

Mindfulness intensive



Mindfulness intensive



by Energy House



www.energyhouse.life
info@energyhouse.life

© 2024 Energy House. All Rights Reserved

SADRŽAJ

MODUL I

DOBRODOŠLI.....	1
UVOD U MINDFULNESS.....	2
ISTORIJA MINDFULNESSA	2
PREDNOSTI MINDFULNESSA.....	3
7 OSNOVNIH STAVOVA PRAKSE SVESNOSTI PO J.K.ZINNU.....	4
ŠTA JE ZAPRAVO MEDITACIJA?	6
BENEFITI MEDITACIJE PO MENTALNO ZDRAVLJE.....	7
MEDITACIJA MOŽE POMOĆI I KOD PROBLEMA SA FIZIČKIM ZDRAVLJEM.....	8
STILOVI MEDITACIJE	9
MEDITIRATI JE JEDNOSTAVNO	11
DISANJE	13
FIZIOLOGIJA DISANJA	13
VEŽBA : SQUARE BREATHING	16

Dobrodošli



na našu Mindfulness edukaciju koja će vas voditi kroz putovanje unutar sebe i otkriti vam moć sadašnjeg trenutka. U narednih osam nedelja, imaćemo priliku istražiti dubinu i širinu Mindfulness prakse, otvarajući vrata ka dubljem razumevanju sebe i sveta oko nas.

Svake nedelje, tokom sesija koje traju tri i po sata, upustićemo se u različite aspekte Mindfulnessa, učeći tehnike meditacije, vežbe disanja, NLP tehnike prilagođene stanju, pažljivog posmatranja misli i osećanja, kao i primenu Mindfulnessa u svakodnevnom životu. Kroz interaktivne aktivnosti, diskusije i praksu, zajedno ćemo graditi veštine svesnosti i pažnje koje vam mogu pomoći da živite svesnije i ispunjenije živote.

Naš cilj je da stvorimo siguran i podržavajući prostor za vaš unutrašnji rast i razvoj. Bez obzira na vaše prethodno iskustvo sa Mindfulnessom, ova edukacija pružiće vam priliku da produbite svoju praksu i integrišete je u svakodnevni život na način koji vam najviše odgovara.

Hvala vam što ste odabrali da budete deo ove zajednice svesnosti.

Spremni ste za putovanje unutar sebe?

Sa zadovoljstvom vas vodimo na ovu inspirativnu i transformišuću avanturu!

Darke



Mindfulness
by Energy House

UVOD U MINDFULNESS

Tehnika Mindfulnessa nas uči da budemo svesni onoga što se dešava u našim životima, kao i našem okruženju. To je umetnost dubokog sticanja svesti o tome šta je ovde, upravo sada. Fokus je na tome šta se dešava u nama i oko nas u ovom trenutku, te da postanemo svesni svih misli i osećanja koji nam oduzimaju energiju iz trenutka u trenutak.

Daje nam uvid kroz koji možemo da vidimo jasnu sliku naših misli i većine unutrašnjih stanja, omogućava nam da budemo svedoci dobrih i loših događaja. Neće eliminisati životne pritiske, ali nam može pomoći da na njih odgovorimo na smireniji i korisniji način koji koristi našem umu, duhu i telu. Ono što je najvažnije, omogućava nam da na pozitivan način odgovorimo na stvari kojih smo postali svesni. Ključno je gledati bez osuđivanja ili analiziranja.

ISTORIJA MINDFULNESSA

Istorijska praksa Mindfulnessa je pronađena u celom svetu.

Počelo je 1500. pre nove ere u hinduizmu u kontekstu joge, daoizma od 6. veka pre nove ere u vežbi čigonga, i budizmu 535. pre nove ere u smislu fokusiranja na disanje. Takođe je pronađen u hrišćanskoj, muslimanskoj i jevrejskoj praksi. Danas, često se koristi u kliničkoj psihologiji sa poremećajima ličnosti, depresijom, anksioznošću i bolom.

Mindfulness metodologija kakvu danas poznajemo razvila se iz spajanja istočne i zapadne tradicije. Veći deo svojih temeljnih principa crpi iz budizma, uz zdrav doprinos zapadnih transcendentalista kao što su Henri David Thoreau i Ralph Waldo Emerson.

