

Delfinekkal táncolók

A palackorrú emlősök begyógyítják lelki sebeinket és elvezetnek tiszta, gyermeki önmagunhoz. Kipróbáltuk a delfinenergia-terápiát, és azt is megtudtuk, milyen együtt lubickolni ezekkel a barátságos állatokkal a Vörös-tengerben.

KISS HENRIETTA írása

Pörgős munkanap van mögöttem, benzingőztől fejfájósan lépek be Budapest egyik legszebb, patinás lépcsőházába. A meditációs szobában mintha elfújták volna a fájdalmamat. Az egyéni kezelés alatt egy órán át fekszem egy kényelmes ágyon, és figyelek a légzésemre. Finom olaj illata leng körül. A zenében füttyentéseket és a tenger morajlását hallom. Egyre mélyebben veszem a levegőt, még azt is elfelejtem, hogy rohannom kell a fiaimért az úszásra. A meditációt vezető Ambrus Anett szavai vezetnek a belső utazásomon, elvesztem a külvilágot. Bár nem vagyok nagy vízimádó, képzeletben mégis önfeléd-



Anett delfinenergia-kezelést végez



Csoportos delfinmeditáció

A delfinterápia enyhíti a stresszt, növeli az életerőt, az önbizalmat, gyógyítja a lelket.

ten merülök a habokba. Delfinek hívogatnak, körbevesznek, örvénylenek körülöttem. Míg a valós életben a fejemet sem szeretem a víz alá dugni, most fel sem jövök a felszínre. A kedves kis lények hangja mosolyt csal az arcomra, szeretet és öröm van bennem, lebegek. Aztán többször is kiköpkökök, mert beúszik egy-egy gondolat az életemből. De ahogy jön, úgy el is illan. A meditáció végén kisimulva ébredek, megszólalni is alig tudok, csordulig vagyok élménnyel, és könnyűnek érzem magam.”

Ambrus Anett spirituális életvezetési tanácsadó, energia-gyógyító a Blue Dolphin Egyesület vezetőjeként egyéni és csoportos meditációkat tart. De túrákat is szervez a Vörös-tengerre, ahol páciensei a vadon élő delfinnek való úszás élményét is megtapasztalhatják. „Ez a terápia nem arról szól, hogy megjavítunk valamit, ami rossz. A teljesség táplálásáról szól, ami bennünk van” – magyarázza Anett. Elemezzük az érzéseimet, a gondolataimat. Nyugodtan és önfeledten sétálok a kocsizhoz, mintha egy másik dimenzióban lennék. Érzem, hogy ma teljes lelki békében töltöm majd az estét a családommal.

„A tengeren legyőztem a fóbiamat”

Kata (38) hónapokon keresztül agorafóbiától (a nyílt tértől való rettegés) szenvedett, és gyógyszeres kezelés alatt állt. Nehezen hagyta el az otthonát, félt bemenni az áruházba,

a postára, folyton rosszul, sokszor halálfélelem gyötörte. Nem tudott dolgozni, beszűkült az élettere. A *Nim szigete* című amerikai film hatására – melyben egy agorafóbiás írónő ösztöszeszedi minden bátorságát, és utazásra indul – döntött úgy, ideje szembenéznie önmagával. Megismerkedett Anettel, és a delfinmeditációk résztvevője lett. Amikor arról hallott, hogy vadon élő delfinnek úszhat a Vörös-tengerben, érezte, hogy mennie kell.

„Mindig vágytam Egyiptomba, de soha nem jutott eszembe, hogy állatokkal ússzak – meséli Kata. – El sem tudtam képzelni, hogy egy kétórás hajóút után lebegek egyedül, bűvárszeművegben, légzőcsővel és uszonnal a tenger felszínén száz delfinnel körülvéve.

Kislánykorom óta nagyon félttem a víztől, úszni sem tudok. Mégis háromszor is majdnem fél napot töltöttem kint a nyílt vízben. Kezdetben a hajóról vágyakozva néztem a többieket, ahogyan önfeledten úsznak a delfinnek, és szerettem volna köztük lenni. De rettenetesen félttem, hogy a mentőmellény nem tart meg, és elmerülök. Amikor először a vízbe merészkedtem, sokkhatás ért, remegtem, fáztam, rosszul voltam. Visszahúztak a hajóra, és ott meditációval folyamatosan ol-



„Éltre szóló tanítást kaptam a delfinektől, amikor velük úsztam a Vörös-tengerben” – meséli egyiptomi kalandjairól Kata



dottuk a félelmemet. Anett segítségével megszabadultam a dühtől, frusztrációtól és büntudattól, helyükbe az elengedés és a megbocsátás lépett.”

A csoport bennszülött vezetőjének együttérzése, segítőkészsége lendítette át Katát a holtpontra. Gyermekkorában ő sem tudott úszni, ezért elhatározta, hogy mindenkit megtanítsa, aki hozzá fordul segítségért.

