

## A változás csábító szele

Az USA-ban már nagy népszerűségnek örvend az úgy nevezett selfness travelling is, vagyis a kifejezetten a selfnessre épülő utazási ajánlatok. Különösen a nők körében terjed a simplify-trend, amely az életet leegyszerűsítő stratégiákat foglalja magában azoknak, akik hajlamosak mindent túlbonyolítani. De számos követője van az úgy nevezett pro chance modellnek is, amely szintén az egyén változásra való képességének fejlesztését, vagyis a hatékony én-tervezés technikáját adja át a résztvevőknek. Sőt, már a televízióban is érezhető a személyiségfejlesztést célzó trend: idesorolhatóak például a dohányzásról leszoktató tévéshow-k, a megoldásorientált életviteli tanácsadás (vagyis a life coaching) és az életkríziseket felgöngyölítő biográfiák is, amelyek a könyveladási listák csúcsán állnak. Minden azt mutatja, hogy a punnyasztó csodavárás kora lejárt, ma az a menő, ha valaki nem riad meg a változtatástól.



## WALK IN BALANCE

### Több mint gyaloglás

Meditatív gyaloglás? E mozgásmódszer elsajátítása nem okozhat nehézséget azoknak, akik már megismerkedtek a speciális botokat használó nordic walkinggal. A Walk in Balance programot a németországi nordic walking iskolák szövetségének vezetője és egy osztrák edző dolgozta ki, ezt importálta hazánkba **Wilk Zsófia**, aki évek óta buzdítja nordic walkingra a mozogni vágyókat. Ezt a sportot a Walk in Balance program keretében speciális lazító gyakorlatok és természet adta élmények egészítik ki. Zsófia szerint azok, akik már megtanulták a botok szakszerű használatát, egy idő után megérik a ciklikus mozgás nyugtató, szinte meditatív állapotba juttató hatását. A programnak csendes erdők, parkok kínálnak ideális helyszínt, ahol a terep nem túl meredek.

### Elmélyülés négy állomáson át

A homokon, gyepen vagy erdei úton vezető 3-4 kilométeres útvonalon négy állomás található. Az első ismerteti a túra lényegét, majd speciális energizáló és bemelegítő gyakorlatok következnek. Ezután a csoport elindul az enyhén emelkedő útszakaszon, és 20-25 perc kényelmes gyaloglás után megérkezik a második állomáshoz, ahol a progresszív izomrelaxációval ismerkednek meg. Ennek lényege, hogy az egyes izomcsoportok megfeszítésével, majd ellazításával a gyaloglók megszabadulhatnak a régóta hordozott izomfeszüléseiktől, amelyek fej-, hát-, derék- és más fájdalmakat okozhatnak. 10-15 percnyi gyaloglás után érkezik

meg a csoport a harmadik állomásra, amely a meditatív élmény valódi kapuja. Szemüket lehunyva, légzőgyakorlatokat végezve fantáziautazásra indulnak: a körülöttük lévő természet hangjaira, illataira és saját légzésük ütemére figyelnek. A cél a teljes fizikai és pszichikai ellazulás, amely megfelelően felkészíti a meditatív gyaloglásra. Ettől a ponttól a csoport tagjai egyedül haladnak, látó- és hallótávolságon kívül követik egymást, hogy mindenki magára koncentrálhasson, megtalálja a saját ritmusát, és ebben az ellazult állapotban tapasztalhatta teste jelzéseit. Az utolsó állomáson a csoport ismét összegyűlik, és lazító, energizáló gyakorlatokat végez. Mindezt kiadós

szaunázás és a program kiértékelése zárja egy tea vagy kávé mellett.

„A Walk in Balance felér egy időutazással, hiszen a résztvevők kiszakadnak a gondokból, feloldódnak a természetben – mesél a kiértékelések eredményeiről Zsófia. – A csaknem négyórás program során csak magukra figyelnek, ellazulnak, megnyugszanak, ami nem is csoda, hiszen a folyamat az irányított meditációhoz hasonlatos. Az is képes kikapcsolni közben, aki ilyesmiben nem jártas, mert van segítség, a program társaságban zajlik, ám mégis csak róla szól. Egy ilyen élmény után az ember ismét gázt tud adni, és nagy energiával veti bele magát az élet sűrűjébe.”

• További információk: [www.nordicwalkingsport.hu](http://www.nordicwalkingsport.hu)