Godine 1979, Jon Kabat-Zinn, koji je uveo program „Smanjenje stresa zasnovanog na svesnosti“ na Univerzitetu Masačusets, spojio je i pažljivo razdvojio različitosti vesternizovane meditacije od svih mističnih asocijacija.

Njegove tehnike se od tada kontinuirano koriste za širok spektar svrha u različitim okruženjima. Tek poslednjih godina, međutim, pokret „Mindfulness“ je zaista uzeo maha.

PREDNOSTI MINDFULNESSA

Bez obzira na sve prednosti bilo kog oblika meditacije, kaže se da su ljudi koji praktikuju Mindfulness srećniji i zdraviji od svih ostalih. Takođe uživaju u znatno produženom životnom veku. Postoje brojne studije koje pokazuju da meditacija Mindfulness ublažava i čak može preokrenuti mnoge bolesti.

Benefiti Mindfulness-a:

- Pomaže nam da prepoznamo, usporimo ili zaustavimo automatske i uobičajene reakcije koje nam ne služe.
- Reagujemo na smireniji i efikasniji način u stresnim ili teškim situacijama
- Sagledavamo jasnije situacije u kojima se nalazimo
- Razvijamo kreativnost
- Podržavamo ravnotežu u našim životima
- Otrporniji smo u svom radnom i kućnom okruženju

Postoji 1000 publikacija koje dokumentuju medicinska i psihološka istraživanja Mindfulnessa koja pokazuju njegovu valjanost i primenu.

Mindfulness kakav se danas praktikuje više je način postojanja nego jedna specifična tehnika meditacije. Mindfulness se često koristi kao terapija za širok spektar stanja (i mentalnih i fizičkih) i kao opšte sredstvo za poboljšanje kvaliteta života.

Biti svestan, u modernom smislu, znači biti svestan sebe, svog tela i svog okruženja kakvi postoje u ovom trenutku. Istočne religije su svesne važnosti sadašnjosti, ali racionalnom i naučnom zapadnom načinu razmišljanja često nije prijatno da prihvati ovu ideju. Mindfulness omogućava zapadnom skeptiku da kombinuje zapadnu nauku sa prednostima istočnjačke samospoznaje.



7 OSNOVNIH STAVOVA PRAKSE SVESNOSTI PO J.K.ZINNU

Pročitajte svaki stav i napišite svoj doživljaj svakog stava. Prisjetite se situacija kad vam je bilo teško ili lagano neprosuđivati ili otpustiti neke stvari. Pogledajte i napišite s kojim stavom imate trenutno najveći izazov.

● **Neprosuđivanje**

Svet nije crno-beli. Međutim, mnogi od nas imaju upravo takve stavove, gledišta, doživljaje. „Nešto je ili dobro ili loše“ kao automatska predrasuda preuzima i informiše vaše izbore na načine kojih možda niste ni svesni. Kritično je da pronađete svest. Ne delovanje, nego svesnost. Korisno je biti u stanju prepoznati i osvestiti predrasude i prosuđivanje koje automatski donosite, kako biste ih mogli zaobići.

● **Strpljivost**

Kao što izreka kaže, „Strpljen, spasen“. Strpljenje je vrlina. Isto se ističe u načelima pažnje. Morate shvatiti da će se događaji u vašem životu odvijati s vremenom i prihvatiti to, bez potrebe za žurbom. Trebalo bi živeti trenutak onakvim kakav jeste i bez velike zaokupljenosti prošlošću ili budućnošću.

● **Um početnika**

Lako je izgubiti se ako počneš verovati da si sve čuo, video i doživeo. Ovo načelo ističe ideju da se život neprestano menja. Nijedan trenutak nije isti kao drugi. Svaki je jedinstven po prirodi i sadrži jedinstvene mogućnosti. Početnički um nas podseća na tu jednostavnost. Fokus je na tome da izbegnete da vaša iskustva budu filtrirana onim, što verujete da već znate.



● Poverenje

Imati poverenja u sebe, svoja uverenja i svoju intuiciju neophodno je da pronađete mir. Biti svoj i dopustiti svojim idealima da vas vode jedini je način da budete sigurni da ste na pravom putu. Trebalo bi da budete otvoreni za učenje i slušati, znajte da odluke koje donosite treba da budu donesene na osnovu onoga što mislite i verujete.