„A hajólétra lépcsőjén fokról fokra lefelé haladva győztem le önmagam – folytatja Kata. – Pár óra múlva már felszabadultam, nevetve lebegtem a vízben. Fantasztikus élmény volt, ahogy a delfinraj körbeúszott. Amikor lebuktam a víz alá, elmúlt a félelmem, beleolvadtam a csodás

A delfinek harmonikus együttélése, feltétlen szeretete az összetartozás fontosságát mutatja meg nekünk.

tengeri világba. Akkor éltem meg az igazi kapcsolódást az őstengerrel és ezekkel a különleges élőlényekkel, amikor egy delfinbarátra tettem szert. Ő választott ki engem, folyton visszatért hozzám, körbeúszott, úgy éreztem, megdicsér. Katartikus érzés volt, meg is könynyeztem. Más emberként jöttem haza. Megszerettem a vizet, a tengert, az utazás kalandját. Nem csak a víz-izonyomat győztem le. Nagy feladat volt a férjem, a gyermekeim »elengedése« is. Kamaszkoromban voltam utoljára egyedül nyaralni. Azt gondoltam, nélkülem nem boldogul a család. Az anyaságban nagyobb bizalomra és önbizalomra tettem szert, rugalmasabb lettem. Nőként lágyabbá, befogadóbbá és



Bánszky Noémi
pszichopedagógus

Állati ajándék

„Az állatok képesek a korai anya-gyerek kapcsolat sérüléseiből eredő önértékelési problémákat kompenzálni, helyrehozni – mondja Bánszky Noémi pszichopedagógus, kutyás tréner. – Gyermekkorban elengedhetetlen, hogy megtapasztaljuk az anya szemének csillogását, amikor ránk néz. Ez az élmény az alapja annak, hogy képesek legyünk az önszeretetre és önfogadásra. Ha valaki ezt nem kapta meg vagy nem kapott belőle eleget, az a legtöbb esetben olyan pszichés problémákhoz vezet, mint a depresszió, szenvedélybetegség, szorongás, önbizalomhiány. Az állatok a tekintetükkel megadják ezt a szeretetét, és betöltik az ezzel kapcsolatos hiányokat. Támogató hatásukra

olyan tettekre is képessé válunk, amelyekre korábban képtelenek voltunk. Az ilyen nagy kihívások leküzdése óriási sikerélményt jelent, ez pedig táplálja az önértékelésünket, önbecsülésünket, ami elősegíti a gyógyulásunkat.”

intuitívabbá váltam, megéreztem és újraéltem kislányos éneimet. Ma már nem ijedek meg a problémáktól, tudom, hogy az élet mindig hoz megoldást a nehézségekre. Elhagy-



Bánsági Elza
pszichológus

tam a gyógyszereket, a panaszaim is elmúltak, az átélt élmény varázsa viszont nem fog elmúlni soha.”

Szakértői szemmel a terápiáról

„Az állatasszisztált terápia folyamán az alábbi célokat fogalmazhatjuk meg: az érzelmi-akarati élet, a viselkedés, a magatartás, a cselekvés pozitív irányú befolyásolása, az önismeret, az önbizalom növelése – mondja Bánsági Elza pszichológus. – A delfin különlegessé-

„Egy delfin kiválasztott engem, folyton visszatért hozzám, körbeúszott, úgy éreztem, megdicsér.”

ge abban rejlik, hogy az általa kibocsátott szonárhullámok képesek a gerincvelő és az agy rezgéseit befolyásolni. Olyan idegi-érzelmi szabályozásért felelős kémiai anyagok szabadulnak fel bennünk ennek hatására, melyek az idegrendszerünket stimulálják. Az állatokkal való érintkezés csökkentheti a félelmet, a feszültséget és a stresszt.

Kata esetében a delfin egyfajta ingerelárasztásos technika részeként jelenik meg. A módszer lényege, hogy a személy tartósan teszi ki magát a félelmet kiváltó ingernek – az ott-hon elhagyása,

utazás, víz –, aminek hatására a szorongásos válasz csökken vagy kialszik. Ebben az esetben a szonárhullámok jótékony hatásán túl hangsúlyos a delfinek jelenlétének motiváló, megerősítő hatása is.

Az állatok terápiás alkalmazása óriási lehetőség, azonban a megfelelő végzettségű segítő szakember jelenléte s a kliens alkalmasságának mérlegelése elengedhetetlen.” ■

Különleges szenzorok

Ez a barátságos, „nevető arcú” állat az életöröm, a kedvesség, a szabadság szimbóluma. Női minőségű, befogadó, elfogadó energiájával gyógyítja lelkünket, fejleszti intuíciónkat. A delfinek érzékelik és észlelik az energiablokkjainkat, a beteg szerv kisugárzását is. Csodálatos biológiai mezővel rendelkeznek: enyhítik a stresszt, növelik az életenergiát, megszüntetik a negatív energia jelenlétét. „Kifinomult érzékkel választják ki és gyermeki rajongással övezik a várandós nőket és a csemétéket. Az általuk kibocsátott ultrahangok sebeket, sérüléseket is képesek gyógyítani” – meséli Anett. A delfincsoportok harmonikus együttélése, egymás és az ember iránti feltétlen szeretete az összetartozás fontosságát mutatja meg.

„Az élet nem olimpiai bajnokság, amit meg kell nyerned. Ne versenyezz, hanem működj együtt” – ez a delfinek üzenete, summázza Ambrus Anett.



Bővebben a témáról:

- www.bluedolphin.hu
- www.eletiranytu.com