

NAGY BALÁZS GYÖRGY

# VEZETETT MEDITÁCIÓ CSÍPŐPROTÉZIS

MŰTÉT ELŐTT ÉS UTÁN  
- SZUGGESZTÍV ELEMekkel

KÉZIKÖNYV AUDIO CD-MELLÉKLETTEL

SGM.hip™

4 MEDITÁCIÓ  
+1 RELAXÁCIÓS GYAKORLAT



[www.csipoprotezisinfo.hu](http://www.csipoprotezisinfo.hu)

## TARTALOM

FIGYELMEZTETÉS	6.
ELŐSZÓ	7.

### I. BEVEZETÉS

1.1.	A belső és külső hatások egyensúlya és a meditáció kapcsolata	12.
1.2.	A meditációs technikákról röviden	14.
1.3.	A meditáció eredete és hatása	16.
1.4.	A meditáció fogalma	18.
1.5.	A meditáció általános jellemzői	18.
1.6.	A meditációs technikák közös elemei	20.
1.6.1.	Vizualizáció	20.
1.6.2.	Fókuszálás	21.
1.6.3.	Tudatosság	21.
1.6.4.	Fókusz nélküliség	22.
1.6.5.	Lazítás	23.
1.6.6.	Csendes, természetes környezet	23.
1.6.7.	Szuggesztívó	23.

### II. MEDITÁCIÓS TECHNIKÁK

2.1.	Néhány meditációs technika rövid jellemzése	25.
2.1.2.	Klasszikus meditáció	25.
2.1.3.	Vezetett meditáció	25.
2.1.4.	Jóga	26.
2.1.5.	Coué-módszer	27.
2.1.6.	Silva-féle agykontroll	27.
2.1.7.	Relaxáció	28.

2.1.8.	Autogén tréning vagy önhipnózis	29.
2.1.9.	Transzcendentális meditáció (TM)	29.
2.1.10.	Hipnózis	30.
2.1.11.	Egyéb technikák	31.

### **III. A MEDITÁCIÓS HANGANYAG (SGM.hip™)**

3.1.	A meditációs hanganyag jellemzői	32.
3.1.1.	Általános felépítés	32.
3.1.2.	Fókuszpont	33.
3.1.3.	Tegező hangnem és felszólító mód	33.
3.1.4.	Vizualizációs variációk	34.
3.2.	A meditációs hanganyag szövege	36.
3.2.1.	Figyelmeztetés és egyéb információ	36.
3.2.2.	Néhány gondolat a meditációról	37.
3.2.3.	Használati útmutató	39.
3.2.4.	Csípőfájdalom-csillapító meditáció	40.
3.2.5.	Csípőprotézis műtétre felkészítő meditáció	45.
3.2.6.	Csípőprotézis műtét utáni rehabilitációt, gyógyulást segítő meditáció	51.
3.2.7.	Általános és stresszoldó meditáció	57.
3.2.8.	Relaxációs gyakorlat	64.

### **IV. GYAKORI KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK**

### **V. UTÓSZÓ**

FELHASZNÁLT IRODALOM	73.
JEGYZET	75.

Régóta terveztem, hogy készítek egy olyan kézikönyvet és hanganyagot, amely meditációs technika alkalmazásával segíti azokat a pácienseket, akik csípőprotézis műtétre várnak, vagy már túl vannak az operáción. A meditációt értékes és hatékony módszernek tartom, ezért gondoltam úgy, hogy sokak számára lenne kiváló eszköz a különböző problémák megoldásában. A kézikönyv és a kapcsolódó hanganyag készítésének ötletét többekkel megosztottam, mert kíváncsi voltam a barátaim véleményére, illetve a meditációval kapcsolatos általános reakciókra. Legtöbb ismerősöm támogatta az elképzelésemet, bár voltak a könyv és a hanganyag használati értékét diszkréten megkérdőjelező megjegyzések. Sokan gondolják úgy, hogy a meditációs technikák eredményei tudományos szempontból nem elég megalapozottak, ezért nem szabad túlbecsülni a jelentőségüket. E mellett vannak egyéb negatív tényezők is, amelyek tovább csökkentik számukra a meditáció értékeit. Negatív tényezőkkel olyan csalókról szóló tudósításokban találkozhatunk, akik áltudományos fogalmakkal kihasználják a gyógyulni vágyó vagy csupán az életükön változtatni kívánó emberek naiv érdeklődését. Sokan ugyanis, akkor kerülnek kapcsolatba a meditációval, amikor valamilyen betegségtől szenvednek, és szeretnének a meditációval az egészségügyi állapotukon segíteni.