● Oslobađanje od težnji

Biti i verovati sebi i u sebe, ključno je unutar ovog načela. Osloboditi se od težnje je praksa prepoznavanja da je ono što jeste dovoljno i da težnja da budete "drugačiji" ili "bolji" može biti ometajuća. Prihvatite ono što jeste i pronađite mir u tome. To vam omogućava da se koncentrišete na stvari koje su važne u sadašnjem trenutku.

● Prihvatanje

Prihvatanje se ponekad može pogrešno protumačiti. Ovo načelo ne govori o samozadovoljstvu i odabiru zadovoljstva sa stvarima koje vam se možda ne sviđaju. Umesto toga, ideja je da naučite prihvatati stvari kakve stvarno jesu. Nemojte biti zavedeni svojim predrasudama. Umesto toga, trebalo bi da naučite da vidite činjenice unutar našeg sveta i prihvatiti ih onakvima kakve jesu.

● Otpuštanje

Otpuštanje... čini se dovoljno jednostavno, zar ne? Istina je da opuštanje može biti teško kada ljudi prirodno postanu fiksirani na vlastite misli i ideje. Povećava stres i ne dopušta nam da se stvarno usresredimo na ono što je bitno. Da biste bili svesni, morate se osloboditi briga i fokusirati na sadašnjost.

Mindfulness koji mi proučavamo sastoji se iz više delova: meditacija, tehnika disanja, NLP tehnika i fizičkih vežbi.



ŠTA JE ZAPRAVO MEDITACIJA?

Naše misli nas najviše usporavaju u današnje vreme. Ima ih puno, mnoge su beznačajne, mnogi događaji se nikada nisu dogodili i nikada se neće dogoditi, ali mi i dalje opterećujemo naš um tim mislima. Kada se to dogodi, naša energija se blokira i ulazimo u stanje stresa. Stres je danas br. 1 faktor za nastanak većine bolesti.

Iz mog ugla gledanja i načina kako ja razumem meditaciju danas, meditacija je trenutak kada se povežemo sa sobom, sopstvenim potrebama i svim signalima koje nam telo šalje, a mi ne percipiramo od užurbanog stila života. To je molitva, tihovanje, posvećenost i prepuštanje. Čišćenje od misli i emocija. Ulazak u stanje protočnosti i balansa.

Meditacija je drevna metoda koja donosi fizičko, psihičko i duhovno blagostanje. Reč „meditacija” potiče od latinske reči „meditatum“ što znači „razmotriti, sagledati“. A u stvari sam proces meditacije služi da umirimo čula i smanjimo nadražaje iz spoljne sredine da bismo mogli da “razmotrimo” šta se događa.

Niko ne zna tačno koliko je unazad u istoriji meditacija zaista mogla da se praktikuje i stoga sve informacije potiču iz spisa i referenci pronađenih u drevnim tekstovima ili artefaktima koji su preživeli do danas. Ne navodi se tačna starost. Istoričari veruju da je meditacija stara oko 5.000 godina.

Praktikuje se od tada do danas u različitim religijama, na malo drugačije načine sa drugačijim pristupom, ali je svrha manje više identična.

Miran i staložen um je najproduktivniji. Ukoliko pogledamo koliko se danas brzo živi i koliko nadražaja naših čula (slike, zvuci, akcije, mirisi, ukusi) imamo u toku dana jasno je da nam je potreban način da se fokusiramo i opustimo. Sa sve većom količinom nadražaja, ta potreba je veća. Dovoljno je da pogledamo činjenicu koliko različitih televizijskih kanala danas imamo i koliko se danas slike i zvukovi smenjuju brže nego ranije. To podiže prag tolerancije, postajemo nestrpljivi jer nam je previše informacija dostupno na svakom koraku. Te informacije potrebno je obraditi. Nemogućnost obrade svih nadražaja izaziva stres, anksioznost i depresiju.



BENEFITI MEDITACIJE PO MENTALNO ZDRAVLJE

Sve veći broj ljudi medicinski se leči zbog poremećaja mentalnog zdravlja poput anksioznosti i depresije, što se često pripisuje promenljivom svetu u kom živimo. Mnogi ljudi traže načine da se nose sa sve većim stresom koji karakteriše savremeni život. Zbog prekomernog rada i zahteva ubrzanog načina života, milioni ljudi sada pate od štetnih efekata stresa, a milioni nisu svesni da su već došli na ivicu nervnog sloma. Prema studijama, milioni ljudi takođe pate od oblika mentalnih bolesti koji nemaju neposrednu ili očiglednu pomoć ili lek. Neki stručnjaci bi preporučili neke lekove koji bi umanjili simptome. Međutim, mnogi od ovih ljudi bi radije pronašli metode za rešavanje svojih problema koje ne uključuju uzimanje lekova. Srećom, danas meditacija nudi efikasan i alternativan pristup koji će im pomoći da se nose sa svojim problemima i steknu novi i bolji pogled na svoj život.

