

MI IS AZ A SZELLEMHAJÓ “UTAZÁS” ÉS A TRANZLÉGZÉS?

Miért érdemes kipróbálnod ezeket?

Mind a két transztechnika a légzés sajátos módjára épül, az észak-amerikai indián hagyományokon nyugvó „szellemhajó” (vagy másnéven “szellemkenu”) utazás ugyanis és ugyanúgy a hiperventiláció hatásait használja, mint a később kidolgozott, intenzívebb, pszichoterápiás célú „holotróp” vagy „transzlégzés” gyakorlata.

A transzlégzés egy különleges, tudatos légzéstechnika, amely megváltozott tudatállapothoz vezet. Segítségével olyan élményekhez és felismerésekhez juthatsz el, amelyek a hétköznapi tudati síkokról nem érhetők el. A módszert Stanislaw Grof pszichiáter dolgozta ki az 1960-as években, a különféle pszichedelikumokkal végzett pszichoterápiák kiváltására, és azóta is világszerte sikerrel alkalmazzák mind pszichoterápiás, mind önismereti célokra.

Egyfajta belső utazások ezek – amik nem kívül, hanem mélyen önmagadban történnek.

A SZELLEMHAJÓ “UTAZÁS”

Miként, milyen hatással működik és merre visz a „szellemhajó”?

A „szellemhajó” vagy „szellemkenu” kifejezés és gyakorlat az Észak-Amerikai „parti” és „szelis” indiánok szertartásaira vezethető vissza, akik ezt – a „közös-imaginatív-gyógyító-révülései technikát” a betegek gyógyítására használták. A neosamanista szubkultúrában a gyakorlatot sokan, sokféleképpen használják, a lényeg azonban az, az olyan egyenletes, előre-hátra hajlongó, mélylégzéssel egybekötött ritmikus mozgás, ami – bár a transzlégzésnél egyértelműbben gyengébb – de komoly felismerésekhez vezető módosult tudatállapot kiváltásában segít.

A „szellemhajó utazást” a mai neosamanista körökben leginkább gyógyító vagy önismereti céllal használják, ahogy a Szintézis Szabadegyetem nyári táborában is ezek a célok vezérik ezt az egzotikus, sámándobbal-dallal kísért, egyénre szabottan, ám közösen megélt „világjárást”!

A TRANZLÉGZÉS

Hogyan működik a tranz vagy holotróp légzéstechnika?

A transzlégzés során intenzívebb, tudatos légzéssel dolgozunk, ami a hiperventilációs hatásnak köszönhetően oxigénfeldúsulást eredményez a szervezetben, ezzel pszichés észleléseink számára ajtókat nyitva a tudatalatti és tudattalan tartalmaink felé.

A gyakorlat folyamán kényelmes polifoamokon fekvé intenzív dobolást, illetve később meditatív zenét hallgatunk miközben végig „elfogadó, biztonságos, és megtartott térben” vagyunk. Ez a légzésforma aktiválja a testünkben és tudatunkban rejlő mélyebb emlékeket, érzelmeket és képeket – lehetővé téve, hogy azok átdolgozódjanak, oldódjanak.

Az imaginatív, relaxációs „belső utazásokat” *Paulinyi Tamás* vezeti, aki évtizedek óta foglalkozik tudatkutatással és módosult tudatállapottal, tanfolyamain és táborai pedig szintén hosszú évek óta nagy tapasztalattal vezeti a révülési szertartásokat, a „szellemhajó utazásokat” és a transzlégzéses gyakorlatokat.

Mit élhetsz át a fenti légzéstechnikák gyakorlása közben?

- felszabadító érzelmi oldásokat
- életszakaszok lezárását vagy megértését
- belső képeket, álomszerű jeleneteket
- erőteljes testi vagy spirituális élményeket
- sokszor csak egy mély, belső csendet

Minden folyamat egyedi – nincs két egyforma „utazás”. Ami közös: mindig valami “igaz” történik benned.

Biztonság és megtartás

A transzlégzést nem hagyjuk „csak úgy a levegőben” – előtte ráhangolódással, közben a segítőink rád figyelésével, utána pedig megosztással és integrációval támogatunk, hogy amit átéltél, megfelelő módon helyet kapjon az életedben.

Transzlégzés = kulcs a tudatodhoz

Ha nyitott vagy arra, hogy találkozz Önmagaddal egy mélyebb szinten, a transzlégzés méltó kapu lehet ehhez. Próbáld ki az „Álom az álomban” táborunkban, és engedd, hogy a „lélegzeted vezessen”.

Transzlégzés kontraindikációi

Fizikai, egészségügyi állapotok

- súlyos szív- és érrendszeri betegségek (pl. friss infarktus, ritmuszavar)
- magas vérnyomás, ami nem gyógyszeresen kontrollált
- epilepszia vagy görcsrohamra való hajlam
- súlyos asztma vagy légzési nehézségek
- sérv vagy súlyos gerincproblémák
- friss műtét vagy sérülés (utóbbi 3 hónapban)

Mentális vagy pszichiátriai állapotok

- súlyos pszichés zavarok (pl. pszichózis, bipoláris zavar, skizofrénia)
- PTSD vagy feldolgozatlan, akut trauma esetén egyéni mérlegelés szükséges
- súlyos szorongás vagy pánikzavar (főleg ha nem kezelt)

Egyéb körülmények

- terhesség (különösen az első és harmadik trimeszterben)
- alkohol vagy tudatmódosító szerek hatása alatt való részvétel

Javasolt előzetes egyeztetés

Ha bármilyen kétséged van vagy krónikus betegségben szenvedsz, javasolt előzetesen egyeztetni a tábor vezetőjével vagy esetleg a kezelőorvosoddal. (A gyakorlatokban passzívan, „segítőként” is részt vehetsz.)

Fontos

A transzlégzés – esetünkben – nem terápiás kezelés, hanem elsősorban önismereti módszer. Bár nagyon mély és átalakító élményeket nyújthat, nem helyettesíti az orvosi vagy pszichoterápiás ellátást.