

Bonus 6: [Partea 4/4] Video **Exercițiu Respirație**

Exercițiul poate fi descărcat din secțiunea „Materiale video” a acestui modul.

Bonus 5: [Partea 3/4] Video **Exercițiu Respirație**

Exercițiul poate fi descărcat din secțiunea „Materiale video” a acestui modul.

Ce Este Compasiunea?

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

1

O bătrână chinezoaică a susținut financiar un călugăr timp de douăzeci de ani. Ea i-a construit o colibă și l-a hrănit, în timp ce el își petrecea tot timpul în meditație. La sfârșitul perioadei, femeia s-a întrebat ce progrese a făcut călugărul. De aceea, s-a decis să îl pună la încercare.

Ea a chemat o tânără fată aprinsă de dorință și i-a spus: – *Du-te în colibă și îmbrățișează-l.* Apoi întreabă-l: “*Ce vom face în continuare?*” Zis și făcut. Fata s-a dus noaptea în

coliba călugărului, l-a îmbrățișat, după care l-a întrebat:
"Ce vom face în continuare?"

Indignat, călugărul a alungat-o pe ispititoare cu o mătură. Când fata s-a întors și i-a povestit bătrânei ce s-a întâmplat, aceasta a exclamat furioasă: – *Și când te gândești că l-am hrănit timp de douăzeci de ani! Nu ți-a arătat niciun fel de înțelegere față de nevoile tale, nicio dorință de a te ghida pentru a-ți corecta greșeala. Chiar dacă nu trebuia să cedeze în fața pasiunii, m-aș fi așteptat ca după atâția ani de rugăciune să își dezvolte cât de cât COMPASIUNEA.*

2

Un preot i-a ordonat diaconului să adune zece oameni și să cânte împreună imnuri pentru vindecarea unui om bolnav. Când cei zece s-au adunat, cineva i-a suflat la ureche preotului:

– Printre ei există câțiva hoți notorii.

– Cu atât mai bine, a răspuns preotul. Dacă PORȚILE COMPASIUNII vor fi închise, vom apela la ei pentru a le deschide.

–

Este foarte probabil ca oricât te-ai străduit până acum, porțile compasiunii să fi rămas închise în cazul tău. De astăzi înainte aceasta va fi o situație de domeniul trecutului. Pe durata acestui modul vei învăța care sunt acele lucruri pe care poți să le faci astfel încât să arăți mai multă compasiune oamenilor din jurul tău.

Fiindcă suntem în primul articol din acest modul vreau să clarific ce este această compasiune pe care o vei învăța pe durata acestui modul. Fiindcă dacă nu știi ce este un anumit lucru nu ai nicio referință pentru a-ți da seama dacă trăiești sau nu aliniat cu acel ceva. Așa că pentru a ști ce o să înveți de fapt în acest modul o să rescriu definiția. O să

aduc, ca de obicei, și câteva clarificări generale.

Pentru început însă hai să vedem ce zice dex-ul că înseamnă compasiune

COMPASIÚNE ~i f. livr. Sentiment de înțelegere și de compătimire față de suferințele și nenorocirile cuiva; milă; compătimire; milostenie. [G.-D. compasiunii; Sil. -si-u-] /<fr. compassion

Și hai să vedem și ce zice Wikipedia:

COMPASIUNEA este emoția simțită de cineva ca răspuns la suferința altuia motivând dorința de a ajuta

Definițiile de mai sus sunt legitime. Totuși eu nu o să te învăț cum să îți fie milă. Și nici nu o să te învăț cum să compătimesti pe altcineva. Nu aceasta este compasiunea pe care eu o predau. Atât mila cât și compătimirea sunt sentimente de vibrație joasă. Iar dex-ul face o greșeală destul de gravă descriind compasiunea în acest fel. Compasiunea are o vibrație înaltă. Așa văd eu lucrurile.