Sa redovnom meditacijom od dvadeset minuta dnevno benefiti mogu biti:

- Osećaj veće snage i zdravlja
- Osećaj smirenosti i spokojstva
- Veća jasnoća misli, bistar um, jasan fokus
- Značajno smanjenje stresa i anksioznosti
- Mirniji i kvalitetniji san

Meditacija pomaže razvoju uma koji je uravnotežen, smiren i tih i sposoban da funkcioniše efikasnije i razumnije. Pored toga, čoveku koji meditira daje se jedinstven uvid u delovanje njegovog uma. Osoba koja meditira spremna je otkriti kako se uznemirujuće misli razvijaju i neguju kako bi se ta ponašanja mogla prepoznati i napustiti. Na taj način, um se može transformisati i promeniti tako da poseduje osobinu poznatu kao „usredsređena pažnja“. Ova promena je neophodna kako bi se um oslobodio brige i ometanja.

Meditacija je od velike pomoći zauzetim ljudima koji se uvek žure da dovrše stvari, jer u njihovim mislima nema dovoljno vremena da sve završe. Redovnom meditacijom počinjemo da živimo u trenutku, prisutni za sve što se oko nas događa.



MEDITACIJA MOŽE POMOĆI I KOD PROBLEMA SA FIZIČKIM ZDRAVLJEM

Negativne emocije kao što su frustracija, bes i nestrpljenje mogu se akumulirati i na kraju dovesti do zdravstvenih problema, ne samo mentalno već i fizički.

Meni, kao lekaru, je bilo izuzetno važno da razumem naučni pristup meditacije na fizičko telo, mada poznavanje psihologije i istraživanje u smislu povezanosti uma, tela i emocija mi je zapravo pomoglo da razumem kako fizička bolest nastaje i gde je treba isceljivati.

Tokom 1960-ih serija naučnih eksperimenata koje je izveo Robert Wallace sa Kalifornijskog univerziteta u SAD-u, a potvrdio ih je Harvardski kardiolog Herbert Benson, pokazali su da meditacija ima dublji fiziološki efekat na telo od pukog opuštanja ili čak spavanja.

Meditacija pomaže u smanjenju broja otkucaja srca i krvnog pritiska usporavanjem disanja, što smanjuje količinu kiseonika potrebnog za telo. Ispitanici u eksperimentima u meditativnom stanju udisali su 20 procenata manje kiseonika i izdahnuli 20 procenata manje ugljen-dioksida nego što bi udisali na uobičajeni način. Mentalni procesi su takođe usporeni, mišići počinju da se opuštaju i telo stoga počinje da funkcioniše na mirnijem, prirodnijem načinu. Njihov krvni pritisak i srčani ritam takođe su značajno opali i proizveli su znatno manje mlečne kiseline koja je ostala na niskom nivou neko vreme nakon završetka sesije. Mlečna kiselina je supstanca povezana sa reakcijom na borbu ili beg i zato se tradicionalno koristi kao pokazatelj stresa.

Zdravstvene dobrobiti meditacije uključuju bolju cirkulaciju, dublji nivo opuštanja, povećanje tolerancije na vežbanje kod srčanih bolesnika, regulaciju krvnog pritiska, smanjenje napada anksioznosti i napetosti mišića, može pomoći protiv alergija, artritisa i pokazuje značajnu pomoć onima koji se oporavljaju od operacije, kao i kod virusnih i bakterijskih infekcija.

Najveća povezanost meditacije i dobrobiti za zdravlje je preko disanja i dostavljanja kiseonika svim ćelijama u telu. Kada smo u stresu i uznemirenosti naš acidobazni status (iz alkalnog prelazi u kiselo stanje) je poremećen i samim tim počinju štetni efekti na organe koji su uskraćeni kiseonikom.



STILOVI MEDITACIJE

Da bismo razbili predrasude o tipovima meditacije ukratko ću objasniti značenja različitih vrsta meditacije.

Tri tehnike meditacije posebno su delotvorne u modernom svetu i od njih svi mogu imati koristi. To je posmatranje daha, korišćenje objekta i ponavljanje mantre.

