

Vizualizáció

Sok ember hiszi, hogy nem tud vizualizálni, pedig ez a képesség szorgos gyakorlással fejleszhető.

Aki már álmodott életében, az tud vizualizálni, hiszen az álom is egy vizualizáció.

Ha bizonyos részleteket (Pl. színek) nem tudsz elképzelni, akkor olyan gyakorlatot válassz, ahol szabadon kalandozhat a képzeleted (pl. a felhős, hipnózisos gyakorlat). Az ilyen gyakorlatok akkor is segíthetnek, ha nem vagy képes „látni” magad előtt dolgokat, a képzeleted nem képes képpé alakítani az érzéseket, hanem csak gondolat formájában vannak meg a képek a fejedben...

Asszociáció és disszociáció

Asszociációs vizualizáció:

Beleéled magad az adott helyzetbe, aktív résztvevője vagy a gyakorlatnak, érzések, érzetek támadnak benned. (Pl.: gazdagnak képzeled el magad, hogy gazdaggá válj; romantikus estét képzelsz el a leendő pároddal, hogy bevonzd a megfelelő energiákat a csábításhoz; stb...)

Disszociációs vizualizáció:

Kívül helyezed magad a szituáción, külső szemlélőként figyeled magad, érzelmi reakcióktól mentes lesz a gyakorlat.

Akkor hasznos, ha pl. le akarsz számolni egy rossz szokásoddal, vagy ha egy negatív viselkedésmintádtól akarsz megszabadulni. A kívül helyezkedés segít, hogy objektíven láss egy adott szituációt...

Érdeemes egyszerű gyakorlatokkal kezdeni a vizualizációt, pl. geometriai formákat, színeket, egyszerű illatokat, ízeket, a kutyánk/macskánk bundájának érintését, virágot, pénzermét, egy hűvös fémlap tapintását, stb...

GYAKORLATOK

1. Bárhol gyakorolható:

Nézz magad elé pár percig és figyeld meg a tárgyakat, a falat, a padlót, a fényt, a hangokat és a szagokat. Hunyd be a szemed és idézd fel, amit láttál. Ha kész vagy, nyisd ki a szemed és ellenőrizd, hogy mennyire voltál pontos. A kifelejtett, „elrontott” dolgokat figyeld meg újra, majd ismételd meg a gyakorlatot. Addig ismételd, amíg nem tudsz mindent felidézni pontosan.

2. Citromevés:

(A gyakorlat fizikai reakciót vált ki, ezzel szemléltethető, hogy milyen hatásos a technika...)

- Képzeld el, hogy egy konyhában vagy.
- Az asztalon áll egy kosár, amiben szép, egészséges citromok vannak.
- Kinyújtod a kezed, és elveszed a legszebbet közülük.
- Fogd a kezedbe és érezd a gyümölcs súlyát.
- Nézd meg alaposan. Figyeld meg élénksárga színét.
- Futtasd végig rajta az ujjaidat, érezd a viaszos gyümölcshéjat, a bőr apró gödreit, dudorait.
- Emeld a citromot az orrodhoz, szívd be mélyen az illatát.
- Vágd fel a citromot szeletekre. A citrom leve kifolyik a kezedre és kicsit csípi a bőrödét. A szobát kellemes citrom illat tölti be.
- Vegyél egy szelet citromot a szádba és harapj bele. Érezd, ahogy a leve végigcsorog a nyelveden, az íz megtölti a szádat.

3. Kör

Képzeld el egy kört. (Lehet a padlón, a falon, lebeghet előtted, lehet rajzolt, vagy lehet fényből... ahogy tetszik...)

Figyeld meg minden részletet: a színét, hogy miből van, két vagy három dimenziós, stb...

Alakítsd a kört háromszöggé, majd négyzetté, változtasd meg a színét, az anyagát, a helyzetét...

Változat:

Csinálhatod úgy is, hogy egy darab kötelet vagy spárgát képzelsz el és azt formáztatod a keziddel...

Ha a spárgás módszerrel jobban megy a gyakorlat, az azt jelenti, hogy a népesség azon kis százalékához tartozol, akik nem vizuális, hanem úgy nevezett „kinetikus” típusok, vagyis könnyebb érzeteket elképzelniük, mint a látványt.

Ha ez a helyzet veled is, akkor minden vizualizációs gyakorlatnál az érzetből kell kiindulnod, és onnan kell „felépítened” magadban a látványt.