Iată definiția pe care o dau eu:

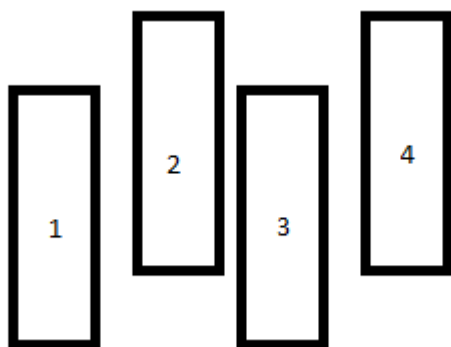
COMPASIUNE Starea în care individul conștientizează întregul din care face parte și acționează ca atare.

Ce zici? Modificăm dex-ul? Probabil o să mai treacă sute de ani până când această definiție va fi măcar luată în considerare.

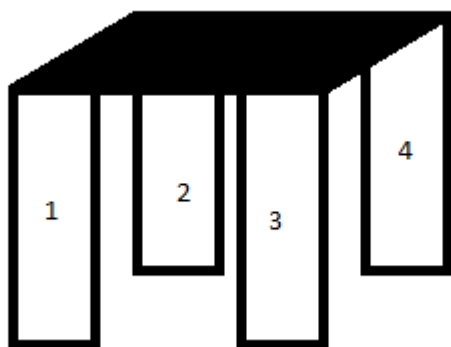
Deci compasiune înseamnă să acționezi din conștiința întregului. Iar atunci când dobândești această conștiință, nu trebuie să îți faci nicio grijă pentru acțiunile efective. Ele vor fi cu siguranță catalogate ca rezonând sau ca plecând din compasiune.

În același timp, nu pot emite pretenția că în 30 de zile(cât durează acest modul) tu vei dobândi conștiința întregului. Asta depinde în totalitate numai de tine și de cât de mult ești dispus să aplici ceea ce vei învăța pe durata acestor 30 de zile. Să nu uităm că scopul acestui program în ansamblu este acela de a-ți crește nivelul de fericire. Sunt convins că ceea ce ai experimentat în ultimele 6 luni este în această direcție. Altfel nu ar mai fi avut niciun rost să mai fii astăzi aici.

Ceea ce o să fac eu însă pe durata acestei luni este să îți dau cei 4 piloni necesari pentru ca tu singur să ajungi la Conștiința Întregului și astfel la COMPASIUNE. Și fiindcă ți-am spus că o să îți dau 4 piloni, te rog să păstrezi următoarea imagine în minte.



Aceștia sunt pilonii, iar adăugăm ceva deasupra obținem un taburet.



Ei bine, eu nu îți pot da taburetul cu totul. Eu îți voi da însă exact pilonii necesari. Bucata de lemn de deasupra este

munca ta. După ce pui și bucata de deasupra aplicând ceea ce vei învăța în acest modul o să te invit să te urci pe acest taburet și să iei Conștiința Întregului din cui și să te îmbraci cu dânsa.

O să facem însă lucrurile treptat. Pentru început sper ca prin reiterarea definiției compasiunii să îți fie clar înspre ce tindem. Prin următoarele materiale care vor apărea în acest modul vei învăța cum să îți construiești singur acea „bucată de lemn” pe care punând-o peste piloni și urcându-te pe ea vei ajunge să trăiești plin de compasiune.

Pe finalul acestui articol vreau să îți dau o primă unealtă cu care să experimentezi începând de astăzi.

Ce trebuie să faci este ca atunci când un membru al familiei sau un coleg te sâcâie și te enervează cu ceva, tu să nu reacționezi. Dacă nu știi cum să depistezi acel moment imaginează-ți situația în care tu lucrezi la ceva important și copii sau partenerul te întrerupe. Sau atunci când altcineva pocnește din pix când tu vrei să te concentrezi sau să faci ceva important. Sau dacă nici una dintre situațiile de mai sus nu se aplică în cazul tău, cu toate că este puțin probabil să nu se aplice, găsește acei declanșatori ai nervozității în cazul tău. Și nu reacționa.

Dar nu numai asta. Pe lângă faptul că nu reacționezi ai temă ca timp de 5 minute să te pui în pielea persoanei respective. Ca de exemplu dacă cineva pocnește din pix, iar asta te irită, pune-te în locul aceluia om. Întreabă-te de ce face asta. Întreabă de ce ar putea să facă asta dacă nu știi motivul exact. Încearcă să înțelegi la ce se gândește el în acest moment și ce l-ar putea determina să facă un asemenea gest.