## 1.4. A meditáció fogalma

A meditációt sokan sokféleképpen értelmezik és magyarázzák. Az alábbiakban az általunk elfogadott meghatározást foglaljuk össze.

A meditáció megváltozott tudatállapotot jelent, amelyben elménk, gondolataink és érzéseink összességét arra összpontosítjuk, hogy elérjünk egy olyan célt, amely pozitív hatással van lelki és fizikai állapotunkra. Megváltozott tudatállapotban a szokásostól eltérően érzékeljük a külső és belső hatásokat, de nem veszítjük el öntudatunkat, azaz végig tisztában vagyunk a bennünk lezajló folyamatokkal. Ez egy koncentrált befogadó tudatállapot, amely önmagunk mélyebb megismerése révén segít abban, hogy felülemelkedjünk a nehézségeken, megoldjuk problémáinkat, harmóniába kerüljünk önmagunkkal és környezetünkkel.

## 1.5. A meditáció általános jellemzői

A meditációs állapot elérésére jó néhány módszer létezik. Általános jellemzőjük, hogy a résztvevő a meditációt nyugodt, csendes környezetben, laza és kényelmes öltözetben, általában fekvő pozícióban végzi. Vannak módszerek, amelyek inkább ülve (pl. lótusz vagy fél lótusz), térdelve, vagy sétálva (pl. kinhin sétáló meditáció) javasolják a meditációt. Van, amikor külső szereplőt is bevonnak, ekkor beszélünk

vezetett meditációról. A klasszikus meditációt azonban egyedül végezzük. A meditációs technikákat gyakran használják gyógyításra, ezért sokan valamilyen betegség miatt találkoznak először egy adott módszerrel.

A meditáció kapcsán általában mindenkiben ugyanaz a kép jelenik meg. Egy keleti bölcs – általában egy indiai ember – lótuszülésben elmélyülten koncentrálni egy kellemes helyen. Ez az elterjedt kép azonban nem jelenti azt, hogy kizárólag ebben a formában tudunk meditálni. Gondolataink, érzéseink összpontosítására rengeteg módszer van, melyek közül részletezünk néhányat. Ezen technikák közös célja a lelki és fizikai harmónia elérése. A különbség közöttük csupán az ehhez vezető út. Egy hasonlattal élve, el tudunk Párizsból Berlinbe jutni repülővel, vonattal, busszal, autóval, kerékpárral, lovagolva, futva vagy akár gyalogolva. Ezeket a módszereket kombinálhatjuk is, és a gyaloglás mellett autót, repülőt is használhatunk. Függetlenül az alkalmatosságtól, a végső célunk az, hogy eljussunk Berlinbe, és csupán lelki beállítottságunktól, illetve egyéb tényezőktől (pl. a pénzügyi lehetőségek) függ, hogy utunkhoz melyik eszközt használjuk.

### 3.2.4. Csípőfájdalom-csillapító meditáció

#### A MEDITÁCIÓ CÉLJA

A csípőízület fájdalmának csillapítása. A meditáció meghallgatása után, jóval könnyebbé válhat az ízület mozgása, megszűnhet, vagy jelentősen mérséklődhet a fájdalom. A meditáció napi rendszerességgel is meghallgatható. Fontos ugyanakkor, hogy hagyjon a meghallgatások között legalább 8–10 óra szünetet.

