



Ne možete zaustaviti talase,
ali možete da naučite da surfujete.



Mindfulness Intensive In-Me

Modul 1

Mindfulness

1. Mindfulness nije isto što i pozitivno razmišljanje.
2. Mindfulness nije brzo rešenje.
3. Mindfulness nije čudotvorno lečenje.
4. Mindfulness nije religija.
5. Vežbanje Mindfulness -a nije tehnika opuštanja.
6. Mindfulness nije pokušaj da ispraznimo naš um od svesnih misli.



Mindfulness

by Energy House

Mindfulness

7. Verovanje da je 'Moj um previše zauzet za meditaciju' često je uobičajeno, ali priroda uma je da bude zauzet i uvek traži nove stvari.
8. Kada govorimo o 'življenju u trenutku', ne mislimo na življenje bez obzira na budućnost i posledice.
9. Koristi od Mindfulness –a će se osetiti ako redovno vežbamo.
10. Meditacija ne znači samo sedenje ili hodanje.
11. Ne postoji pravi ili pogrešan način Mindfulness.
12. Učenje Mindfulness nije linearan proces.



Mindfulness

by Energy House

Jon Kabat-Zinn opisuje sedam stavova Mindfulness-a

- NEPROSUĐIVANJE
- STRPLJIVOST
- UM POČETNIKA
- POVERENJE
- OSLOBAĐANJE OD TEŽNJI
- PRIHVATANJE
- OTPUŠTANJE



Mindfulness
by Energy House

Disanje

U toku dnevnih aktivnosti ne obraćamo puno pažnje na disanje, možemo se složiti da je disanje najvažniji proces u našem telu koji ima višestruku ulogu. To je automatski proces kojim održavamo naš život u ovom fizičkom svetu.

Ukoliko razmislimo da bez hrane možemo nekoliko meseci, bez vode 40 dana, bez disanja samo nekoliko minuta, onda razumemo da je disanje jednako život.



Mindfulness

by Energy House

Disanje

U zavisnosti od našeg emotivnog stanja, intenzitet našeg disanja se menja, a samim tim i važni procesi u organizmu.

Jedan od važnih benefita meditacije je da umiruje disanje (smanjuje frekvencu) i samim tim reguliše te metaboličke procese.



Mindfulness

by Energy House

Fiziologija disanja

Disanje ima nekoliko funkcija;

- Unos kiseonika u telo,
- Uklanjanje ugljen-dioksida iz tela,
- Regulacija telesne temperature,
- Regulacija acido-bazne ravnoteže u telu.



Mindfulness

by Energy House

Unos kiseonika u telo

Primarna funkcija disanja je unos kiseonika.

Kiseonik ulazi u telo putem disajnog sistema, a zatim se u telu kroz cirkulacijski sistem dostavlja do svih njegovih delova. Sve ćelije u telu za potrebe metabolizma hrane imaju potrebu za kiseonikom.



Mindfulness

by Energy House

Uklanjanje ugljen-dioksida iz tela

Ugljen-dioksid je jedan od nusproizvoda u metaboličkim procesima. Ugljen-dioksid se prenosi iz tkiva do pluća odakle se on izbacuje iz tela.

Kada ugljen-dioksid uđe u kapilare, on reaguje s vodom, te nastaje ugljena kiselina. Ta reakcija se ubrzava enzimima do 5000 puta. Već u sledećem trenutku ova se kiselina disocira na bikarbonatne jone i u ovom bezopasnom stanju se prenosi do pluća. Ovim procesom je omogućeno da se ugljen-dioksid 15-20 puta lakše transportuje.



Mindfulness

by Energy House

Regulacija telesne temperature

Telesna temperature se obično održava u rasponu od (36,1 do 37,0 °C). Isparenje telesnih tečnosti (kao što je znojenje) je jedna od metoda koja pomaže uklanjanju toplote i održavanju toplotne ravnoteže tela. Vlažan vazduh tokom izdisanja takođe pomaže u procesu eliminacije toplote. Negativan efekt može biti gubitak velike količine toplote zbog velike površine pluća.

