ki egy új dolgot, amit csak azért csinálsz, mert örömet okoz.



Bika
(április 21. – május 20.)

A Kardok 9 lapja azt mutatja, nehéz gondolatok, érzések gyötörnek mostanában, ami az alvásodra is kihatással lehet. A szorongásod belülről fakad, ezért csak te tudod azt feloldani. A gyógyír lehet, hogy pont a kikapcsolódás lesz számodra. A játék közben átélt öröm elfeledtetni veled a nyomasztó gondokat, és új megvilágításban látod az életed. Tudd, hogy te is megérdemled a boldogságot és az önfeledt örömet!



Ikrek
(május 21. – június 21.)

Augusztusban a Diadalszekér lapja utazásra hív téged. Akár belső, akár tényleges utazást tervezel, a lényeg, hogy teret adj az örömek, a játéknak és az önkifejezésnek. Te vagy az irányító, te döntöd el, mikor és merre mész, most ne hagyj magad sodródni az eseményekkel, ne várj mások jóváhagyására. Szervezz olyan élményeket, amik valóban feltöltenek! Ha már egy ideje halogatsz egy utazást, fesztivált vagy régóta áhított programot, most itt az idő.



Rák
(június 22. – július 22.)

Az Érmék 4 lapja a ragaszkodás szimbóluma. Lehet, hogy túlzottan ragaszkodsz a rutinjaidhoz, vagy úgy érzed, nem engedhetsz meg magadnak egy kis semmittevést, mert az „nem produktív”? Lehet, hogy anyagi aggályok miatt nem mersz pénzt költeni élményekre, nyaralásra vagy érzelmi biztonságvágyad miatt nem engeded meg magadnak az önfeledt játékot? Adj lehetőséget magadnak a kikapcsolódásra, spontaneitásra, az örömmel!



Oroszlán
(július 23. – augusztus 23.)

A Szerelmesek kártyája nemcsak a romantikus kapcsolatokról szól, hanem választásról, intimitásról, szívből hozott döntésekről és őszinte kapcsolódásról. Most a kártya azt üzeni: ne játssz egyedül, kapcsolódj másokkal! A nyár tökéletes időszak a közös kalandokra, flörtökre, mély beszélgetésekre. Ez a hónap arról szól, hogy megtaláld azokat az embereket (vagy egy valakit), akivel igazán tudsz örülni, jelen lenni.



Szűz
(augusztus 24. – szeptember 23.)

A Kelyhek Apródja a fiatal gyermek archetípusa: az érzelmi nyitottság, az ártatlanság, az álmodozás és a kíváncsiság megtestesítője. Ez a kártya azt üzeni neked, hogy ne a hasznosság felől közelíts most a pihenéshez, hanem onnan, hogy mi esik jól, mi táplálja a lelked. Most nem kell tökéletesnek lenni, elég, ha kíváncsi és játékos vagy. Az érzelmi feltöltődéshez ideális egy vízparti hely.



Mérleg
(szeptember 24. – október 23.)

Azt üzeni neked a Kardok Királynője, ne félj kijelölni a határaidat, és vállalni, hogy mire van valóban szükséged a pihenéshez. Lehet, hogy eddig túl sokat alkalmazkodtál másokhoz, vagy olyan programokat választottál, amik nem is feltétlenül töltöttek fel. Ez a hónap arról szólhat, hogy őszintén kimondod, mi esik jól, és mi nem. Néha az is kikapcsolódás, ha végre nem kell megjátszanod magad. Egy jó beszélgetés, elvonulás vagy akár egy izgalmas társasjáték felszabadítóan hathat rád.



Nyilas
(november 23. – december 21.)

A Kardok Királya a mentális tisztaság, stratégia, bölcsesség és tudatos kommunikáció mestere. Most azt üzeni: ideje rendet tenni a fejedben, hogy valóban szabadon élvezhesd a nyarat. Lehet, hogy mostanában szétszórt vagy, túl sok irányba figyelsz, és ezért a pihenés sem igazán pihentető. Az is lehet, hogy most olyan kikapcsolódás töltene fel leginkább, ami intellektuálisan is stimulál: egy jó előadás, kiállítás, könyv, társasjáték vagy valami új ismeret felfedezése.



Vízöntő
(január 21. – február 19.)

