

## **Bemutatjuk aikido foglalkozásunkat:**

**A Szenvedélybetegek Rehabilitációs Intézményében mindig keressük azokat a lehetőségeket, amelyek a hagyományos terápiát képesek kiegészíteni, frissíteni, mivel a hatékony segítség nyújtásához szükség van a régi, jól bevált meghagyása mellett az új, reményteli módszerek kipróbálására is.**

**Betegeink folyamatos mentális munkát végeznek, e mellett a fizikai test megmozgatása is fontossá vált. Nagy szerencsénk van, miután tudatosult bennünk, hogy egyik kollégánk a mellett, hogy diplomás szociális munkás, még gyakorló aikido mester is, 4 danos. Megkértük tehát Balázst, vezesse be az aikido foglalkozásokat az intézményben, lássuk azok hatását.**

**Bár munkatársunk szabadidejében dojo vezető Tapolcán, de elvállalta, hogy kísérleti jelleggel a rehabilitációs intézmény érdeklődő betegeinek, munkatársainak is tart edzéseket heti rendszerességgel. Hónapok teltek el, a lelkesedés nem csökkent sem a mester, sem a betegek részéről. Úgy néz ki, ez a fajta mozgásforma elnyerte a bizalmat és képes lesz meggyökeresedni nálunk.**

**Hogy mit mondanak róla a résztvevők? Változtatás nélkül közöljük, olvassák szeretettel.**

**H. Arnold:** Hogyan segíti az aikido edzés a terápiámat?

Az aikido edzés nélkülözhetetlen a terápiámat tekintve. Én az első edzés óta járok, és kiváló eszköznek tartom arra, hogy meglépjem magam és kilépjek a komfortzónámból. Sokszor fordult elő velem, hogy edzés előtt semmi kedvem sem volt hozzá, szívesebben kerestem volna a kényelmet és csak játszottam volna, de minden edzés után a jóleső fáradtság érzése volt bennem. Bármilyen rossz állapotban vagy feszültségben voltam előtte, kirángatott belőle. A meditációt előtte egyáltalán nem alkalmaztam, új volt számomra, de rájöttem arra, hogy rendkívül hasznos eszköz kifejezetten az én esetemben, mivel koncentrációs problémákkal küzdök. Hajlamos vagyok a kapkodásra és a szétszórtságra és nehezemre esik egy adott dologra fókuszálnom. Rám igaz az állítás, hogy konfliktuskerülő vagyok. Az edzésnek köszönhetően önbizalmam is jelentősen mértékben nőtt és már könnyebben állok bele konfliktusokba és állok ki magamért. Balázs segítő párhuzamai a függőségünkkel való küzdelem és maga a sport filozófiája, etikettje között páratlanok. Rengeteg olyan számomra eddig ismeretlen összefüggésre világított rá, amik révén sikerült még mélyebben több szempontból is átlátni a függőségemet, és hogy milyen módszerekkel, technikákkal tudom távol tartani magam a veszélytől, legyen az szer vagy támadó ellenfél. Az edzés segített még abban is, hogy a hozzáállásom a dolgokhoz alapjában véve megváltozzon. Eddig, ahogy csak tudtam menekültem minden elől, de most már tudatosabb vagyok és alázatot tanúsítok a terápia és a sport felé.

**Sz. József:** Az aikido számomra a békét és megnyugvást jelenti. Olyan belső erő számomra, ami a fizikai állapotomat is erősíti. Mentálisan is fejleszt, tisztul a gondolkodásom. Illetve a látásmódomat pozitív irányba változtatja meg. Habár nem tartom az küzdősportomnak, ennek ellenére maga a szellemisége az, ami egyből magával ragadott, hiszen a józan, tiszta gondolkodásmódra épül fel, ami összefüggésbe hozható a terápia értékrendjével.

Egy nagyon hálás terápiás eszközként működtethetem, illetve egy nagyon erős mankó, amelyre nehezebb pillanataimban is tudok támaszkodni. Külön ki tudnám emelni, hogy a védekezésre alapul, ami számomra biztonságérzetet nyújt.

Ez azért is fontos nekem, mert szeretném megvédeni amit képviselek, illetve azokat, akik fontosak a számomra. Szerhasználatom alatt csak kárt okoztam és bántottam másokat. Nemtörődöm módon romboltam le bármit körülöttem, amit úgy éreztem el akar választani a szertől, amit akkor az egyetlen menedékemnek, illetve boldogságomnak tartottam. Jelenleg az az ember, aki régen voltam, aki ellen küzdök, hogy az igazi önmagam lehessen már csak egy halvány emlék, amit részben az aikidonak is köszönhetek, mert mióta gyakorlom, társamnak érzem ebben a harcban. Ez az, amit valójában kaptam az aikidotól. A szabadság és egy olyan eszme, amivel azonosulni tudok és képviselni szeretnék. Éppen ezért tudok elkötelezett lenni benne és inspiráló számomra, mert azt erősíti bennem, hogy a helyes úton járok.