Szeretettel köszöntelek! Helyezkedj el kényelmesen. Feküdj a hátadra, és lazítsd el lábaidat, karjaidat. A lábaid legyenek enyhe terpeszben, karjaid pedig feküdjenek a tested mellett lazán. Hunyd be a szemed, és lassan számolj öttől visszafelé. Amikor az egyes számhoz érsz, teljesen laza és nyugodt állapotba kerülsz. Öt. Lábfejed, bokád ellazul és elernyed. Talpad laza, lábfejed kényelmesen pihen. Négy. Most a lábad lazul el teljesen, először a jobb lábszárad, majd a bal lábszárad válik könnyűvé, légiessé. A jobb térded és a bal térded is kényelmesen pihen. Lassan a jobb combod is elernyed, és a csípőd is egyre inkább ellazul. A bal combod következik, és a bal csípőd is kényelmes pozícióba kerül. Három. A medencédben lassan és fokozatosan csökken a feszültség, és a körülötte lévő izmokból is felszabadul minden merevség. Kellemes érzés fog el, miközben a derekad és a hátad is

nagyon nyugodt vagy. A döntés már korábban megszületett, és felkészültél a műtetre. A megelőző vizsgálatok lezajlottak, és az orvosoddal is egyeztetted minden részletet. Az összes szükséges lépést megtetted, minden további kérdés és információ lényegtelen. Ez az operáció ma már rutinműtét, és nagyon sok pácienset műtenek meg világszerte. Ezzel a tudattal hajtod álomra a fejed. Mélyen és nyugodtan alszol azon az éjszakán. A műtét reggelén teljesen kipihenten ébredsz. Minden rendben, és pontosan úgy fog történni, ahogy neked a legjobb. A reggeli készülődés után már a kórház folyosóján vagy, és nyugodtan mész a kórterembe. Ismerős kórházi illatokat érzel. Kapsz egy nyugtatót. Biztonságban érzed magad. Az előírásoknak megfelelően levetközöl, és felvesszed azt a ruhát, amit a műtétnél használnak. Amikor elkészülsz, megérkezik a műtős fiú. Pont időben. Lefekszel a gurulós ágyra, és a műtős fiú gondosan betakar, mielőtt elindulnátok a műtőbe. A folyosó látványa megnyugtat, és hamarosan eléritek a műtéti előkészítőt, ahol az aneszteziológussal találkozol. Bevisznek a műtőbe. Ahogy körbe nézel, ismerős látvány fogad, hasonló helyeket láttál már filmekben. Érezni lehet, hogy a műtőben más a levegő illata. A szokásos kórházi fertőtlenítő illatát érezni mindenütt. Látod a műtőasztalt és felette a nagy műtéti lámpaburát, amelyben több kerek lámpa van. A fényük erős, hogy az orvos végig tökéletesen lásson az operáció közben. Képzeld el a padló színét, és lásd a műtő



### 3.2.7. Általános és stresszoldó meditáció

#### A MEDITÁCIÓ CÉLJA

Mindenre kiterjedő pozitív hatás, és a negatív érzések, gondolatok által okozott feszültségek megszüntetése, csökkentése. A meditáció meghallgatása javíthatja általános közérzetét és hangulatát, harmonikussá teheti mindennapjait. A meditáció napi rendszerességgel is meghallgatható, naponta legfeljebb egy alkalommal.