Recomandarea de astăzi poate părea banală și de asemenea ar putea părea că nu are nicio legătură cu compasiunea. Cu toate acestea îți promit că are foarte multă legătură cu capacitatea ta de a manifesta compasiune. Așa că te rog să pui în aplicare

începând de astăzi ceea ce tocmai ți-am propus. Și ne auzim săptămâna viitoare.

Update: Și în acest modul ți-am pregătit câteva materiale bonus. Primul apare în zilele următoare, așa că rămâi aproape. O zi armonioasă!

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

Bonus 4: [Partea 2/4] Video Exercițiu Respirație

Exercițiul poate fi descărcat din secțiunea „Materiale video” a acestui modul.

5 Motive Să Practici Respirația Conștientă Pentru Tot Restul Vieții

Descarcă articolul în format .mp3

Iată-ne față în față cu ultimul articol din acest modul. Ți-am promis încă de săptămâna trecută rezultatul unor studii. Rolul acestui articol este acela de a înțelege din punct de vedere științific de ce exercițiile de respirație sunt utile pentru

tine. Sper în același timp ca citind lista cu beneficii de mai jos să fii motivat să continui cu exercițiile de respirație și pe durata lunilor următoare.

Fără a face o introducere prea lungă, te invit să parcurgi lista beneficiilor respirației conștiente și exercițiilor de respirație. Am rezumat rezultatele pentru tine, iar în cazul unora dintre puncte am adăugat și o scurtă explicație spiritual-energetică.

1. Respirația schimbă comportamentul genelor tale

În medicină se vorbește deja de foarte mult timp de anumite predispoziții. Dacă bunicii și părinții tăi au avut o anumită boală, statisticile spun că tu ai șanse mai mari să faci boala respectivă. Savanții au pus asta pe seama genelor. Materialul genetic moștenit pare să aibă un cuvânt important de spus.

Rezultatul unui studiu recent afirmă că exercițiile de respirație controlată modifică comportamentul genelor cu funcții imune, cele implicate în metabolism, dar și în secreția de insulină. Aceste modificări ale genelor sunt de natură pozitivă. Așa că iată un motiv în plus să practici respirația conștientă.

Dincolo de explicația științifică, atunci când practici un anumit exercițiu de respirație, prin ritmul impus tu intri în rezonanță cu ritmul Universului. Să te plasezi în rezonanță cu Universul îți va aduce o sănătate mai bună în mod garantat.

2. Te ajută să scapi de anxietate

Respirația controlată antrenează sistemul nervos parasimpatic. Acest lucru conduce la stimularea nervului vag. Nervul vag

coboară de la creier până la abdomen și are rolul de a media răspunsul sistemului nervos, dar și de a reduce bătăile inimii.

Atunci când este stimulat, acest nerv eliberează un neurotransmițător care ajută la creșterea calmului și focusului. Există deja câteva direcții de cercetare în lumea medicală cu ajutorul cărora se încearcă ca prin stimularea nervului vag să se trateze depresia chiar și în cazul pacienților în care medicamentele actuale nu au niciun efect.

Tu îți poți antrena acest mușchi respirând corect abdominal, dar și cu ajutorul exercițiilor de respirație pe care le-am descris deja în acest modul.

3. Îți crești cantitatea de materie cenușie

Poate te întrebi acum cum vine asta. Ei bine, un studiu controversat făcut la Harvard a demonstrat că respirația controlată dimpreună cu starea meditativă asociată acesteia conduce la o „creștere” a creierului. Și mai concret, creierul „crește” în ariile asociate atenției.

Acest efect este ai pronunțat la oamenii mai în vârstă. Motiv pentru care concluzia cercetătorilor a fost de fapt o recomandare pentru oamenii în vârstă de a practica respirația controlată și meditația. Este știu faptul că materia cenușie devine mai puțin densă odată cu vârsta. Prin meditație și respirație controlată, tu te poți asigura că o să duci o viață mai lungă în care o să fii mai sănătos.

