

REKREÁCIÓ



A mai rohanó, túlsúfolt, sokszor érthetetlen világban, ahol élünk, nincs idő megállni. Menni kell előre, tovább. Vég nélkül forgatni a hétköznapi mókuskerekét, hogy aztán újra forgathassuk. Az a nagy helyzet, hogy felgyorsultunk. Jogosan érezzük, hogy nem emberi léptékű az a világ, ami körénk szerveződik. Szükségünk van arra, hogy kiszakadjunk a már jól megszokottból, sőt nem csak szükségünk, jogunk is van a szabadidőre. Erre már azok a szakszervezetek is ráébredtek, akik az ipari forradalom világot átrendező lefolyása után a munkaidő korlátozásáért küzdöttek. Az első világháború előtti boldog békeidőkben egyre több kulturális tér, sportközpont adott lehetőséget az aktív pihenésre.

Azóta az ember mindennapjainak része a szabadidő kulturált eltöltése, vagyis a rekreáció. Rekreatívnak, azaz rekreáló hatásúnak nevezzük azokat a szellemi vagy fizikai tevékenységeket, amelyek felüdülést, felfrissülést, szórakozást jelentenek az egyén számára.

Nem lehet egyértelműen a szellemi vagy fizikai kategóriába sorolni a különböző rekreációs tevékenységeket, hiszen azok az ember lényének egészét rázák fel és töltik meg energiával.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



A rekreációs időeltöltés színes palettájáról bátran választhatjuk azt a formát, ami valóban örömet okoz, hiszen ez a lényege az egészségnek – felpezsdülni, kikapcsolni. A cél a jó közérzet, a jól-lét (anglicizmussal élve *well-being*) elérése. Fontos olyan aktivitást belecsempésznünk a hétköznapi életbe, amely nem kényszeres, az érdeklődési körünknek és a kedvünknek megfelelő.



A folyamatos rekreálódás fontos feltétele az egészségnek, olyannyira nagy szerepet játszik benne, hogy akár még a pszichoszomatikus betegségek kialakulását is megelőzheti. A kreatív tevékenység egyszerre preventív, tehát megelőzi az egészségügyi problémák fellépését, és egyszerre regeneráló hatású, megújítja egészségünket.

A lehetőségek tárháza szinte végtelen, ennek ellenére itt felsoroltunk néhány opciót, amelyek segíthetnek a döntésben.

Meditáció



A meditáció egy olyan tevékenység, amelynek során a test ellazításával átengedjük magunkat a nyugalomnak, és a befelé figyelésnek. Pszichológiai szempontok szerint akár egyfajta megváltozott tudati állapotnak is nevezhetjük, hiszen ilyenkor sikerül kapcsolódni környezetünkből. A meditáció megtanít a jelenben létezni, koncentrálni, kizárni a külvilágot. Számos nagy vallás rituális rendjében helye van a me-

A meditáció egy olyan tevékenység, amelynek során a test ellazításával átengedjük magunkat a nyugalomnak, és a befelé figyelésnek. Pszichológiai szempontok szerint akár egyfajta megváltozott tudati



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

ditatív gyakorlatoknak; ahogy a buddhizmusnak, hinduizmusnak, úgy a kereszténységnek is megvan a maga formulája az elcsendesedéshez.

A köztudatban rengeteg sztereotíp kép él a meditációval kapcsolatban – csak lótuszülésben, és csak és kizárólag szent ember végezheti, vagy mindenképp valamelyik keleti vallások hívójének kell lenni ahhoz, hogy meditálhassunk. Ezek a tévhitek azonban pusztán tévhitek, nincs igazságtartalmuk. A meditáció se nem egzotikus, se nem démoni – nem mágia, pusztán elménk összpontosítása egy pontra.



