

3b. Pacientova povratna informacija o dihalni vaji zavestnega dihanja

Čas	Oseba	Besedilo
0:06	HP	Hvala, ker ste poskusili. Kako se vam je zdelo? Kaj ste opazili?
	Mary	Precej sproščujoče je.
	HP	Kje v telesu ste opazili ta občutek sproščenosti?
0:22	Mary	Mislím, da sem bila na začetku precej tesnobna, potem pa sem opazila, da se moje dihanje upočasnjuje.
	HP	Vaše dihanje se je torej nekoliko upočasnilo. Ok. Ste opazili še kaj? Kje so bile vaše misli med vajo? Ste razmišljali o stvareh, o katerih sva se pogovarjali prej ali ste bili osredotočeni na kaj posebnega?
0:54	Mary	Mislím, da sem bila bolj osredotočena na dihanje, ko sem uporabljala dlani, kot ko jih nisem. Mislím, da sem se tako lažje osredotočila. Ko dlani nisem uporabljala, so se mi v glavo prikradle misli.
1:09	HP	Ok, zanimivo. Torej, to je čudovit delček zavedanja. In le majhen opomnik, da se s to vajo včasih počutimo precej sproščeno, kot ste rekli ali opazimo, da misli niso tako prisotne ali tako težke. Toda včasih so misli morda tam in dejansko je to v redu. Glavni cilj te vaje ni, da se zamotimo, da se počutimo sproščeno. Cilj je resnično poskusiti vnesti svojo zavest v svoje izkušnje tukaj in zdaj. Eden najlažjih načinov je zavedanje dihanja ali zavedanja dlani.
1:55	Mary	Torej ne poskušam ustaviti teh misli? Ali to pravite?
	HP	Seveda, ker mením, kot ste že prej delili z mano, da ste se precej trudili, da bi ustavili svoje misli, in to je delovalo kratek čas, ko ste jih potiskali navzdol, potem pa se le vrnejo. Pri tej vaji je nekoliko bolj, kot da se osredotočamo na svoje izkušnje, in misli lahko pridejo in odidejo. Lahko pa svojo zavest osredotočíte na dihanje v rokah. To je lahko zelo koristno na splošno kot način kratkega premora, ko ga resnično potrebujete. Še posebej je lahko koristno, če opazimo, da se primerjamo z drugimi, ali pa nas skrbi, če je v bližini kakšno ogledalo in podobne stvari. Kot da širimo svoje zavedanje, tako da prenesemo zavedanje tudi na roke in opazujemo dihanje tukaj in zdaj. [02:53] Je to nekaj, kar boste lahko vadili? Ker kot vsaka večšina postane do, ača šele, ko jo izvedete že nekajkrat.
3:03	Mary	Ja, ko me vodite, se zdi preprosto.
	HP	In kako pogosto meníte, da bi bilo koristno uporabiti to tehniko?
	Mary	Kako pogosto pa naj bi jo uporabljala?
3:19	HP	Ni pravega ali napačnega odgovora, vendar je v marsičem malo in pogosto lahko koristno. Bolj ko vadite, bolj bo to tehnika, ki jo boste zares samozavestno uporabljali, ko se bo pojavila tesnoba. Za začetek predlagam, da to storíte dvakrat ali trikrat na dan, če lahko.
3:44	Mary	Kako dolgo pa?
	HP	Lahko traja le nekaj minut. Če pa imate več časa, morda poskusíte dlje. Na nek način, bolj ko to počnete, več koristi boste imeli. Naj pa bo realistično. In lahko je koristno, če to storíte tudi takrat, ko se počutíte povsem mirno, tako da imate nekaj vaje za tiste trenutke v prihodnosti, ko se pojavi tesnoba. Tako boste takrat vedeli, kaj storíti – ker imate tehniko na voljo.
04:17	Mary	Ok, torej vadím, ko se ne počutím tako slabo, da lahko tehniko boljše uporabím, ko sem tesnobna?
	HP	Absolutno, lahko začnete danes popoldne! Je to v redu?

	Mary	Ja.
	HP	Bi me radi še kaj vprašali preden zaključiva?
	Mary	Ne, hvala.
	HP	Veselim se, da mi boste povedali, kako napredujete s tehniko.