Cercetătorii au vrut să atragă atenția asupra faptului că rezultatele nu sunt semnificative peste noapte. Totuși, o practică de câteva luni conduce la rezultate notabile.

Iar aici vin și eu cu recomandarea mea. Aceasta este, ca de obicei, aceea de a continua și în lunile următoare ceea ce ai

învățat în acest modul. Așa cum ți-am recomandat și în cazul celorlalte module, să aplici ceea ce înveți pe durata unei luni în Academia Fericirii este excelent, totuși o practică îndelungată îți aduce infinit mai multe beneficii.

4. Scade tensiune și bătăile inimii

Boala de inimă în general, este una dintre bolile acestui secol. Asta se întâmplă printre altele și pentru că oamenii au uitat cum să respire corect. Totuși sunt două studii care au ajuns la concluzii asemănătoare. Experimentele sugerează că practica consistentă a tehnicilor de respirație controlată conduce la scăderea tensiunii arteriale și a bătăilor inimii.

Practicarea acestor exerciții pe termen lung folosind respirația controlată poate juca un rol important în prevenirea atacului de cord, dar și în reducerea riscului de anevrism cerebral.

5. Vei avea mai puține dureri de cap

La propriu □ Este dovedit științific faptul că respirația controlată te ajută la avea o stare generală mai bună. Asta se datorează în mare măsură faptului că un corp oxigenat este un corp mai sănătos. Iar un creier oxigenat, este un creier care creează mai puține dureri.

Observația cercetătorilor a fost aceea că, în principal, respirațiile scurte și sacadate te conduc la a experimenta mai multe dureri de cap. Oamenii care au fost instruiți să respire corect abdominal și profund au experimentat o reducere semnificativă a migrenelor experimentate pe o anumită perioadă de timp.

Acestea fiind spuse, declar acest modul încheiat. Nu înainte însă de a-ți reaminti ce facem noi aici. Noi, comunitatea Academia Fericirii mergem pas cu pas pe un drum frumos. Un drum plin de inspirație, informații și experiențe interesante și utile. Cu fiecare modul urcăm încă o treaptă, iar la finalul drumului, atunci când toate treptele vor fi urcate, fiecare dintre noi va putea spune la modul cel mai sincer că acest program l-a ajutat să conștientizeze mai multe despre viață și să fie mai fericit. Indiferent dacă este vorba de meditație, practicarea recunoștinței sau chiar respirație, toate acestea sunt trepte atent alese. Trepte menite să te conducă spre o stare de fericire autentică. Ne vedem în modulul următor.

Bibliografie:

1. <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0062817>
 2. <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0002576>
 3. <http://www.mayoclinic.org/tests-procedures/vagus-nerve-stimulation/home/ovc-20167755>
 4. http://www.nmr.mgh.harvard.edu/~lazar/Articles/Lazar_Meditation_Plasticity_05.pdf
 5. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18820654?dopt=Abstract>
 6. <http://hyper.ahajournals.org/content/46/4/714.short>
 7. <http://symptomchecker.webmd.com/multiple-symptoms?symptoms=headache%7Cshortness-of-breath&symptomids=115%7C204&locations=2%7C14>
 8. <http://www.webmd.com/migraines-headaches/guide/relaxation-techniques>
-

Respirația Este Rugăciune

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Iată-ne față în față cu articolul 3 din acest modul. Articolul de săptămâna viitoare este unul în care voi prezenta câteva studii despre respirație. Îți voi explica de asemenea, cum concluziile acestor studii te pot ajuta pe tine să lucrezi la avea o respirație corectă. Deocamdată, am simțit natural să îți spun o poveste care să te inspire. Am cules-o acum ceva timp și ți-o dăruiesc astăzi.

Se spune că al 27-lea succesori al lui Buddha, al cărui nume era Hanyatara, a fost invitat de către regele Indiei să vină la curtea sa. Regele însuși a venit, s-a închinat la picioarele lui Hanyatara și i-a spus, „Te rog, vino la curtea mea să ne binecuvântezi. Aceasta este una dintre dorințele mele, să ascult câteva rugăciuni de la un om care este el însuși un Buddha. De aceea am evitat predicatorii, profesorii și alții. I-am tot evitat și am așteptat. Am făcut asta pentru că aceste rugăciuni pe care Buddha le-a lăsat sunt atât de profunde că numai oamenii care au dobândit o anumită conștiință de sine sunt capabili să le exprime așa cum trebuie.”