A legnagyobb feltöltődést most az emberi kapcsolatokon keresztül élheted meg, különösen azokon keresztül, ahol őszinte, szívből jövő az egymásra hangolódás. A Kelyhek 2 nemcsak romantikát jelenthet (bár azt is), hanem mély barátságokat, bensőséges pillanatokot, közös játékot, vagy akár lelki szövetségeket. Vízöntőként gyakran a nagyobb eszmékben, víziókban élsz, de most lehet, hogy pont egy könnyed nyári beszélgetés, egy játékos flört, egy közös nevetés vagy egy kreatív együttműködés hozza meg azt a fajta kikapcsolódást, amire a lelked vágyik.



Skorpió
(október 24. – november 22.)

A Nap az öröm, önfeledtség, vitalitás, ragyogás és tiszta jelenlét lapja. A Skorpiók hajlamosak a mély, intenzív lelki folyamatokra, és sokszor háttérbe szorítják a könnyed örömeiket. A Nap most azt mondja: engedd magad boldognak lenni teljes szívvel, teljes testtel, szégyen és bűntudat nélkül. Merd megmutatni magad, játssz, nevetgélj, kapcsolódj gyermeki énedhez. Ez lehet kreatív tevékenység, tánc, séta, strand, játék másokkal – bármi, ami segít kiszakadni a mély érzelmeidből. Kulcs a könnyedség.



Bak
(december 22. – január 20.)

A Kelyhek 5 lapja azt sugallja, hogy valami régi csalódás vagy érzelmi nehézség még mindig ott motoszkál a háttérben, és lehet, hogy ez tudat alatt visszatart attól, hogy igazán elengedd magad. Lehet, hogy bűntudatod van, ha jól érzed magad. A pihenéshez vezető első lépés az őszinte szembenézés azzal, ami fáj, akár az el nem engedett reményekkel, akár a saját túlzott elvárásaiddal szemben. Csak így tudod észrevenni a kínálkozó lehetőségeket. Sosem késő újra tanulni az örömet.



Halak
(február 20. – március 20.)

Ez a hónap számodra nem a féktelen bulizásról vagy adrenalinról szól, hanem arról, hogy a pihenés lehet tudatos, építő és lassú folyamat is. A Halak hajlamos sodródni mások érzelmi hullámaival, vagy elveszni a fantáziáiban, de az Érmék Lovagja most azt tanácsolja, térj vissza a testedhez, a konkrét örömeikbe. Válassz valami egyszerű, földközeli, rendszeres kikapcsolódást: séta a természetben, kertészkedés, alkotás, ami végre valóban táplál, feltölt. Alakíts ki olyan játékos szokásokat, amik hosszabb távon is veled maradnak.

A SZERKESZTŐK



FEHÉRVÁRI MELINDA

Az élet egy kaland, és tapasztalatom szerint, nem feltétlen csak könnyű, de aki az úton jár, az már kalandor. Ezekről a kalandokról szeretek írni, mesélni, beszélgetni elmélkedni. Mindannyiunknak van története, azért is vagyunk itt, hogy megosszuk egymással, segítsünk, utat mutassunk, és elfogadjuk a kinyújtott kezét. Remélem, abban a pár percben, amíg minket olvasol, sikerül kikapcsolódnod.

Kellemes időtöltést!



SZIGETI KRISZTINA

Sokáig elhittem, hogy a világ annyi, amennyit látok belőle. Aztán szép lassan elkezdtem érzékelni olyan dolgokat, amik a megszokott érzékszerveinkkel felfoghatatlanok. Egy végtelen kozmosz tárult fel előttem, aminek egyszerre vagyok része és egésze. Hiszem, hogy mindannyian hordozunk üzenetet egymás számára, épp ezért a magazinban igyekszem olyan embereket és történeteket bemutatni, akiktől és amikből tanulhatunk. Amik közelebb hoznak minket egymáshoz és önmagunkhoz.

Melinda



[/tanleymilet](#)



[@tanleymilet](#)



<https://tanleymilet.com>

Kriszta



[/zidkozosseg](#)



[tudatossagtarot](#)



NŐI HULLÁMHOSSZ
MAGAZIN



noihullamhossz.hu



[info\[kukac\]noihullamhossz.hu](mailto:info[kukac]noihullamhossz.hu)