**Cs. Péter:** Úgy érzem, mióta járok, kevesebbet vagyok feszült. Sok mindenre megtanított, mint például, hogy ne becsüljem le az ellenfelemet és tiszteljem az ellenfelem. Mikor meditálok, teljesen át tudom adni magamat egy másik világban és nem a jelenben vagyok. Sok mindenem nem fejlett, mint például a figyelésem és hogy összpontosítsak, amit csinálok vagy tanulok. Sok mindenben felismertem a működésemet. Nem bántani kell a másikat, hanem tudni vele együtt mozogni, úgy hogy ne okozz nekik fájdalmat. Rájöttem, hogy miben vagyok gyenge és miben kell fejlesztenem magam és a testemet. Úgy érzem, mikor belépek a terembe és elkezdődik, mintha nem terápian lennék, kikapcsol, de egyben fel is tudok tölteni. Élvezettel tudom csinálni és sok hibámra rávilágított. Hálás vagyok, hogy ilyenén részt vehetek.

**N. Gábor:** Mit jelent számomra az aikido? Elsősorban mozgást, edzést és azok egyik legjobb formáját. Korábban évekig sportoltam, különböző területeken edzettem magam, konditerembe jártam, fociztam, de valahogy mindig a küzdősport volt az, amit a legjobban szerettem. 12 évig úztem kyokushin karatét és rájöttem, hogy a komplexitás az ami a küzdősportokat kiemeli a többi mozgásforma közül. Nem csak a testet, a szellemet is edzi. Szigorú keretei között türelemre és elfogadásra tanít, míg a meditáció is az erre épülő évezredek szellemisége a lelket alapvető doktrínába tanítja, mint nyugalom, fegyelem, bajtársiasság, a gyengék védelme. Az aikido, a karatéhoz megegyező módon nem csupán testünk acélozását, erőnk fejlesztését célozza, de emellett rugalmasságot és lazaságot kölcsönöz izmainknak, javítja tartásunkat és areob jellege miatt légzésünket is javítja. Másodsorban itt a terápian a fent említetteken kívül egy olyan fontos heti programot jelent, amit minden héten örömmel várok. Színességével, izgalmaival megtöri a rehab más szürkébb és egyhangú programjait, egy olyan csoportterápiát jelent, ami energizál és motivál. Kitisztítja a fejem, elveszi a fölös energiákat, ezzel lenyugtatva a kitörésre hajlamos fel nem használt erőket. Hálásnak érzem magam, hogy egy olyan edző tanítványa lehetek, aki egyben segítők is a rehabilitációm során és tapasztalatai felhasználásával össze is kapcsolja a sportot és a gyógyulást. A feltárt összefüggések és példák nyomán a függőség leküzdése életszerűbb és könnyebben átlátható, az aikido pedig erősíti a terápiás alappilléreket, mint az alázat, elfogadás, őszinteség, tisztesség és a szeretet.

**R. Marcell:** Hálát érzek a ház felé, hogy ilyenre van lehetőség. Már az első 1-2 edzés felébresztette bennem, hogy mennyire szerettem régen karatézni és boksizolni. Ezért el is kezdtem mellé futni heti 4-5 alkalommal, mert úgy érzem, ez segíti a gondolkodásomat letisztítani és kiadni magamból a negatív feszültségeimet. Az edzések alatt nagyon jó párhuzamokat a megrögzült függő gondolkodás és hogy ezeket hogyan kellene kezelni a valóságban. Például azt, hogy ne erővel próbáljuk megoldani a problémáinkat, hanem inkább az eszünkkel, amihez fontos egy alap lazaság. Így tisztább a

gondolkodásunk is és ami a legfontosabb, hogy nem fáradunk el. A héten ezt a napot várom a legjobban, mert ez kiszakít a monotóniából, ami mondhatni elég fásulttá és kedvetlenné teszi az embert, de legalábbis engem biztos. Másrészt szerintem nagyon fontos a testmozgás, amire itt nem nagyon van lehetőség és szellemileg pedig elég jól le vagyunk terhelve. Az aikidón Balázs segítőnk mozgásba tudja imitálni az élet adott szituációit, hogy hogyan kell megbirkózni majd az életben a problémáinkkal és így a tanultakat a gyakorlatban is könnyebb lesz alkalmazni, mert mozgással összekötve nekem sokkal jobban rögzülnek. Arról nem is beszélve, hogy az alapelvei nagyon hasonlóak a házéval, amit edzés alatt is sikeresen működtetek. Amit persze az élet minden területén szeretnék elsajátítani.