Hanyatara a venit la curte cu un discipol. Regele era entuziasmat; acesta era visul vieții sale. Visase mereu ca într-o zi să aibă un Buddha la curtea sa. Întregul palat a fost decorat. Întregul oraș a fost decorat. Întreaga capitală celebra. Era o zi fantastică, iar regelui îi plăcea să sărbătorească.

Însă regele avea să devină în foarte scurt timp foarte confuz. Hanyatara stătea tăcut, nu spunea niciun cuvânt, iar discipolul cu care venise la curte recita rugăciunile. Asta nu era deloc ceea ce își imaginase regele. Regele putea găsi oameni care să recite rugăciune mult mai bine decât o făcea acest discipol. Acesta era doar un discipol din preajma lui

Hanyatara, un om foarte simplu, nu era un mare învățat. Făcea greșeli de gramatică; Pronunția sa lăsa de dorit și tot așa.

Din respectul pe care îl purta lui Hanyatara, regele a rămas totuși tăcut. Când rugăciunile s-au terminat, el a făcut din nou o plecăciune în fața lui Hanyatara și i-a spus: „Domnule, fă-mă să pricep și eu; altfel o să rămân total confuz. De ce nu ai recitat TU rugăciunile?”

Iar Hanyatara i-a răspuns: „Ce, nu am recitat rugăciuni? Atunci ce altceva am făcut în tot acest timp aici? Prostule!”

Regele era acum și mai confuz pentru că el rămăsese tăcut; nu a spus niciun cuvânt. Regele i-a răspuns: „Te rog, explică-mi. Nu înțeleg. Sunt un om ignorant. S-ar putea să nu cunosc căile unui Buddha.”

Iar Hanyatara i-a spus: „Am stat tăcut, inspirând și expirând. Aceasta a fost rugăciunea mea. Ce altceva este viața? Inspir. Expir. Fii prezent, conștient. Când am expirat, am fost prezent. Când am inspirat, am fost prezent. Totul a fost numai prezență! Ce altceva este rugăciunea? Prezență. Dacă ai fi ascultat ritmul respirației mele ai fi înțeles. Am spus rugăciuni. Cuvintele sunt o modalitate de a face asta. Să respiri liniștit, dar plin de conștientă și prezență este o altă modalitate de a spune rugăciuni – și este o modalitate cu mult mai bună. Am fost foarte expresiv astăzi, așa cum nu am mai fost niciodată. Gândindu-mă că tu aștepti asta de atât de mult timp, m-am gândit, „De ce să nu îi ofer acestui om ceea ce este cu adevărat real?”

Regele era acum încântat, plin de compasiune. Acum el a simțit că exista un ritm special al tăcerii. Acum a devenit conștient, retrospectiv desigur, că Hanyatara nu fusese tăcut într-un mod comun. El mai văzuse oameni tăcuți; câteodată regele însuși stătea în tăcere. Aceasta fusese însă o tăcere diferită. Era acolo o muzicalitate. Era ceva special la acest om. Era o vibrație de o calitate diferită; el vibra. A fost

ciudat, dar acum când îți amintește, poate spune că da. Iar felul în care Hanyatara respirase nu era unul comun. Iar asta nu fiindcă făcuse ceva special în respirație; ci pur și simplu faptul că respirația sa era pură, naturală, asemeni respirației unui bebeluș.

Când respiri, respirația ta este mai mereu nenaturală. Dacă te enervezi puțin, acest fapt îți modifică respirația. Dacă ești lacom, lăcomia ta este reflectată în respirație. Absolut tot timpul, tu permiți minții tale să îți controleze respirația. De aceea, eu îți propun prin acest modul să îți controlezi respirația pentru a câștiga controlul asupra minții tale. Învață să observi.