Pl. elképzeld, hogy milyen érzés a kezekben tartani a spárgát, alaposan átérzed a tapintását, hogy mennyire merev vagy rugalmas, mennyire durva a felszíne, milyen érzés megfogni, milyen a szaga, majd mintha csak kinyitnád a szemedet odabenn, elképzeld a látványt hozzá.

4. "Bemelegítő" gyakorlat – enyhe önhipnózis:

Képzeld magad elé a kék eget.

Képzeld el, hogy megjelenik rajta egy kör.

A kör közepén megjelenik egy nagy A betű.

Majd töröld le az A betűt és a helyén jelenjen meg egy nagy B.

Menj így végig az ABC-n.

(Mire ezzel végzel, enyhe hipnotikus transzba kerülsz, ezért könnyebb lesz a gyakorlat folytatása.

Ha bemelegítőként használod, akkor csak az ABC-s részt kell megcsinálni, a folytatást nem!)

Képzeld el, ahogy elúszik előtted egy felhő. Lassan átszeli az eget, enyhén változtatja az alakját, ahogy a szél alakítgatja.

Vizualizáld, ahogy egyszerre több felhő is áthalad az égbolton. Szépen, lassan haladnak, egymásba gabalyodnak, változtatják az alakjukat.

Egyetlen apró felhőcske marad az égbolt kellős közepén. Hagyd, hogy azzá alakítsa a képzeleted, amivé csak akarja, ne erőltess semmit, csak engedd el magad és figyelj.

Maga a vizualizáció tulajdonképpen az önhipnózis egy formája, ezért olyan kedvelt technika az agykontrollban, a vonzás törvényéhez kapcsolódó gyakorlatokban vagy akár a mágiában is.

5. Lobogó zászló:

Képzeld el egy nemzeti színű lobogót.

Képzeld el, ahogy egyre erősebben fújja a szél. (Lágy fuvallattól egészen a viharos szélíg.)

Nehezítés: képzelj közé fákat, repkedő faleveleket, papírdarabokat, az eget. Távolodj el a zászlótól, hogy egyre többet láss az összképből.

6. Memóriagyakorlat:

Képzeld el, hogy lebegsz a levegőben. (Nem kell látnod semmit, csak éld át az érzést.)

Utána képzelj el, hogy a város felett szállsz.

Vizualizáld a környéket, ahol laksz.

Vizualizáld, ahogy egyre közelebb jutsz a saját otthonodhoz.

Részletesen képzelj el az otthonodat felülnézetből.

Ezután lebegj le a bejárathoz.

Nehezítés: Képzeld el, hogy kinyílik az ajtó, és belebegsz a házba. Repülj körbe az otthonodban és figyelj meg mindent alaposan.

7. Víztükrös (disszociációs gyakorlat):

Képzeld el a saját arcod tükörképét, ahogy egy medencében vagy tóban tükröződik.

Nem baj, ha homályos vagy fodrozódik a víztükrös, várd meg, amíg teljesen tiszta nem lesz a kép.

Ezután képzelj el, hogy külső szemlélőként nézed saját magad, ahogy nézed a víztükröt.

Járd körbe saját magadat szép lassan.

Nehezítés: Kezdj el távolodni magadtól, és vizualizáld a környezetet is.

8. Leskelődő (disszociációs gyakorlat):

Képzeld el, hogy belesel egy dolgozószoba ablakán. A függönyön át nézel be, ezért először csak egy kezet látsz, ahogy valamit ír.

Lassan odébb lépsz kicsit, így feltáruul előtted az egész szoba és látod, hogy te magad ülsz az asztalnál.

Képzeld el részletesen saját magad, az arckifejezésed, a kezed mozgását.

Majd vizualizáld a szobát és azt, hogy mit írsz.

Nehezítés: Képzeld egy tükört a falra, amiben visszatükröződik az író alak.

(Jól fejleszti az ilyen tükrös gyakorlat a vizualizációs képességet, mert nagyon nehéz egyszerre több szemszögből elképzelni ugyanazt.)

9. Felnőtté válás:

Képzeld el magad egészen kicsi gyerekként, majd „öregítsd” magad kisiskolássá, tinédzserré, fiatal felnőtté, végül mostani önmagaddá.

Légy alapos és részletes! Lásd magad előtt, ahogy a hajviseleted, az öltözködési stílusod változott és helyezd magad a korodra jellemző szituációba.

Pl.: gyerekként játszol a szőnyegen -> iskolába mész egy téli reggel -> dolgozatot írsz a gimiben -> bulizol a barátaiddal -> az esküvőd (ha már volt) -> rokon temetése (ne csak vidám pillanatokot képzelj el) -> stb...