

ACT Now koolitusvideo transkriptsioon

3a. Teadvustatud hingamise harjutus

Aeg	Rääkija	Tekst
0:04	TT	Niisiis, Mary, üks asi, millest te mulle rääkisite on see, kuidas ärevus selle pärast, kuidas arm välja näeb ja piinlikkustunne võivad mõnikord olla nii tugevad, et see takistab teil teha asju, mis teile tähtsad on. Et see võib mõjutada teie võimet teha tavalisi igapäevaseid asju, mida te muidu teeksite. Seega üks asi, mida ma mõtlesin, et te võiksite nüüd proovida, on lihtne praktiline tehnika, mida nimetatakse teadvustamiseks, mis võib olla üks tõhusamaid viise, mis aitab meil end „lahti haakida“ igasugustest rasketest mõtetest ja tunnetest, teha neile ruumi, kui nad tekivad. Aga olla rohkem valmis astuma samme nende asjade suunas, mis on teile tähtsad nagu tantsimine, tütretütrega koos olemine. Kuidas tundub?
1:07	Mary	Tore
	TT	Nii et me vaatame, et teil oleks olemas paar võtet, mida te endaga kaasas kannate, nii et kui te midagi muuta tahate, ei tee te seda üksi; teile on abiks need kasulikud võtted.
1:23	TT	Harjutust, mida me hakkame tegema, nimetatakse teadvustamiseks. Ja me vaatame, kuidas tegelikult saab teadvustada hingamist, hingetõmbeid ja aistinguid, näiteks mida te tunnete ja tunnetate oma kätega, samuti teiste meeltega. Ja see on üks kasulikumaid asju, mida teha, kui me tunneme suurt ärevust. See on võimalus tempot maha võtta, märgata ja avardada teadlikkust oma kehast, mitte ainult sellest, mis siin üleval toimub, kõigest sellest, mida te tunnete.
2:03	TT	Kas te olete valmis seda proovima? Me teeme seda harjutust umbes minut aega.
	Mary	Hästi
	TT	Esiteks on sageli kasulik võtta jalg üle põlve ära, et keha saaks piisavalt lõõgastuda. Aga kõik, mis ma ütlen, on vaid soovituslik, te võite seda teha või mitte – nii nagu teile tundub mugavam... Ja see harjutus seisneb selles, et me märkame oma sisse- ja väljahingamist. Teeme seda natukene koos. Ja me jälgime oma hingamist käte abil, kujutledes, et sisse hingates käed avanevad nagu kopsud ja välja hingates tasapisi sulguvad. Ja me teeme seda, teadvustades kõiki tundeid, aistinguid kätes ja kehas, eks? [3:11] Nii et alustame sisse hingamisega ja siis hingame välja. Ja seda tehes püüame märgata, mis tunne on kätel. Aistingud võivad olla samad, või olla eri hetkedel erinevad. Jälgime, kuidas hingetõmme siseneb õrnalt omas tempos meie kehasse. Ja kuidas hingetõmme lahkub kehast... Ma palun teil nüüd jätkata seda, mida te teete, kuid seda võib teha ka ilma käteta, nii et võite lasta kätel lihtsalt süles lebada. Nüüd märgake järgmist hingetõmmet. Teadvustage kõiki aistinguid välja hingates... Hästi, teeme siin pausi.