Atunci când ești nervos, încearcă să nu îți perturbă respirația. Vei observa că ești incapabil să fii nervos. Doar încearcă să nu îți modifice respirația. Permite respirației să rămână la fel ca înainte de a te enerva. Mai apoi încearcă să fii nervos. Nu vei reuși □ Va fi imposibil. Respirația trebuie să se modifice mai întâi. Prin respirație corpul se schimbă; mintea este cea care modifică respirația. Așa că atunci când ești într-un moment de nervozitate, permite respirației să fie naturală, și o să vezi cum aceasta dispare.

Revenind la poveste, regele și-a amintit ca în acea încăpere s-a întâmplat ceva interesant, iar el a ratat totul. Așa că a început să plângă. A spus: „Am ratat momentul. De ce nu mi-ai spus înainte? Acum conștientizez că a fost ceva și am simțit-o, dar conștiința mea nu este așa dezvoltată, așa că nu am putut înțelege ce se întâmplă. Tot timpul m-am gândit la acea rugăciune stupidă și mă întrebam de ce nu o reciti tu în locul discipolului tău. Am fost atât de îngrijorat ca lucrurile să arate cum vreau eu încât am ratat momentul. Însă sunt recunoscător pentru că mi-ai arătat o asemenea compasiune. Ai fost atât de adevărat și autentic.”

Asta îți doresc și eu ție în această zi. Fii adevărat. Fii autentic. Permite respirației tale să fie naturală. Iar

folosind tehnicile pe care le descriu în acest modul, te invit să preiei controlul asupra minții tale, controlându-ți respirația.

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

Bonus 3: [Partea 1/4] Video Exercițiu Respirație

Exercițiul poate fi descărcat din secțiunea „Materiale video” a acestui modul.

Bonus 2: Tehnica 4-7-8

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Astăzi o să fiu scurt, dar urmează să îți prezint o tehnică care te va ajuta poate în unele momente dificile din viața ta. Momente dificile precum acela în care nu poți adormi sub nicio formă. Cred că tuturor ni s-a întâmplat măcar odată în viața noastră. Nu poți adormi și pace. Indiferent de ce ai face.

Eu am avut astfel de experiențe în nopțile crizei mele personale de acum câțiva ani. Dacă aș fi știut atunci această tehnică poate că aș fi avut niște cearcăne mai mici în acea perioadă.

Ce urmează să îți prezint este o tehnică de respirație care datorită popularității pe care a căpătat-o a fost studiată și de un grup de cercetători sceptici. Este posibil să fi auzit și tu de această tehnică. Nu știu însă dacă ai aplicat-o. Indiferent de situație, acum a venit momentul.

Tehnica a devenit populară datorită promisiunii pe care o face. Iar aceasta sună în felul următor: Aplică tehnica. Durata ei este de 60 de secunde. La finalul celor 60 de secunde vei fi adormit.

Sună promițător nu-i așa?

Înainte de a-ți descrie tehnica, vreau să te asigur că am experimentat-o eu însumi. Nu întotdeauna am adormit la finalul exercițiului, dar de fiecare dată am adormit cu câteva minute mai devreme decât aș fi făcut-o mod normal.

Am aplicat de asemenea tehnica și pe parcursul zilei. Dintr-o poziție șezut pe scaun îți recomand și ție să încerci. Eu m-am simțit învăluit de o stare de calm și claritate.

Cercetătorii sceptici de care îți vorbeam mai sus, au infirmat că după 60 de secunde de practică ai adormi, dar au confirmat științific efectele de calmare și limpezire pe care tehnica le aduce.

Te invit ca de obicei să experimentezi tu însuși pentru a vedea dacă și în ce fel funcționează pentru tine.

În ce constă?

1. Expiră complet pe gură, făcând acel sunet „foooooooooo” atât de familiar.
2. Închide gura și inspiră pe nas numărând, până ce ajungi la 4.
3. Ține-ți respirația în timp ce numeri din nou de la 1 la 7.
4. Expiră și ai grijă ca expirul să dureze 8 numărări.

Încearcă seara înainte de culcare, și întoarce-te aici și spune-mi cum funcționează pentru tine.

