

ACT Now – Scenariu pentru materialele video de instruire

3a. Un exercitiu de respiratie constienta

Time	Speaker	Text
0:04	HP	Deci.. Mary.. unul din lucrurile pe care mi le-ai impartasit este cum anxietatea din jurul aspectului cicatricii tale si sentimentele de jena pot fi uneori atat de intense incat te limiteaza in a face lucrurile la care tii. Acest fenomen are un impact semnificativ asupra capacitatii tale de a avea unele activitati cotidiene pe care, de altfel, altadata le-ai fi avut. In acest sens, unul din lucrurile pe care ma intreb daca vrei sa-l incerci este o abordare simpla de <i>mindfulness</i> care poate fi una din cele mai utile practici pentru a te detasa de orice ganduri sau sentimente negative, sa le faci loc atunci cand apar si sa fii mai capabila in a lua atitudine catre lucrurile care chiar conteaza, cum ar fi dansul sau timpul petrecut cu nepoata ta. Cum iti suna asta?
1:07	Mary	Bine.
	HP	Ceea ce dorim este ca tu sa detii controlul unor tehnici care sa iti fie alaturi atunci cand intampini dificultati. Aceste tehnici te pot ajuta sa treci mai usor peste schimbari.
1:23	HP	Ceea ce vom face acum este numit <i>mindfulness</i> . Vom cauta sa iti concentram atentia asupra respiratiei sau simturilor, cum ar fi ceea ce simti in maini sau alte senzatii. Acesta este unul din cele mai utile lucruri pe care le poti face cand esti ingrijorata. Este o modalitate prin care te linistesti, observi si maresti spectrul atentiei asupra corpului tau, nu doar lucrurile care se intampla aici sus – la piept, ci toate lucrurile pe care le simti.
2:03	HP	Esti in regula sa incerci asta? Doar vom exersa pret de un minut.
	Mary	OK
	HP	Deci primul lucru pe care l-as recomanda este adesea foarte util si anume sa deschizi picioarele pentru a permite corpului sa se relaxeze suficient. Tot ce zic este o sugestie. Tu poti alege daca s-o faci sau nu – totul in functie de cum te simti de confortabil. In continuare – practic – vom constientiza inspirul si expirul. Vom face asta impreuna imediat. Ne vom urmari respiratia folosind mainile, imaginandu-ne ca mainile ne sunt plamanii si atunci cand inspiram deschidem mainele, iar atunci cand expiram le strangem la piept. Te poti gandi mainile tale drept niste plamani sau flori care se inchid si deschid. In timp ce faci asta, incearca sa observi ce simti in maini. Senzatiile pot fi la fel sau se pot schimba de la moment la moment. Urmareste incet respiratia cum intra in trup si ritmul sau, apoi cum aceasta iese... Te invit sa continui exact ceea ce faci, dar poti face asta la fel de bine si fara sa te folosesti de maini, lasandu-le sa se relaxeze in poala. Observa fiecare inspir. Constientizeaza toate senzatiile pe care le ai cand expiri.. OK, o sa luam o pauza acum.