**S. György:** Azért tartom hasznosnak az aikidót a terápiában, mert számtalan párhuzamot lehet kötni a filozófiája és a függőség elleni hatékony küzdelem között. Fegyelemre tanít, megvannak a szigorú keretei a terembe való belépéstől a köszönésen át az egymással való kommunikációig. Ezt fontosnak tartom, hogy itt is mindennap gyakoroljam a terápiában, mivel a nélkül ha nem rögzül, később a kinti életben előbb-utóbb szétesek, mivel nem teljesítem a felépülesemhez szükséges feladataimat. Tiszteletre tanít, hogy tiszteljem egy nálam nagyobb dolgot, ami itt az egész aikidót, mint harcművészetet jelenti, de a terápiára vetítve pedig a függőségemet, ami már egyszer legyőzött. Ugyanígy alázatra tanít, ami elengedhetetlen a sikeres terápiához. Tisztelnünk kell a társainkat, a nálunk nagyobb tudással rendelkezőket és ezt az aikidóban ki is kell mutatnunk köszönésünkkel, testtartásunkkal. Udvariasságra is tanít, hiszen fel kell kérnünk társunkat, hogy velem gyakorolhassunk. gyakorlás előtt szintén kifejezzük tiszteletünket meghajlással. Fejleszti a kommunikációnkat gyakorlás közben mind verbálisan mind nonverbálisan, amit szintén tudunk alkalmazni a terápiában. Fegyelmezettségünket fejleszti, hogy csak szigorúan utasítások alapján végezhetjük el a feladatokat. Az, hogy az edzőnket elfogadjuk, tekintélyként elősegíti, hogy az életünket is el tudjunk fogadni olyan tekintélyeket, amelyek egyfajta igazodási pontként, tartóoszlopként vannak jelen az életünkben. Megtanít arra, hogy ne feszüljünk rá a dolgokra, ne erőből akarjunk mindent megoldani, hanem próbáljunk ellazulni és úgy megtalálni a megfelelő megoldást. Maradjunk mindig középen, mert abból az állapotból, mert abból az állapotból a legnehezebb kibillenteni minket. Ne ott próbálkozzunk, ahol a legnagyobb ellenállásba ütközünk, tehát nem mindig az erő a jó megoldás. Nagyon alkalmazni lehet azt a gondolkodásmódot, hogy a kemény dolgokat meglágyítja, a lágy dolgokat megkeményíti. Állandó éberségre tanít, ami nagyon fontos a függőséggel szemben, hiszen az is a legváratlanabb pillanatokban és módokon támadhat ránk, ezért mindig felkészültnek kell lennünk és tudnunk kell reagálni rá, ahogy a támadásokra az aikidóban. Emellett edzük a testünket, mivel az ép testben ép lélek fontos a terápiában és az edzés révén én személy szerint úgy ki tudok néha kapcsolódni, hogy néha elfelejtem, hogy egy terápián vagyok, ami segít megtörni a mindennapok monotonitását.

**K. Patrik:** Mikor megtudtam, hogy a házban van erre lehetőségem izgatottá váltam. Mikor azonban értesültem arról, hogy ez csak a terápiámba lépésemmel lehetséges az lelombozott és nagyon várakozó lettem. Első fázisos létem első napján volt az első edzésem. Izgatottságom fokozódott, de kissé tartottam is tőle, mert életem során semmi küzdősportos tapasztalatom nem volt. Nehezemre esik a gyakorlatsorok memoralizálása és értelmezése, de ahogy nekiállok, egy-egy mozdulatsornak egyre tisztábbá válik. Meg kell, hogy említsem nagyon szimpatikus az egésznek a szellemisége. Az, hogy hatalmamban állna a másinak fájdalmat okozni, aki bántani szeretne, de csak addig megyek el, hogy ez ne történhessen meg. Az első edzés rávilágított mennyire leromboltam a fizikai állóképességem és hogy az utóbbi időben lustaságom mennyire közvetített leépülesemhez. Úgy érzem, hogy mióta járok motiváltabb vagyok a

mozgásra, aktívabbnak érzem magam hétköznapi tevékenységeim elvégzésében és kevésbé vagyok megalkuvó önmagammal szemben abban, hogy mikor maradjak passzív. A japán kultúra mindig is közel állt a szívemhez. A legfőbb ehhez társított gondolataim az egymás és a természet tisztelete, a harmóniára törekvés és a hatalom egy nem öncélú értelmezési módja. Ez az edzések során is fontos visszatérő motívum és gyakran tudatosítjuk. Nem volt teljesen új dolog nekem az aikido, mert ismerősöm foglalkozott ezzel és mesélt nekem a lényegéről, valamint egyéb forrásokból is már kaptam információt a dolgról. A terápiás jellegét úgy tudnám részemről összefoglalni, hogy tanít arra hogyan lépjem meg magam, ha a lustaságom bekapcsol, tanít a másokhoz való viszonyuláshoz abban az értelemben, ha a másik agresszívan lép fel hogyan kezeljem. Nem feltétlen fizikai értelemben. Állóképességemet fokozzák az erőnléti gyakorlatok és az egész eszme ami mögötte áll útmutatásul tud szolgálni az élet bármely területén, hasznos tanácsokkal ellátva a gyakorlót.