

Ovisokkal suttogó

A mai rohanó, feszültségekkel és félelmekkel teleszótt világban, ahol a felnőtteknek sem könnyű boldogulni, gyermekeink számára legalább ekkora terhet jelent, hogy megtalálják benne helyüket és feladatukat. Ott, ahol minden a teljesítményről, az anyagi javak felhalmozásáról és túlzott elvárásoknak való megfelelésről szól, a gyermek biztonságérzete, saját énképének kialakítása csorbát szenvedhet. Ezért van hatalmas jelentősége annak, hogy megtanítsuk őket a lecsendesedésre, a stressz oldása és a befelé figyelés képességére. Ezt a nemes és talán egyedülálló feladatot vállalta fel Hajba Eszter, aki önmaga megismerése közben talált rá valódi küldetésére, a gyerekek lelkének finom hangolására. Itt, a mesék birodalmában barangolva, olyan varázserő birtokosai lesznek az apróságok, aminek segítségével felismerek negatív érzelmeiket és képessé válnak arra, hogy megértsék és kezeljék őket. Lehetőséget kapnak ezek a 3-6 éves gyerekek arra, hogy olyan felnőtt váljon belőlük, akik magabiztosan vállalják fel érzéseiket anélkül, hogy közben másokon törlesztenének. Eszter küldetéstudata valahonnan egészen mélyről gyökerezik, onnan, ahova csak nagyon kevesen mernek bemerészkedni. A tudatalatti mélyén, a felszabadító szeretet erejével fordul ezekhez a csemetékhez, akiket kineziológiai alapokon, egyéni technikával kiegészítve, saját meditációs mondókákkal vezet az önmegismerés útján. De meséljen erről ő maga!

Milyen belső inspiráció vezetett el a gyermekekkel való különleges foglalkozásokhoz a Mi A Manó Lélek Kuckó megalapításához?

Bevallom őszintén kezdetben, nem is a gyerekek miatt, hanem önismereti szándékkal vágtam bele az új módszerek elsajátításában. Valójában saját problémáim vezettek rá erre az útra. Már tinédzser koromban éreztem, hogy befelé kellene fordulnom és olyan öngyógyító technikákkal kezelni a nehézségeimet, amelyekkel önmagamon tudok segíteni. Így találtam rá a kineziológiára, a Bach virág terápiára és mellette aztán a meditációra. Nagyon megtetszettek ezek az eljárások és azt tapasztaltam, hogy mennyire sokat tudnak segíteni. Így elvégeztem a kineziológiai, Bach virág terápia és Germán gyógytudomány tanfolyamokat, valamint megtanultam meditálni. Itt szeretném is megemlíteni a tanáraimat, mestereimet, akik nélkül nem jött volna létre a Mi A Manó Lélek Kuckó. Köszönöm nekik a biztatást és hitet; Egeresi Ildikónak, Varga Beatrixnek, Geröly Szilviának és Fogarasi Gabriellának. Folyamatosan kaptam tőlük a visszajelzéseket, hogy ez az én utam, de én még mindig úgy éreztem, hogy ez csak rólam szól. Végül a kineziológiai tanfolyam volt az, amit úgy indított a tanárnő Egeresi Ildikó, hogy nézzem meg a Maria Montessori - Egy élet a gyermekekért című filmet, ami önéletrajzi ihletésű és rám motiválóan fog hatni. Aznap este meg is néztem a filmet, másnap bementem a munkahelyemre és azt mondtam a kolléganőimnek, hogy a hétvégén várom a gyermekeiket hozzám, mert szeretnék számukra egy mesedélutánt tartani kineziológiai módszerekkel. Hát így indult ez az álom megvalósítása.

Maga a módszer, amivel a gyerekek felé fordulsz, ezek szerint kineziológiai alapokon nyugszik?

Többek között igen, a kineziológia maga a mozgás és a mozgásérzékelés tudománya, ami azt a célt szolgálja, hogy mozgásgyakorlatokon keresztül olyan energiablokkokat oldunk, ami a gyermekeknél a természetes fejlődési folyamataikat megakasztja. Természetesen a felnőtteknél is vannak energetikai blokkok, amelyeket szintén lehet oldani, de én a gyerekeknél kifejezetten stresszoldó mozgásgyakorlatokat használom erre a célra. Nagyon egyszerű játékos gyakorlatok, például kopogtatások, masszírozások, különböző csoportos és egyéni játékok. Mindezeket kiegészítem a saját kreatív ötleteimmel. Az alapötletem az volt, hogy olyan mesekuckót hozzak létre, ahol a gyerekek játékosan megtanulják a stressz kezelését, mert erre a mai világban nagyon nagy szükség van. Mivel a gyerekeknek hatéves korukig fejlődik ki a központi idegrendszerük és amit addig elvetünk magot az nagyon erősen bennük marad egészen sejszintig hatóan.

