

Calmarea respirației

Foaie de lucru Mindfulness

Data

Asupra a ce îți propui să-ți duci azi conștientizarea?

inimă gând corp respirație mediu înconjurător

Pentru a începe această tehnică, adu în conștientizare:

- de ce ai ales acest subiect
- ce simți la nivelul stomacului, pieptului și capului când reflectezi la acest subiect
- care sunt emoțiile pe care le poți asocia cu aceste sentimente
- impactul pozitiv sau negativ al oricăror povești în care crezi cu privire la acest subiect
- faptul că mulți alții se simt în mod similar în legătură cu acest subiect
- cum te-ai putea simți cu o conștientizare crescută în legătură cu acest subiect
- când poți aplica o atenție sporită acestui subiect în viața de zi cu zi



Când suntem anxioși sau nervoși respirația noastră devine mai scurtă și mai superficială. Corpul subliniază respirația pe măsură ce sistemul nervos simpatic se activează, provocând reacția noastră la stres.

Respirația pe nas, respirația cu mai multă răbdare și accentuând expirația, toate au un efect calmant. Aceste mișcări fizice activează sistemul nervos parasimpatic care declanșează un efect relaxant.

Respirația pe nas și expirația mai lungă decât inspirația este un mod prin care ne putem folosi corpul pentru a spune minții că suntem în siguranță.

În această foaie de lucru, vom lucra cu această tehnică de meditație calmantă. Mai întâi prin respirația uniform, potrivit timpul inspirației cu cel al expirației. În cele din urmă, vom extinde expirația, astfel încât să fie mai lungă decât inspirația.

În timp, ne vom îndrepta spre o expirației care este de 1,5 ori mai lungă decât inspirația.



Calmarea respirației

Foaie de lucru Mindfulness

MEDITAȚIE

Alege un loc confortabil într-un loc liniștit, fără distrageri

Setează un cronometru pentru 5, 7 sau 10 minute

Stai cu coloana dreaptă, lasă-ți brațele să atârne natural și odihnește-ți mâinile în poală

Închide ochii dacă dorești

Respiră încet și ușor pe nas

Observă lungimea inspirației, comparativ cu lungimea expirației

Fără a forța respirația, fără disconfort, mergi către respirație egală

Numără până la trei la inspirație și până la trei la expirație

După ceva timp cu respirație egală, prelungește treptat fiecare expirație

Numără până la trei la inspirație, dar până la patru la expirație

Rămâi în zona ta de confort. Nu forța. Respirația ar trebui să rămână ușoară

Apoi, mergi către un număr de inhalații de trei și un număr de expirații de 5

Rămâi cu acel ritm până când temporizatorul se oprește

CE AI OBSERVAT?