● Posmatranje daha

Dah je život. Osnovni temeljni izvor našeg života. Dah je Sveti duh, majka, energija koja pokreće naš um. Kada smirite um radeći na dahu istovremeno pripitomljavate i vežbate um.

Primetićete kada je život pun napetosti i kada se osamimo i samo dišemo, opustimo se. Kada meditiramo, dišemo prirodno kao što uvek činimo. Kada izdahnemo, treba da otpuštamo sve misli sa izdahom.

Kada meditiramo važno je da ne ulazimo u mentalne komentare, analize ili unutrašnje ogovaranje. Nemojte se previše koncentrisati na dah, posvetite mu otprilike 25% pažnje a ostalih 75% neka bude mirno i opušteno. Umesto da posmatrate dah pokušajte da se postepeno identifikujete sa njim kao da postajete dah.

Videćete da ovaj veoma jednostavan proces filtrira misli i emocije.

● Korišćenje objekta

Ova metoda mnogima pomaže lagano im usmeravajući um na predmet. Možete koristiti cvet, kristal, predmet koji u vama izaziva nadahnuće. Može biti ikona ili simbol vaše religije. Ova metoda je slična metodi posmatranja daha s tim što ovde stavljamo fokus na predmet sa kojim se identifikujemo.



● Izgovaranje mantre

Predstavlja sjedinjavanje uma sa zvukom mantre. Definicija mantre je „ono što štiti um“, a štiti ga od dnevnih negativnosti ili od sopstvenih misli.

Mantra je suština zvuka i oličenje istine u formi zvuka. Svaki slog sadrži duhovnu snagu, sažima duhovnu istinu i vibrira blagoslovom glasa. Kada izgovarate mantru dah i energiju punite energijom mantre i tako neposredno delujete na um i suptilno energetsko telo. Recitujte mantru tiho sa dubokom pažnjom i pustite dah, mantru i svesnost da se polako stope i ostanite tu u dubokoj tišini koja sledi. Najpoznatija metoda meditacije na mantru je transcendentalna meditacija.

Kada meditirate nemojte pokušavati da kontrolišete um, niti se truditi da postanete spokojni, pustite telo i dah da budu kakvu jesu.

Fokus na disanje, predmet ili mantru zapravo sklanja fokus sa misli koje se roje. Ne možete da imate fokus i na disanju i na mislima, ili na predmetu i mislima. Kada je fokus na jednoj stvari um otpušta sve ostalo.



MEDITIRATI JE JEDNOSTAVNO

Svako ko vam kaže drugačije samo nema pravo iskustvo sa meditacijom. Možete meditirati bilo gde i bilo kada. Možda kada ste početnik bude zahtevno da to radite na javnom mestu, ali kasnije neke meditacije možete izvoditi i dok hodate.

Za meditaciju možemo koristiti bilo koji položaj kao što su lotos, polulotos, turski sed ili ako vam je udobno možete sedeti na stolici, kauču, podu sa ispruženim nogama. Važno da su vam leđa prava, da ruke i noge nisu prekrštene, da je položaj udoban, da ne izaziva napor i nelagodu.

Pre nego što sednete u meditaciju obavezno isključite telefon, TV, pobrinite se da vas niko ne ometa. Možete pustiti neku muziku ukoliko vam prija. Ukoliko vas neko ometa ne morate prekinuti meditaciju, uradite šta treba i nakon toga izmeditirajte još 10 minuta.

KOLIKO PUTA I U KOM TRAJANJU JE TREBA IZVODITI? POSTOJE LI NEKI NEGATIVNI EFEKTI MEDITACIJE?

Preporuka je da se meditacija izvodi svakodnevno dvadesetak minuta. Mada u samom početku je to dosta zahtevno i teško. Kada počinjete sa meditacijom, prvo je važno naći tehniku koja vam odgovara i onda povećavati vreme. Početi sa par minuta i nakon nekoliko meseci stići do neke željene dužine. Idealno je od 20 do 30 minuta. Razumem da je danas teško odvojiti više vremena od toga, ali dovoljno je da vidite benefite i učinke koje meditacija ima na um, duh i telo.

Do sada nisu zabeleženi negativni efekti. Jedino se može dogoditi da ljudi prebrzo odustanu dok rezultati još nisu vidljivi i imaju misao da meditacija nema efekta.