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

[Universul Te Respiră](#)

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

În primul articol din acest modul ți-am prezentat o viziune de ansamblu asupra respirației. Această viziune a fost însă însoțită de o sumedenie de tehnici de respirație pe care te-am invitat să le aplici, și sper că ai făcut-o. Apropo de asta, înainte de a intra în subiectul articolului de astăzi, rulează puțin pagina până la final și scrie-mi în secțiunea de comentarii dacă ai aplicat vreun exercițiu și cum s-a simțit.

Este important pentru mine să știu ce funcționează și ce nu funcționează pentru tine. După cum probabil ți-ai dat seama deja, în fiecare modul public câteva articole bonus. Rolul acestor materiale este acela de a răspunde întrebărilor tale care apar pe parcurs. Articolele anunțate(precum acesta) au conținutul destul de clar stabilit. Când vine însă vorba de bonusuri, pot răspunde la orice gen de întrebări. Așa că rupe-ți 2 minute din timpul tău și spune-mi cum au funcționat exercițiile în cazul tău. Iar dacă nu ai aplicat încă niciun exercițiu, te invit să începi chiar astăzi. Ar fi păcat să ratezi această oportunitate senzațională.

În materialele care urmează ți-am pregătit, pe lângă cele sugerate deja, o sumedenie de alte exerciții practice cu care să experimentezi. Sunt cel puțin încă 10 tehnici de

respirație. Pe majoritatea le-am experimentat eu însumi cu rezultate senzaționale. Sunt și unele tehnici cu care nu am rezonat și pe care o să le prezint. O să fac asta pentru că știu persoane pentru care acele tehnici funcționează excelent. Așa cum am mai spus-o, suntem diferiți. Ceea ce funcționează pentru mine, s-ar putea să nu funcționeze pentru tine și invers.

Dincolo de tehnicile efective, astăzi vreau să îți prezint o viziune asupra respirației. Este o viziune energetică și totodată strict anatomică asupra activității pe care tu o faci în fiecare secundă a vieții tale. La finalul acestui articol îți voi mai da câteva sfaturi referitor la respirație. Te invit să privești acele sfaturi pe care le vei întâlni la final mai mult ca pe niște bune practici, decât ca pe o tehnică efectivă. Scopul principal al textului pe care îl citești este acela de a te familiariza cu o nouă viziune a respirației. Așa că adoptă o atitudine deschisă și urmărește cu atenție ce urmează.

Universul este de fapt cel care respiră

În permanență, și asta cu ajutorul tău. Tu creezi spațiul, iar Universul îl umple. Nu știu dacă te-ai gândit vreodată la respirație în acest fel. Cu fiecare inspir permiți Energiei Universale să alimenteze cu combustibil fiecare celulă a corpului tău. Cu fiecare expir oferi răgaz Energiei Universale infinit armonioasă și iubitoare să acționeze asupra ta și să îți armonizeze corpul. Respirația este de fapt comuniune cu Energia Universală. Este unul din mecanismele esențiale cu ajutorul căruia Fluxul Universal te pătrunde, iar tu poți spune despre tine că ești în viață.

Dacă îmi spuneai propozițiile anterioare înainte să trec prin criza vieții mele care m-a pus pe fâgașul pe care sunt acum, probabil ți-aș fi spus că aiurezi. Cum adică să creez eu

spațiul și Universul să îl umple? Și ce sunt toate aceste afirmații prostești despre Energie? Probabil așa ar fi sunat întrebările pe care ți le-aș fi adresat.

Totuși, din punct de vedere strict fizic și anatomic, lucrurile stau exact așa. Iată de ce: Volumul și presiunea se află într-o relație inversă; atunci când volumul se mărește, presiunea scade, iar atunci când volumul se micșorează, presiunea crește. Deoarece aerul se deplasează spre zonele cu presiune mai scăzută, creșterea volumului din cavitatea toracică va duce la scăderea presiunii și va permite aerului să pătrundă. Aceasta este inspirația.