Melyik az a korosztály, akikkel eredményeket érhetsz el ezzel a sajátos technikával?

Háromtól hatéves korig járnak hozzám a gyerekek. Kezdetben otthon tartottam a kollégáim és barátaim gyermekeinek a mesedélutánokat, aztán ahogy egyre inkább éreztem, hogy ez az én utam, jöttek az egyéb megkeresések. Akkor már helyet is kellett bérelnem és Mi A Manó Lélek Kuckó néven indítottam tágabb körben ezeket a foglalkozásokat.

Említetted, hogy elsősorban stresszoldásra használod ezt a technikát. Hogyan lehet az, hogy már egy három éves gyermeknek stresszoldásra van szüksége? Egyáltalán mitől alakulhat ki egy ekkora gyermekben a stressz? Másképp neveljük a gyermekeinket, mint mondjuk jó pár évtizeddel ezelőtti generáció vagy ez mindig létezett, csak nem foglalkoztunk különösebben vele?

Úgy gondolom, hogy stressz mindig volt, de jelen pillanatban annyira felgyorsult a világ, hogy azt tapasztalom, ahogy a gyermekekkel dolgozom, hogy olyan sok külső behatás éri őket, hogy képtelenek mindezt feldolgozni. Ez olyan, mintha képeket vetítenének eléjük és nincs idő arra, hogy feldolgozzák azt és már kapják is a következőt. Mindenki úgy jön a világra, hogy nyitott és befogadó, amit aztán ezek a külső hatások egyre inkább beszűkítenek. Nagyon érdekes, hogy amikor a gyermek bekerül az iskolába hat-hét évesen akkor nyolcvanöt százalékos az énképük. Amikor kilépnek a nagybetűs világba ez az énkép huszonöt százalékra csökken. Miért? Azért, mert olyan külső hatások érik őket, aminek következménye, hogy nem tudják felvállalni önmagukat, a kreativitásukat visszaszorítják, minden kudarcot halálként élik meg. Már négyéves korú gyerekeknél azt tapasztalom, hogy képtelenek veszíteni és azt már hatalmas kudarcnak élik meg. Kérdezted, hogy mitől alakul ki ennyi idős gyerekekben a stressz. Nos, a kisállat elvesztésétől kezdve, a cumi elhagyása, az anyától való leszakadás, leválás, az oviba való beszoktatás. Például sokan nem is gondolják, hogy egy bölcsődéből óvodába való átszoktatás is mekkora stresszrel járhat a gyermek számára. Apró dolgok is olyan nagy hatással vannak rájuk, amelyektől úgy érzik, lenyomják őket. Rengeteg olyan gyermek van, akik zárkóztak, nem merik megmutatni magukat a világnak. Holott bennük tényleg ott van az a fajta nyitottság, ami felnőttekben már nincs.

A stresszt egyáltalán kell kezelni? Minden formáját szükséges valahogy orvosolni?

Nem. Van a pozitív stressz, ami alapjáraton egy hajtómotor. Az embernek erre szüksége van. Stressz nélkül nem fejlődünk. Bizonyos szint felett azonban befolyásolja a gyermek természetes fejlődési folyamatait, ami már problémát okoz az energetikai rendszerben és megakasztja a fejlődést. Gondolok itt arra, hogy a beszédkézség fejlődése nem megfelelő, mozgásfejlődésben vannak elmaradások. Vagy rajzban elkezdenek visszafejlődni, esetleg a szókincsük az adott életkorhoz nem megfelelő. Egy-egy torokcsakrás elakadásánál nem tudja a tőle elvárható módon kifejezni magát a gyermek. Ezeket a blokkokat nagyon szépen lehet mozgásgyakorlatokkal oldani. Én megtanítom nekik az ehhez szükséges alapokat. Ők úgy tudják, hogy jönnek egy jót játszani a Mi A Manóba, miközben én belecsempészen a játékokba ezeket a stresszoldó gyakorlatokat. Ezeket a szülőknek is megmutatom, és javaslom nekik, hogy a napi rutinba építsék be. Ezek csak pár perces történetek, amit játék során, öltözködés közben, este fürdéskor nagyon jól lehet alkalmazni. Például a dühkitöréseknél nagyon jó mikor elkezdik magukat kopogtatni, vagy olyan meridián pontokat finoman nyomkodnak magukon, amivel sikeresen lenyugtatják magukat.