1. Descrie experiența ta cu meditația în general



Calmarea respirației

Foaie de lucru Mindfulness

2. Când ai observat prima dată respirația, respirai în mod egal?

3. Crezi că este posibil să-ți observi respirația, fără să ți-o schimbi?

4. Ai observat o legătură între calitatea respirației și starea ta de spirit?



Calmarea respirației

Foaie de lucru Mindfulness

5. Descrie experiența expirației prelungite

6. Pe măsură ce te-ai concentrat mai mult pe expirație, ai observat o schimbare în mintea ta?

7. Cu ce ritm s-a simțit cel mai confortabil respirația ta?



Calmarea respirației

Foaie de lucru Mindfulness

8. Cum ți-a îmbunătățit meditația conștientizarea respirației în general?



9. Numărarea a contribuit la conștientizarea respirației?



10. Ce ți-a arătat meditația despre starea ta de spirit?



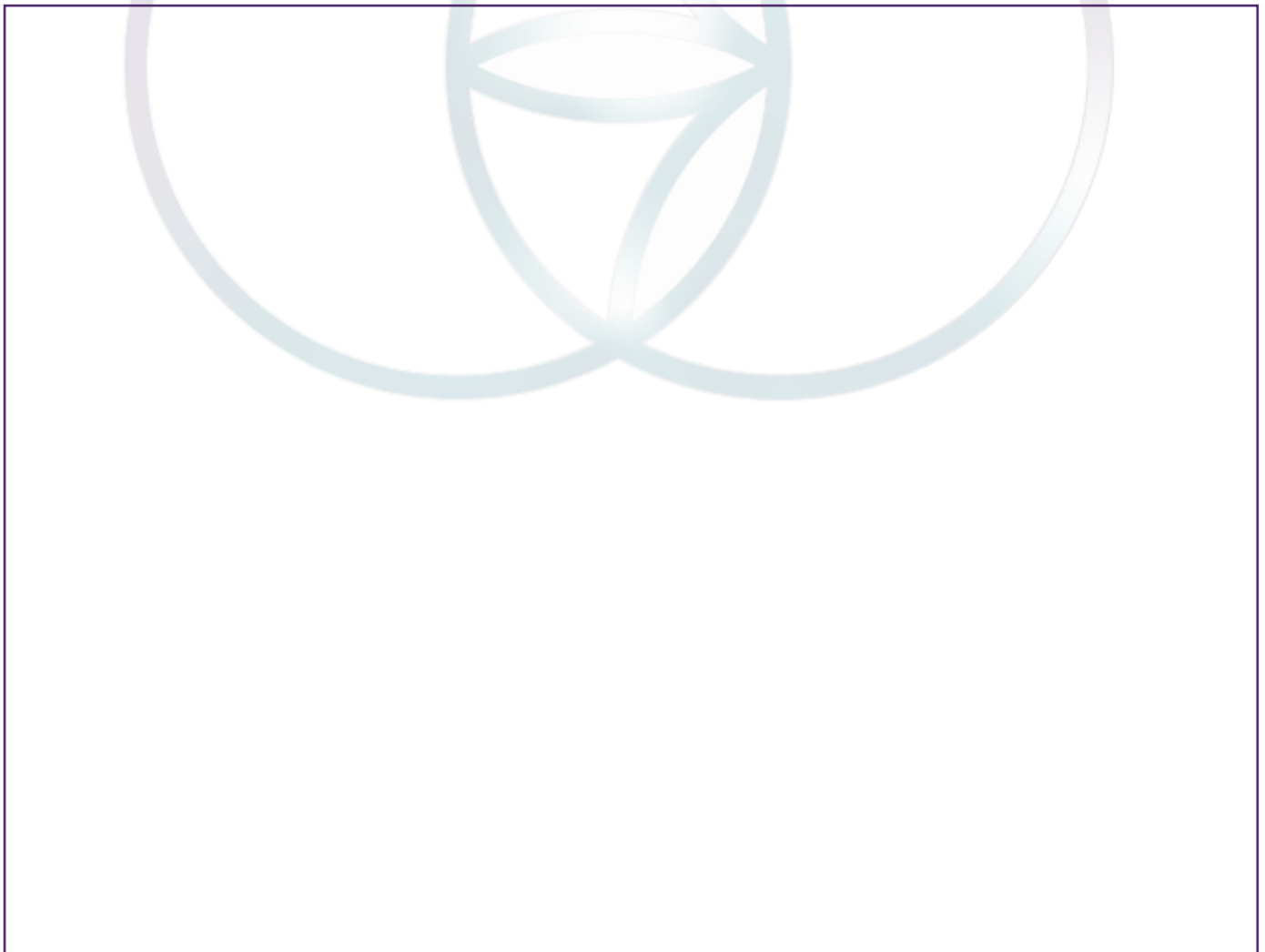
Calmarea respirației

Foaie de lucru Mindfulness

11. Cum s-a schimbat starea sufletească de-a lungul meditației?



12. Cum ai putea folosi această tehnică de respirație în afara meditației?



Calmarea respirației

Foaie de lucru Mindfulness

REVIZIUNE :

Calitatea respirației este o reflectare a calității minții. Majoritatea dintre noi înțelegem că atunci când mintea și corpul experimentează stres, respirația devine superficială și scurtă. Înțelegem, de asemenea, că atunci când corpul și mintea experimentează ușurința, respirația se prelungește și se relaxează.

Ceea ce este mai puțin înțeles este faptul că această legătură între respirație, corp și minte funcționează în toate direcțiile. Ne putem schimba intenționat respirația pentru a ajuta corpul și mintea să se relaxeze.

Conexiunea dintre corp, minte și respirație funcționează în toate direcțiile. Putem folosi respirația conștient pentru a afla mai multe despre starea noastră de spirit și putem *manipula* respirația pentru a modifica această stare de spirit. La fel, o stare sufletească calmă, favorizează ușurința în corp și respirație.

Știind acest lucru, putem promova mai mult calm și ușurință în corp, respirația și mintea, lucrând pe oricare dintre cele trei sau împreună.