KOJE SU NAJČEŠĆE GREŠKE KOJE POČETNICI U MEDITACIJI ČINE, A KOJE IH NAVEDU DA BRZO ODUSTANU OD TE IDEJE I KAKO DA TO ISPRAVE?

Velika su očekivanja od meditacije, a malo je strpljenja. Meditacija ne daje instant rezultate za jednu ili dve meditacije. Potrebno je da prodje neki vremenski period, kao i da budemo posvećeni i redovni. Svest da je za neki problem koji je nastao u životu bilo potrebno nekoliko godina i da je nemoguće otkloniti ga za dan ili dva, je najvažnija.

Sam trenutak da novu rutinu kao što je meditacija uvodimo u život otvara nam svest o tome da možemo biti dosledni i istrajni kada nam je nešto važno. To nam pomaže da istrajemo i u drugim oblastima, poslovnom, partnerskom...

Najjednostavniji način meditacije odakle sam i sam počeo pre nekoliko godina je molitva. Ponavljati molitvu dvadesetak minuta je nešto što svako može učiniti za sebe da umiri svoj um i otkloni sve one misli koje se roje bez izakvog reda i smisla.



DISANJE

Mada 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.

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.

FIZIOLOGIJA DISANJA

Disanje ima nekoliko funkcija;

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



● 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.

● 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.

● Regulacija telesne temperature

Telesna temperatura 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 efekat može biti gubitak velike količine toplote zbog velike površine pluća.

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

● Regulacija acidobazne 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 puteva 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 acidobazne 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.

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

Iako mislimo da disanje reguliše kiseonik, u stvari 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**

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 (kancer). Metabolizam bez kiseonika stvara kislu 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 pravilno disanje uvedemo u redovnu praksu u cilju poboljšanja našeg fizičkog zdravlja.



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.

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.

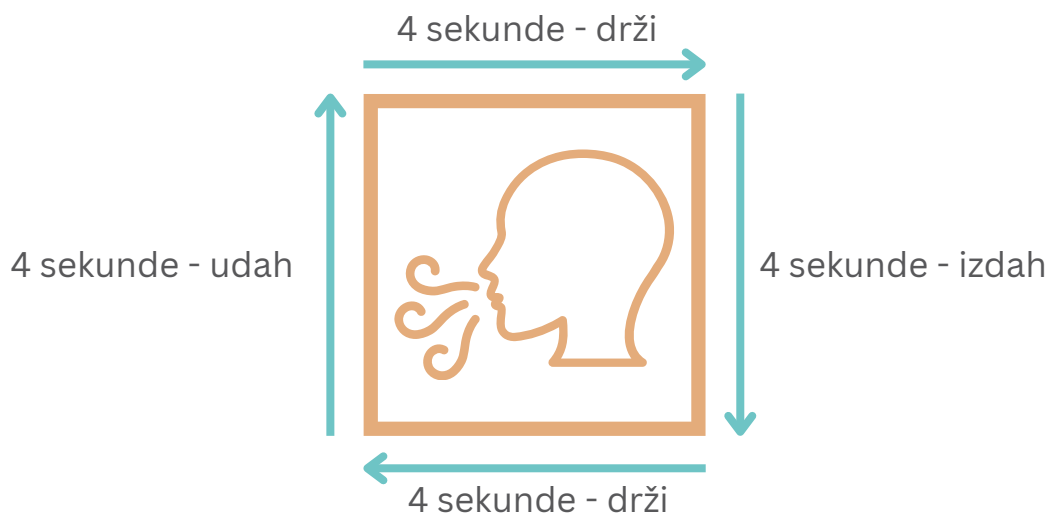
Možda ćete negde pročitati i izraz Prana Yama u bukvalnom prevodu ovo znači:

Prana – životna sila, energija
Yama – kontrola ili upravljanje.

Sam prevod bi bio da kroz disanje upravljamo životnom energijom.

VEŽBA : SQUARE BREATHING

Za povećanje koncentracije, delim s vama tehniku po imenu "Kutija 4:4:4:4". U ovoj tehnici, udahnete vazduh kroz nos – udišete četiri sekunde, zadržite dah četiri sekunde, izdišete četiri sekunde i zatim zadržite dah još četiri sekunde. Ciklično ponavljajte u što više krugova.





Mindfulness

by Energy House

www.energyhouse.life

info@energyhouse.life

© 2024 Energy House. All Rights Reserved