Miért fontos ez, hogy a gyermekek megtanulja kezelni a stresszt ilyen apró korban? Milyen pozitív hatásai lehetnek ennek később, felnőttként?

A gyerekekben az a jó, hogy ők elhiszik, hogy ez segít és jó. Nekik a hitük még stabil, nagyon nyitottak és ha én azt mondom nekik, hogy ha te azt a pontot nyomod meg a lábadon, akkor az egy olyan varázspont, amitől aztán varázsgyógyító lesz és pikk-pakk meggyógyulsz, nem kérdez vissza, hogy ez

most komoly, nem hülyeség? Nekik ez természetes, mert a gyermekekben ott van az öngyógyítás. Persze mindenkiben ott van az öngyógyítás képessége, csak az évek alatt ezt elnyomja magában a ember. Nekem az a célom, hogy ezt az új nemzedéket arra inspiráljam, hogy nem csak a testtel és a szellemmel kell foglalkozni, hanem a lélekkel is. A test, lélek, szellem az EGY. Ha mindhárom egyensúlyban van, akkor EGÉSZ az ember. A szeretetet, a bizalmat kellene erősíteni a gyerekekben, mert ezek hiányával hatalmas problémák születnek. A gyermek tanítja a szülőt és természetesen ez fordítva is így van. Ettől kerek az élet.

Miből épül fel nálad egy foglalkozás? Amikor megérkeznek a lurkók hozzád, hogyan kezdődik számukra a nap?

Egy foglalkozás két órát vesz igénybe, ahova háromtól hatéves korig jöhetnek hozzám a gyerekek. Maximum öt-hat fővel dolgozom egyszerre. Így nagyobb fókusz tudok helyezni a gyerekekre. Egyébként van egyéni fejlesztés is. A két óra nagyon intenzív, mivel nagyon mélyen belemegyünk dolgokba. Az irány, hogy éppen mivel foglalkozunk egy-egy alkalommal a gyerekektől is függ, sokszor az ő elakadásuk adja meg az alapot. Tehát ez nem úgy működik, hogy kitalálom aznap szivárvány meditációval kezdünk, ha a gyerekek nem erre nyitottak, hanem teljesen másra. Sokszor azon múlik, ki milyen játékra nyúl rá. Van egy alaptermatika, egy mese vagy egy kreatív játék és aköré építem a foglalkozást, da alapvetően intuitív módon vezénylem a foglalkozást. Fejemben vannak a gyakorlatok, a technikák és mindig az adott szituációnál használom fel őket.

Említetted, hogy kezdetben kolléganők gyerekeivel indítottad ezeket az alkalmakat, majd tágult a kör. Hogyan találják meg téged azok, akinek szükségük van a te szolgáltatásaidra?

Interneten, közösségi oldalakon megtalálják a szülők. Első körben olyan gyerekeket hoztak hozzám, akik nagyon zárkóztak vagy nagyon hiperaktívak voltak. Ezt a két végletet érzem leginkább. Bár ezt a hiperaktív szót nem igazán kedvelem, mert mostanában sok gyermekre rásütik ezt a bélyeget, miközben egyáltalán nem igaz rá ez a jelző. Továbbá gyakran kerül hozzám gyermek akkor, amikor kistestvér érkezik a családba és ekkor kezdődnek el bizonyos önbecsülési problémák a gyereknél. De van olyan nyitott szülő is, aki egyszerűen csak támogatni szeretné gyermeke természetes fejlődési folyamatát, ami nagyon jó. Ezért is szeretném hangsúlyozni, hogy nemcsak elakadással kereshetnek fel a szülők. Ez azért is nagyszerű, mert ha belegondolunk abba, hogy egy otthoni társasjátékozás kapcsán melyik szülő az, aki mindig hagyja nyerni a gyermekét, ami tudjuk, nem mindig jó. Ha eljönnek hozzám, akkor a gyermekek, ezekre a helyzetekre felkészülnek és sok szülői visszajelzést kapok, hogy a gyermekük megtanulja lenyugtatni magát, ha nem ő kerül ki győztesként a játékból. Ez azt jelenti, hogy egy ötéves gyerek tudja, hogy veszített, tudatosítja ezt magában és képes lenyugtatni magát az általam tanított technikával.