Mint az fentebb olvasható, a meditációnak számos válfaja létezik. Keresztény kultúrkörben például ebbe a kategóriába sorolható a rózsafüzér, de a vallásos szemlélődés is egyfajta meditatív tevékenység. Sokféle vezetett meditáció érhető el, amelynek lé-



nyege, hogy egy lejátszott hanganyagon a meditációs tréner segíti az embert az ellazulásban.

A Mindfulness-módszer a tudatos jelenlétet helyezi előtérbe, nem csak a meditációban, hanem a mindennapi életben. Egy keleti eredetű, ám nyugati közvetítők által megismert technika ez, amelynek gyakorlásához nem szükséges semmiféle vallásos meggyőződés. Érdeemes tájékozódni képzésekről, oktatókról a Mindfulness Egyesület honlapján (www.mindfulnesseszesulet.hu).



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Szauna

A szauna egy kabin vagy faház, amelyet olyannyira felfűtenek, hogy az ott időzők mindenképp megizzadjanak. Kultúrája Finnországban és más skandináv országokban a legélénkebb, hiszen innen eredeztethető maga a szauna is. Elődjének tekinthető egy primitívebb, de mégis hasonló célokra használt gödör-fürdő. Ennek lényege, hogy a földbe ásott gödör mélyén tüzet raktak, lefedték, és mikor a tűz kialudt, tisztálkodtak benne.



A későbbi szaunák nem csak a feltöltődés, relaxáció színhelyéül szolgáltak, itt gyógyították betegeiket a kuruzslók, de a húst is itt szárították, mára viszont funkcióinak száma lecsökkent. Sokfajta szaunatípus alakult ki, és egyre többen tehetik meg, hogy otthon, a saját szaunájukban élvezik annak minden előnyét.



De milyen hatással is van a testre? Az immunrendszer legeredményesebb védekezési mechanizmusa a baktériumok és vírusok ellen a láz. A szauna hője mesterséges lázat idéz elő a testben. A verejtékezéssel a méreganyagokat leadja a szervezet, emellett javul a vérkeringés. Nem csak a meleg, hanem az intenzív hőmérsékletváltozás is jótékony

hatással bír, az erek kitágulása és összehúzódása regenerálja az érrendszert és az egész testet. Fontos ügyelni arra, hogy ne tartózkodjunk a szaunában túl sokáig, ugyanis a magas (70-90°C) hőmérséklet hosszútávon megterheli a szervezetet.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Horgászat

A horgászat bája abban rejlik, hogy míg ősünknek a napi betevő falat függött az eredményességüktől, addig manapság már könnyed rekreációs tevékenység.



A horgászat szerelmeseit a természet közelsége, a csend, és az elképesztő látvány vonzza a horgásztavakhoz. A horgász alapvető felszerelése a bot, a damil és a horog. A sportáruházak polcain és weboldalán fellelhető a legegyszerűbb bottól kezdve a professzionális felszerelésekig rengetegféle eszköz. Sokan elég komolyan űzik ezt a sportot; rendszeresen szerveznek országos - és nemzetközi bajnokságokat, ahol a versenyhorgászok összemérhetik erejüket.

Azonban nem kell feltétlenül a versengésben gondolkodni, nyugodtan pecázgathat az ember kedvenc tavának partjainál, csak élvezve a nyugalmat. Ugyanakkor az amatőröknek is komoly etikai és törvényi keretekre kell ügyelniük – mivel a halak védelme fokozatosan szigorodik, egyre elterjedtebbé válik a „fogd meg és engedd el”-technika, amikor az élővilág iránti tisztelet miatt a horgász visszaengedi a vízbe a kifogott példányt. Magyarországon horgászengedéllyel kell rendelkezni a sport gyakorlásához. Ehhez sikeres vizsgát kell tenni, melynek anyaga leginkább a halak ismeretét, a horgászfelszereléseket és –módszereket



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

érinti. A magyar horgászok legfőbb zsákmánya a ponty, de sokszor sikerül egy keszeget is kifogni.

