

3a. Dihalna vaja zavestnega dihanja

Čas	Oseba	Besedilo
0:04	HP	Mary, ena izmed stvari, ki ste jih delili z mano, je, kako sta lahko tesnoba zaradi videza brazgotine in občutek nesamozavesti včasih tako močna, da vam preprečujeta, da bi počeli stvari, ki vas zanimajo. Torej, da lahko resnično vpliva na vaše običajne vsakodnevne aktivnosti. In zato sem se spraševala, ali bi bili pripravljeni poskusiti preprosto tehniko, imenovano čuječnost, ki je lahko eden najbolj koristnih pristopov in nam pomaga, da se »odklopimo« od težkih misli in občutkov, da jim naredimo prostor, ko se pojavijo. In bi se tako počutili bolj sposobne za aktivne korake v smeri tistih stvari, ki vas zanimajo, kot je na primer ples, preživljanje časa z vnukinjo. Torej, kako se to sliši?
1:07	Mary	Dobro.
	HP	Torej resnično gledamo na to, da bi vas opremili z več tehnikami, ki bi jih imeli pri sebi, tako da ko naredite nekaj sprememb, tega ne počnete sami; ampak imate na voljo nekaj koristnih tehnik.
1:23	HP	Vaja, ki jo bova izvajali zdaj, se imenuje čuječnost. In res bomo pozorni na ozaveščanje dihanja, na dih in čute, na primer, kaj čutite in zaznate v rokah, pa tudi druge čute. In to je ena najbolj koristnih stvari, ki jih lahko naredimo, ko se počutimo zares tesnobno. To je način, da samo upočasnite, opazite in razširite svoje zavedanje na svoje telo, ne samo na stvari, ki se dogajajo tukaj zgoraj, vse stvari, ki jih čutite.
2:03	HP	Torej se strinjate, da poskusite to? Sama vaja bo trajala približno eno minuto.
	Mary	OK.
	HP	So if we start by breathing in, and then breathing out. And doing that, just really noticing what that feels like in your hand. Sensations might be the same, or they might change from moment to moment. Gently following the breath as it comes into the body at its own pace. And as the breath leaves your body... I'm going to invite you now to just carry on doing exactly what you are doing, but you can do this 'hands-free' as well, so you can just let your hands just settle in your lap. Now just noticing the next breath coming in. Being aware of any sensations as you breathe out.... Ok, we'll just pause there. Prva stvar, ki bi jo rekla, je, da je pogosto res koristno samo odkrižati noge in tako dovolite telesu, da je dovolj sproščeno. Toda vse, kar rečem, je le predlog, ki ga lahko upoštevate ali ne - kar se vam zdi bolj udobno ... In v tej vaji bomo samo opazovali, kako vdihnemo in izdihnemo. To bomo storili čez trenutek. In dihanju bomo samo sledili z dlanmi, si predstavljali, tako kot vdihujemo, dlani odpiramo kot pljuča in med izdihom nežno zapiramo. Na dlani lahko mislite kot na pljuča ali pa na cvetje, ki se odpira in zapira. In ko to počnemo se zavedamo čutov, občutkov v roki in telesu, OK? [3:11] Torej, začnemo z vdihom in nato izdihom. In ko to počnemo, samo zares opazujemo, kakšen je občutek v vaših rokah. Občutki so lahko ves čas enaki ali pa se spreminjajo iz trenutka v trenutek. Nežno sledite dihu, ko pride v telo s svojim tempom. In ko dih zapusti vaše telo ... zdaj vas bom povabil, da nadaljujete s tem, kar počnete, vendar lahko to storite tudi "prostoročno", roke lahko pustite, da počivajo v naročju. Zdaj samo opazim naslednji vdih. Zavedajte se kakršnih koli občutkov, ko izdihnete.... Ok, tu se bomo ustavili.