

RESPIRATIA

Viata este o serie de respiratii. Respiratia este vitala, esentiala si mult mai importanta decat orice alta functie a corpului. Putem trai fara mancare saptamani, fara apa cateva zile, dar nu putem sa traим fara sa respiram mai mult de cateva minute. De aceea este important sa invatam sa fim constienti de respiratia noastra, sa respiram constient.



Respiram tot timpul. In mod normal, plamanii nostrii absorb oxigenul din aer, si acesta este transportat in tot corpul prin sange pentru a tine celulele in viata si pentru a asigura functionarea corpului.

Cand suntem foarte stresati, sistemul de alarma al corpului activeaza sistemul adrenalinei. Raspuns este o respiratie rapida si superficiala. Folosim muschii pieptului in loc de diafragma, ceea ce determina senzatii fizice neplacute.

Respiratia constienta este pur si simplu calma, constienta, permitand gandurilor si sentimentelor sa vina si sa plece fara sa le acordam atentie.

- ❖ Stati confortabil, cu ochii inchisi si coloana vertebrala dreapta dar nu rigida.
- ❖ Concentrati-va atentia asupra respiratiei.
- ❖ Imaginti-va ca aveti un balon in abdomen. De cate ori inspirati, balonul se umfla. De cate ori expirati balonul se dezumfla. Observati senzatiile pe care le simtiti in abdomen cand balonul se umfla si se dezumfla. Abdomenul dumneavoastra se dilata cand inspirati si se dezumfla cand expirati.
- ❖ Ganduri vor aparea in minte, dar asta este in regula, pentru ca asta face mintea umana. Pur si simplu luati aminte la aceste ganduri, apoi aduceti atentia inapoi la respiratie.
- ❖ De asemenea, puteti sa observati sunetele, senzatiile fizice si emotiile si apoi din nou aduceti atentia inapoi la respiratie.
- ❖ Nu urmati aceste sentimente si ganduri, nu va judecati pentru ca le aveti, nu le analizati in nici un fel. Este in regula ca acele ganduri sa fie acolo. Doar observati aceste ganduri, si lasati-le sa plece, aducand atentia inapoi asupra respiratiei.
- ❖ Oricand observati ca atentia dumneavoastra se indeparteaza de la respiratie si este coplesita de ganduri si sentimente, pur si simplu observati ca atentia a lunecat si readuceti usor atentia asupra respiratiei.

Este in regula si natural ca aceste ganduri sa apara in minte si ca atentia noastra sa le urmeze. Nu conteaza de cate ori se intampla asta, doar continuati sa fiti atenti la respiratie.