Túrázás

Annyira egyszerű és hétköznapi dolog, hogy nem is gondolnánk, mennyire jótékony hatású és mennyit képes javítani testünk és lelkünk állapotán egyaránt.

De valóban annyira hétköznapi?



Sajnos manapság annyi másra kell odafigyelnünk a mindennapjaink során, hogy amikor hétvégén lenne egy kis időnk magunkra, azt inkább a négy fal között, klasszikus értelemben vett pihenéssel töltjük, pedig az aktív pihenés hosszú távon sokkal jobban feltölt és a szervezetünk is megköszöni nekünk később.

Ha rekreálódni akarunk, és valami olyan tevékenységet végeznénk, ami miatt kevésbé érezzük magunkat kimerültnek és punnyadtnak, elég, ha kimegyünk a természetbe. Olyan apró változtatások is számítanak, amikre nem is gondolnánk, és semmi erőfeszítésbe nem kerülnek. Ilyen például a reggeli kávé elfogyasztása, olvasás, tanulás, evés, beszélgetés és társasjátékozás kint az erkélyen, teraszon vagy a kertben, ahelyett, hogy mindezeket bent tennénk.



Azonban ha még jobbat akarunk magunknak, esetleg fogyni szeretnénk, edzeni a testünket, vagy egyszerűen csak intenzívebben érintkezni a természettel, a legjobb, amit tehetünk, az a túrázás. Igen, tény, hogy első hallásra talán ijesztőnek hat ez a szó, hisz a túrázás már komolyabb terepen, komolyabb távokon zajlik, de ez tipikusan egy olyan tevékenység, aminek a fokozatát teljes mértékben mi szabjuk meg, és ha akarjuk, csinálhatjuk fokozatosan, egyre nehezebb terepen,



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

egyre hosszabban, vagy maradhatunk mindig ugyanazon a szinten, a lényeg az, hogy a természetben, nyugodt helyen mozogjunk. Kifejezetten jó abból is a szempontból is, hogy csupán egy strapabíróbb cipőre, esetleg túrabakancsra, valamint olyan öltözékre van szükségünk, amiben könnyen tudunk mozogni.



A túrázásnak rengeteg fajtája ismert ma már; gyalogtúra, vízitúra, sítúra. Mindenki megtalálhatja a számára legmegfelelőbb formáját, hisz még az előbb említett terepeken belül is számos alternatíva létezik. Vannak, akik

szeretnek a saját tempójukban, a természet apróbb szépségeit megcsodálva túrázni, kirándulni, azok ezt tehetik egyedül, vagy családjukkal, barátaikkal egyaránt. Ha csak kikapcsolódásként szolgál számukra, az sem baj, hiszen ez még mindig az egyik leghasznosabb kikapcsolódási fajta.



Ha csak szabadidős tevékenységként űzi valaki, az is igen nagy sport értékkel bír, azonban vannak teljesítménytúrák is, amik jóval kevesebb szabadságot adnak, és jobb kondiban kell lenni teljesítésükhöz. Ezek során egy szervezők által kijelölt útvonalon, meghatározott idő alatt kell megtenni egy általában hosszabb távot. Ráadásul a túra nem is csak az idő betartásával, hanem bizonyos, az útvonalon elhelyezett ellenőrzőpontok érintésével számít sikeresnek. A túrázás ezen fajtája már inkább azoknak a természetjáróknak ajánlott, akik többre vágynak a



természet megfigyelésénél, a friss levegő szívásánál, valamint a kellemes sétálásnál.

Az eddig említetteken felül egyébként számos módja van még a természetjárásnak, kellemesebb és extrémebb alternatívák egyaránt; barlangászat, tájfutás, hegymászás, kerékpározás, lovaglás, természetvédelmi túrázás.