Szeretettel köszöntelek! Helyezkedj el kényelmes pozícióba. Mindegy, hogy a hátadon fekszel az ágyban, vagy egy fotelben ülsz. Lényeg, hogy abban a pozícióban legyél, amely a legjobb számodra. Ha szükséges, takard be magad egy puha takaróval. Csukd be a szemed, és lazítsd el izmaidat! Lassan és egyenletesen lélegezz! Mélyen beszívod a levegőt, majd lassan kifújod. Elszámolsz öttől egyig visszafelé, és közben egyre jobban ellazulsz. Mondd ki magadban az ötös számot, most: öt! Ahogy ezt kimondtad, képzelj el, ahogy egyre jobban elernyednek az izmaid. Következik a négyes szám: négy! Minden külső, zavaró tényezőt kizársz az elmédből, és folytatod a visszaszámlálást. Most a hármasszám következik, amit a tudatodban azonnal kimondasz: három! A gondolataid is kezdenek elcsendesedni, elméd nyugodt. Vegyél egy mély levegőt, majd lassan fújd ki! Kilégzés közben, halkán mondd

### 3.2.8. Relaxációs gyakorlat

#### A RELAXÁCIÓ CÉLJA

A test fizikai ellazulása. A relaxáció meghallgatása révén elérheti, hogy könnyebben és mélyebben tudja kipihenni magát. Pozitív hatással van a meditáció kivitelezésére, és kiválóan kiegészíti a meditációs technikákat. A relaxációs gyakorlat naponta akár több alkalommal is meghallgatható.

Szeretettel köszöntelek! Feküdj a hátadra, és helyezkedj el kényelmesen az ágyadon, vagy egy matracon, a talajon. Ha szükséges, tegyél párnát a fejed alá! A lábaid legyenek enyhe terpeszben, a térded nézzenek felfelé. Vegyél egy mély levegőt, majd fújd ki!

Koncentrálj a testedre. Hunyd be a szemed! Fókuszáld a gondolataidat. Figyelj! Most összpontosíts a lábadra!

Lábfejed és lábujjaid ellazulnak. Most a lábszárizmaid is ellazulnak..., érzed, ahogy lazulnak. Combaid is nyugodtan fekszenek..., teljesen ellazulnak. Medencéd és farizmaid is lazulnak..., egyre lazábbak. Lábaid teljesen nyugodtan fekszenek... Alsó tested kényelmesen pihen... Most a vállad ereszkedik le... A vállad is besüpped a talajba... Könyöködet is leengeded..., lazán, könnyedén.

A csípőprotézis meditáció – SGM.hip™ – elsősorban azoknak szól, akik csípőprotézis műtét előtt állnak, és ismerkednek a meditációs technikákkal. Természetesen azok számára is segítséget jelent, akik már túl vannak a műtéten, vagy akiknek már nem újdonság a meditáció gyakorlása. A kézikönyvben rövid áttekintést kap a meditációról, különböző technikákról, illetve a kézikönyv és audio CD használatáról. A kézikönyv tartalmazza a CD mellékletben található összes meditáció szövegét, melyek az alábbi területekre fókuszálnak:

- **Csípőfájdalom-csillapító meditáció**
- **Csípőprotézis műtétre felkészítő meditáció**
- **Csípőprotézis műtét utáni rehabilitációt, gyógyulást segítő meditáció**
- **Általános, stresszoldó meditáció**
- **+1 relaxációs gyakorlat,**

mely kiegészítő ajándék, és csupán a test ellazítására szolgál. A meditációk mindegyike vezetett meditáció, azaz Ön egy szöveget hallgatva végzi a meditációt. A szövegben pozitív megerősítések, szuggesztiók is elhangzanak, melyek mindegyike abban segíti, hogy a meditációban megfogalmazott célokat elérje. A háttérben lágy, nyugodt, kellemes zenét hallhat, illetve esetenként olyan háttérhangokat, amelyek a meditáció hatékonyságát tovább emelik. Az audio CD meghallgatása előtt olvassa át a kézikönyvet, így részletesen és alaposan tájékozódhat, és bővebb információt kap az összeállított anyagról. A használathoz sok sikert kívánunk!

ISBN: 978-963-08-6350-6



Facebook: **Csípőprotézis & Térdprotézis Klub**  
Honlap: [www.csipoprotezisinfo.hu](http://www.csipoprotezisinfo.hu)  
[www.sanaviusmed.com](http://www.sanaviusmed.com)