Ez nem egy olyan kurzus, ahol meg van határozva, hogy legalább öt alkalommal a gyereknek részt kell venni ezeken az alkalmakon, hogy megtanulja kezelni a belső konfliktusait, hanem ez egy folyamatos lehetőség a gyerek számára, hogy az ő kis szintjéhez képest, tudja kezelni a problémáit, ha jól értem?

Így van.

Említetted a szivárvány meditációt. Náluk hogyan kell elképzelni a meditáció folyamatát?

A meditációt személy szerint nagyon fontos elemének tartom a foglalkozásaimnak. Mivel korábban már magamon megtapasztaltam, hogy milyen sokat tud adni. Az elcsendesedés nagyon fontos. Mindenki úgy jön a világra, hogy igénye van a befelé figyelésre. Annyira tisztán születünk. Mindig megkérdem a gyerekektől, hogy hallottak e már a meditációról és kivétel nélkül igennel felelnek. Nem is nagyon kell erről magyaráznom. Megmutatom nekik az alap légzőgyakorlatot, onnantól kezdve

pedig mesemeditációt végzünk. Ezek kb. tíz perces lazítások, természetesen ők még nem fognak lemenni olyan mély szintre, mint egy évek óta meditáló szülő, de megtanulják általa, hogy milyen jó elcsendesedni és ezáltal el tudják engedni a stresszt. Javasolni szoktam a szülőknek, hogy esténként mesemeditációval fektessék le a gyermeküket, mivel az egész napos stresszt ezáltal könnyebben elengedik a gyerekek. Ráadásul reggel kipihentebben kelnek. Azt kapom visszajelzésként, hogy imádják a gyerekek.

Volt már olyan gyerkőc, akinél úgy érezted, kifejezetten nehéz eset és komoly feladat elé állított a helyzet? Mondjuk amiatt, mert más bánásmódot vagy figyelmet követelt tőled?

Nem volt kifejezetten ilyen jellegű esetem, én minden gyerkőcöt különleges lénynek tartok, imádom őket. Nekem mindegyikük kihívás. Nem csoportosítom őket, hogy ki jó és ki nem jó, hanem külön kis lélekként fordulok feléjük. Persze vannak nehezebb napok, de ilyenkor nem erőltetek semmit, hanem intuitívan közelítek a megoldáshoz. Semmit sem csinálunk kötelező jelleggel, ez egy kicsit fordított pszichológia, hogy ők irányítanak, de én mindig ott vagyok a háttérben és figyelek. Van olyan csoportom, ahol az öt gyerekből kettőnél a fekvős, a többieknél pedig a kopogtatós gyakorlatok segítenek, ahol rugalmasan kezelem a helyzetet, ki melyikre nyitott. Ez olyan hatást vált ki, hogy otthon is bármikor alkalmazzák magukon. Az eredménye hosszú évek múlva is működik, amiről tudják, hogy van bennük egy eszköz, amivel el tudják engedni a stresszt, például egy sikertelen vizsga után. Ez akkora kincs a kezükben, ami könnyebbé teszi az életet felnőtt korban.

Ezért is választottad inkább a gyermekeket, hogy olyan eszközt adj a kezükbe, amivel boldogabb emberré válhatnak?

Igen, bár nekem mindig is a gyerekek voltak a szívem csücske. Gyerekkoromban is mindig a nálam kisebbeket istápoltam. Természetesen tudok velük együttműködni, sohasem jelentenek terhet számomra és mindig feltöltenek. Itt azért megjegyezném, hogy nem csak gyerekekkel, de az édesanyákkal is foglalkozom. Ha azt látom, hogy anyán is kellene dolgoznom, akkor javaslom neki a konzultációt. Az anya és gyermeke tükör egymásnak és a gyerek hatéves koráig egy aurában vannak. Így, ha édesanya is befogadó, akkor vele is foglalkozom és kétoldalról próbáljuk megoldani az elakadást és nagyon-nagyon jól működik. Ha anyukánál sikerül megtalálni az elakadást és ő is dolgozik magán, akkor a gyermek is ugyanúgy lecsendesedik annál az elakadásnál. Mindig kiemelem az anyáknak, hogy ezt ne büntudatként éljék meg, hanem lehetőséget lásson abban, hogy ők egymás tükrei és fejleszthetik egymást. A gyerek azért érkezik a családba, hogy tanítson bennünket és legyünk hálásak arra, amire rámutat a gyermek.

Biztosan van a tarsolyodban sok szép története, a sikeres végkifejletről, ami téged is mélyen megérintett lelkileg. Megosztanál ezek közül egyet?