Wellness

A Wellness gyakorlatilag különböző, egészségre jótékony hatással bíró programok összessége, így az egyik legnépszerűbb és legközkedveltebb rekreációs tevékenység.



azoknak engedélyezi a wellness igénybevételét, aki szobát is foglalt náluk. Talán ezért is alakult ki az, hogy a középosztálybeliek számára ez a tevékenység igazán nagy jelentőséggel bír és különleges, hiszen évente egyszer, esetleg kétszer engedhetnek meg maguknak ilyesmit. Egyébként lehetséges, hogy nincs is sokkal többre szükség, ha azt az évi egy-két alkalmat igazán kihasználjuk.

Leggyakrabban szállodákban és fürdőkben találkozhatunk igazán jól felszerelt wellness-részlegekkel, így az egyetlen hátulütője talán az, hogy nem tudja bárki megfizetni ezeket a szolgáltatásokat, hiszen sok szálloda ki- zárólag



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Ha wellnessről beszélünk, legtöbbször a pezsgőfürdő, a gőzkabinok, a szauna, a masszázs és az arcpakolás jut eszébe, nem is helytelenül, hiszen kétségtelenül ezek a legtipikusabb szolgáltatásai. Azonban a felsoroltaknak számos fajtája létezik és még ezeken felül is rengeteg lehetőség van, amik szintén nagyon jótékonyan hatnak a testünkre:



✚ Akármilyen meglepő, a wellness tevékenységei közé sorolhatóak a különféle aerob sportok, amik kifejezetten testünk karbantartásáért felelnek: gyaloglás, kocogás, biciklizés, úszás. Az aerob sportok fő élettani hatásai a szív-és keringési rendszerre fókuszálnak, ezeket képesek fejleszteni. Az előbb leírtak mind olyan mozgásformák, amik végzése során nem kelet-

kezik légszomj, mert a légzési-és keringési rendszer el tudja látni közben a testünket megfelelő mennyiségű oxigénnel, ezen kívül izomláz sem alakul ki utána. Mindezek mellett az aerob sportok stressz csökkentésére alkalmasak.

✚ Algapakolás: az arc-és testpakolás egyik legnépszerűbb és legklasszikusabb fajtája. Magas ásványi anyag tartalmú algakészítményeket alkalmaznak a testünkön és arcunkon, melyek segítik az anyagcsere megfelelő működését, regenerálják a bőrt és némelyiknek antibakteriális hatása is van.



✚ Érdekes, hogy a wellness szolgáltatásai közé tartozik a BMI (Body Mass Index), magyarul a testtömeg-index kiszámolása is, mely során el kell osztani a testsúlyt a méterben mért magasság négyzetével, ennek segítségével megtudhatjuk, hogy ideális testsúllyal rendelkezünk-e.





✚ Dörzsmassázs: a masszázsoknak egy olyan fajtája, melyet növényi alapanyagból készült kefével végeznek, és serkenti a vérkeringést és az anyagcserét, valamint regenerálja a bőrt azzal, hogy eltávolítja az elhalt hámsejteket.



Számtalan wellness-szolgáltatás létezik még ezeken kívül, a gyógymasszázsok különböző típusai közülük az egyik legnépszerűbbek. Ezek terápiásan hatnak, betegségeket lehetséges megszüntetni, valamint a mozgékonyt és a vitalitást megőrizni segítségükkel.

Bár tény és való, hogy vannak szolgáltatások, amikért muszáj befizetni egy wellness-kezelésre, mert semmilyen más módon nem lehet elérni, azonban számos tevékenységgel teremthetünk otthonunkban is spa-hangulatot.