Proces difuzije O₂ i CO₂ odvija se kroz semipermeabilnu membrane na temelju razlike pritiska (pO₂ i pCO₂)



Mindfulness

by Energy House

Regulacija acido-bazne ravnoteže u telu

- U telu postoji složena ravnoteža između količine kiseonika i ugljen-dioksida. Kretanje ugljen-dioksida i kiseonika odvija se kroz brojne hemijske promene u hemoglobinu i krvnoj plazmi. Poremećaj u radu ovih hemijskih puteve menja hemijsku ravnotežu tela.
- Pod normalnim uslovima, relativni nivo acido-bazne ravnoteže (pH nivo) u telu je u rasponu od 7,35 do 7,45. Tokom disanja raste parcijalni pritisak ugljen-dioksida, povećava se nivo kiselosti, i pH vrednost se snižava na manje od 7,3. Isto tako, premalo ugljen-dioksida izaziva porast bazne reakcije krvi i porast pH vrednosti.
- Budući da ljudsko telo održava acido-baznu ravnotežu unutar uskih granica, respiratorni centar mozga reaguje pri svakoj promeni pH i parcijalnog pritiska ugljen-dioksida (pCO₂) u krvi. Kada dođe do promena acido-bazne ravnoteže i pH, hemijski receptori aktiviraju respiratorni proces kako bi se pCO₂ i pH nivo normalizovali. Raspon od 7,2 do 7,6 je kritična granica nužna za kretanje kiseonika kroz krv i ulazak kiseonika u tkiva



Mindfulness

by Energy House

Mehanička funkcija

je da vrši limfno drenažu tako što pomeranjem dijafragme gore-dole masira organe trbušne duplje.



Mindfulness

by Energy House

Iako mislimo da disanje reguliše kiseonik, ustvari naše disanje reguliše ugljen dioksid. Ukoliko je količina CO2 povišena ubrzava se disanje.

Postoje razni dokazi da se dužina života broji brojem udaha. Gledano na takav način živa bića koja dišu polako i duboko duže žive za razliku od živih bića koja dišu brzo i plitko.

Duboko i sporo disanje:

- Smanjuje krvni pritisak
- Usporava metabolizam
- Opušta mišiće
- Otklanja bol



Mindfulness

by Energy House

Otto Warburg, naučnik koji je dobio dve Nobelove nagrade

je ustanovio da pravilnim disanjem možemo isceliti svoje telo.

Njegov zaključak je da kada padne nivo kiseonika u ćeliji za 35%, nastaje dobra podloga za bolesti, posebno rak.

Metabolizam bez kiseonika stvara kisleu sredinu koja je suprotna zdravlju koje je u baznoj sredini.

Uzimajući u obzir da se kiseonik koristi u telu u metaboličkom procesu za stvaranje energije, a da čak 65% naše energije povlači mozak, onda nam je jasno da je potrebno da pravilo disanje uvedemo u redovnu praksu u cilju poboljšanja našeg fizičkog zdravlja.



Mindfulness

by Energy House

- Kada smo u stresu, naše disanje postaje plitko, dolazi do hiperventilacije (povećane ventilacije) koja ne dovodi do povećanja kiseonika već smanjenog oslobađanja CO₂ (ugljen dioksida) iz tela. To za posledicu ima promenu kiselosti (pH) u krvi i tkivima i pojavu alkaloze.
- Postoji i poseban entitet pod nazivom hiperventilacijski sindrom ili emocijama izazvana hiperventilacija, koji se karakteriše sniženim nivoom ugljen-dioksida u krvi koji prati određena simptomatologija.
- Neposredna posledica prekomernog disanja (i smanjene koncentracije ugljen-dioksida u krvi) je pojava suženja krvnih sudova u koži (bledilo) i mozgu (poremećaj moždanih funkcija) i slabija pokretljivosti svih ostalih tkiva.



Mindfulness

by Energy House

Disanje je važno u mnogim religijama i predstavlja Sveti duh (sveti dah). Kada dolazimo u fizički svet, život u telo ulazi kroz prvi udah i tako se spaja telo sa dahom. Kada napuštamo fizički svet taj trenutak je povezan sa izdahom ili izlaskom svetog duha iz tela. Posmatrajući sveto trojstvo, Sveti Duh bi bio Majka ili ona koja daje život.

Možda ćete negde pročitati i izraz Prana Yama u bukvalnom prevodu ovo znači:

- Prana – životna sila, energija
- Yama – Kontrola ili upravljanje.

Sam prevod bi bio da kroz disanje upravljamo životnom energijom.



Mindfulness

by Energy House