Egy nagyon zárkózott kislány érkezett hozzám, aki alig mert bejönni a kuckóba. Ez nyáron történt, még az ovi kezdés előtt. Háromszor járt nálam, éreztem, hogy jól haladunk és sikerül lebontani a kis blokkját. Aztán elindult az óvoda és írt az édesanyja, hogy sokat változott a kislány. Az óvó néni jelezte a szülőknek, hogy szépen beilleszkedett a kislány és nyitott volt mindenre és mindenkire. Ezek hatalmas dolgok, amikor azt látod, hogy egy totál hideg lurkó jön hozzád, aki süniként mindenkit távol tart magától és ő is szenved ebben, hiszen nyilván neki sem jó ez. Jó érzés, hogy tudsz neki segíteni és egyre felszabadultabb lesz. Fél év után jöttek el újra hozzám és egy teljesen más habitusú gyermek jött vissza, aki ölelget, szeretget, csacsog és használja azokat az eszközöket, amire megtanítottam, a szülő elmondása szerint. Főleg azért nagy előrelépés ez, mert melyik felnőtt tudja egy dühkitörés alkalmával lenyugtatni magát?

Mondtad, hogy nagyon sokat kapsz a gyerekektől. Mi ez pontosan, amivel gazdagítanak téged?

Hát elsősorban önmagamat. Amit ők tanítanak, ami talán elcsépelten hangzik ebben a rohanó világban, de bennük még azt látom, ami a felnőttekből már elveszett. Mit értek ezalatt? Az a fajta bátorság és merészség, ami számomra nagy csoda, egy olyan világban, ahol mindenki bárányként halad. Bennük még ott van, hogy én én vagyok és ezt szeretem, azt meg nem. Illetve az a fajta őszinte szeretet, ami hiányzik a felnőttekből. Mikor véget ér a csoportos foglalkozás, akkor mindig megkérdem tőlük, melyik játék tetszett nekik a legjobban. Mindig azt válaszolják, hogy a szeretet és bizalom játék. Ki vannak éhezve erre a gyerekek. Ez nyilván nem azt jelenti, hogy otthon nem kapják meg, mert megkapják, hanem mekkora igény van bennük arra, hogy a lelkükkel is foglalkozzanak.

A jó tündértől mit kérnél legszívesebben?

Szeretnék minél több családhoz eljutni, de nem szeretnék senkit meggyőzni erről a módszerről. Azt látom, hogy sokszor, amit a gyerekek tőlem hazavisznek, az elindít valamit a szülőknél is. Ezért is kezdtem el olyan mondókákat írni, amibe beleépítem a kineziológiai gyakorlatokat, hogy ezáltal is befogadhatóbb legyen a családoknak. Anyukáknak is elindítottam havi egy alkalommal, az énidő csoportot, ahol tabuk nélkül, bármiről tudunk beszélgetni, ítékezés nélkül, ahol megértik, hogy nincsenek egyedül.

Tőlem - Mindenkinék

Hunyd le a szemed, hogy megnyíljon előtted a világ.

Fogd be a füled, hogy élvezd az igaz szó dallamát.

Érintés nélkül vessz el az ölelésben.

Szavak nélkül lubickolj a lelked tengerében.

Saját versei:

Hunyd le a szemed, hogy megnyíljon előtted a világ.

Fogd be a füled, hogy élvezd az igaz szó dallamát.

Érintés nélkül vessz el az ölelésben.

Szavak nélkül lubickolj a lelked tengerében.

*

Mi A Manó...

Két manó ül a vállamon,

Az egyiket most elkapom.

Kérdezem tőle, hogy mit szeretne(?),

Ő a félelmemet erősítette.

Átnézek a másik vállamra,

A bátorság mosolyog az arcomba.

A döntést most rám bízák,

De Én hős leszek egy életen át.

*

Milyen színű a boldogság?

Reggeli aranypor az ablakon,
Fényjáték a falakon.
Őszi narancsba boruló táj,
Melyben hallom lépteim nyomát.
Felnézek az ég kékjére,
Elrepít a végtelenbe.
Zöld lomboknak illata,
A lelkemet szelíden simogatja.
Krókuszok virulása,
A hegyeket díszítő lila sálja.
Rózsaszín felhő a bizsergető,
Szerelem érzését ébresztő.
Téli lábnyom a járdán,
Emlékbresztőként járkal.
Éj kék színében kacsintó csillagok,
Álmaimba hozzák a varázslatot...