✚ Kontrasztos fürdő: számos wellness-részlegen találhatóak kritikusan hideg és forró medencék, melyek kifejezetten arra a célra szolgálnak, hogy egyikből a másikba merüljünk, ezzel felpezsdítve a vérkeringésünket. Bár otthon nem két medencével, de hasonló tudunk tenni, ugyanazt a hatást elérve, ha fürdés után a lábfejünket, alsó lábszárunkat, valamint alkarunkat jéghideg, majd egyből utána jóval melegebb hőfokú vízzel mossuk meg. A testünk többi részén is megtehetjük ugyanezt, csak jóval kisebb kontraszttal, mert a szív környéki részeken nem tesz jót.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



✚ Bőrradírr: ilyen szolgáltatás is igénybevehető, ha az ember kifizet egy



vagyont, de minek tennék ilyesmit, ha ma már számtalan – olcsóbb és drágább – kozmetikai cég gyárt remek minőségű arc-és testradírokat. Otthon, ezeket az arcunkba és a testünkbe masszírozva ugyanazt a hatást érzük el, amit a wellnessben:

eltávolítjuk az elhalt hámsejteket, ezzel frissé és puhává téve bőrünket.

✚ Arcpakolás: akár különlegesebb anyagokhoz is hozzá lehet már férni, hogy aztán otthon felhasználjuk magunkon, de ugyancsak olcsóbb és drágább kozmetikai cégek nagyon sokfajta maszkot és pakolást gyártanak ma már, amikkel jóval olcsóbb multság lesz az arcápolás és mégis csodákat művelhetünk arcunkkal.

Ezekén kívül vannak olyan apróságok, amikkel spa-hangulatot lehet teremteni lakásunkban, hálósobánkban vagy fürdőszobánkban. Néhány gyertya, valamilyen általunk választott illatú illóolaj, só-vagy lávalámpa és kellemes tai-chi zene könnyen elfeledteti velünk a tényt, hogy nem több tízezer forintot fizettünk, hanem otthon teremtettük ezt a kikapcsoló, rekreálódásra alkalmas környezetet, hiszen ha belegondolunk, hasonló eszközöket használnak a wellnessben is.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Jóga



A jóga azért az egyik legnépszerűbb rekreációs tevékenység, mert a nyugati kultúrák kifejezetten úgy tekintenek rá, mint egy útra, ami az önismerethez és a tökéletes belső harmóniához vezet.

A jóga jelentése azonban összekötés, egyesülés, a hindu kultúrában - ahonnan alapvetően származik - pedig eszerint is értelmezik. Számukra a jóga célja a találkozás, majd az egyesülés a Legfelsőbb Lénnel, aki az ő vallásuk szerint Isten, de ez kultúránként és vallásonként más felsőbbrendű lényt jelent.

Mivel mára a jóga egy rendkívül elterjedt, népszerű és közkedvelt mozgásformává vált, számos szakkönyvben találkozhatunk a testünkre és a lelkünkre egyaránt jótékonyan ható pózokkal, ászanákkal, valamint egyéb, fontos információval, amivel még jobban megismerhetjük magát a sportot és akár a kultúrát is, ahonnan származik.



A jóga, bár kétségtelenül vallásos alapjai vannak, természetesen nem csak azok számára van kitalálva, akik hisznek Istenben, vagy bármilyen felsőbbrendű lényben, hanem a test és lélek karbantartásáért és rekreálódás céljából is végezhetik a sportot. Alapvető, a hétköznapi életben is fontos elemeket, például a helyes légzést is megtanítja a jóga, így ha másért nem, már emiatt is érdemes beépíteni a jógázást heti egy-két alkalommal a mindennapjainkba.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

EMMI SE

Emberi Erőforrások Minisztériuma Sportegyesülete



Vannak külön jógastúdiók, illetve edzőtermi órák, itt egy oktató segítségével lehet végigmenni a pózokon, tehát van rá lehetőség, hogy egy-egy nehezebb ászanánál segítséget tudjunk kérni. A másik lehetőségünk, hogy otthon, szakkönyv vagy oktatóvideó segítségével végezzük el a pózokat, ezt, ha van rá lehetőségünk, kellemesebb a szabadban – esetleg a kertben – végezni.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.