Și acum fii atent că urmează partea interesantă, dar foarte logică din punct de vedere științific. Și anume, faptul că tu ai senzația că tragi aer în corp, nu este nici mai mult nici mai puțin decât o senzație. În ciuda senzației pe care o ai, de fapt aerul este ÎMPINS în organism de către presiunea atmosferică (recunoaște că nu te-ai fi gândit la asta :) ce te înconjoară în permanență. Asta înseamnă că adevărata forță care duce aerul în plămâni se află în afara corpului. Adevărata forță este forța Universului, forță cu care exercițiile de respirație te pot ajuta să te pui în armonie experimentând astfel beneficii pe toate planurile vieții.

Energia folosită în respirație determină o schimbare de formă care micșorează presiunea din cavitatea pectorală și permite aerului să fie ÎMPINS în corp de către greutatea atmosferei planetei. Cu alte cuvinte, tu creezi spațiul, iar Universul îl umple. Calitatea respirației tale este dată în mare măsură de cât de armonioase sunt gândurile tale în raport cu Energia Universală infinit abundentă, iubitoare și creatoare. Partea cea mai frumoasă la exercițiile de respirație este aceea că și reciproca este valabilă. Nu doar armonia ta cu universul conduce la o respirație corectă, ci și o respirație corectă te poate armoniza într-o oarecare măsură cu Energia Universală. Iar aici intervin exercițiile de respirație cu rolul lor atât de important în viața ta de zi cu zi.

Bune practici pentru respirație

Chiar dacă este un articol al cărui rol este acela de schimbare de paradigmă, ți-am promis încă de la început câteva sfaturi pentru o respirație eficientă, așa că o să le ofer în rândurile următoare.

Până ce ai ajuns cu lectura în acest punct, ai respirat cel mai probabil cu o frecvență de 17 respirații pe minut. Aceasta este media generală. Ca să îți faci o idee, cei care practică exerciții de respirație și meditație și își dedică foarte mult timp exercițiilor, pot ajunge la o frecvență a respirației de 6-7 respirații pe minut, iar în cazuri excepționale se poate ajunge la 3-4 respirații pe minut.

Scopul tău pe durata acestui modul nu este însă acela de a-ți reduce frecvența respirației. Scopul acestui modul este acela de a-ți schimba perspectiva asupra respirației și de a învăța să folosești tehnici de respirație pentru a te armoniza și a-ți recăpăta echilibrul pe parcursul zilelor stresante și epuizante.

Ca și sugestie generală, îți recomand să îți reduci treptat durata expirului. Însă te invit să intervii cu doar o fracțiune de secundă. Fii mult sub o secundă cu această intervenție. După câteva intervenții de acest gen, fă același lucru și cu inspirul. Atunci când respiri în acest fel, în plămâni va fi inhalat mai mult aer ceea ce te va conduce spre o respirație ușoară și armonioasă.

Atunci când îți va deveni natural să respiri mai lung și mai profund vei experimenta uneori stări de o plăcere aproape incomensurabilă. Aceleași experiențe le poți avea și pe durata unora dintre exercițiile efective de respirație dacă te menții în practică pentru mai mult de 3-4 minute.

Nu uita să îmi scrii în secțiunea de comentarii ce a funcționat și ce nu a funcționat pentru tine în cazul

exercițiilor de respirație de până acum. Iar până data viitoare, nu uita să respiri profund și conștient folosindu-te de mușchii abdomenului când faci asta. O zi armonioasă!

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

Bonus 1: 2 Tehnici De Respirație

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

După ce în primul articol din modul am vorbit despre câteva noțiuni elementare de respirație, astăzi îți propun câteva exerciții de o dificultate intermediară. **Exercițiile de respirație controlată îți ajută trupul și mintea să funcționeze la capacitate maximă.** De asemenea, aceste exerciții sunt de mare folos inimii tale, te ajută să te destresezi și să te relaxezi.

Fiindcă știu că s-ar putea să îți vină greu să pui în practică ceea ce citești aici, am păstrat acest articol bonus extrem de scurt. În cel de-al doilea articol oficial din acest modul vei afla mai multe informații noi bine documentate. Deocamdată, **scopul articolului de astăzi este acela de a-ți reaminti să aplici măcar un exercițiu de respirație.** Experimentează cu măcar unul din exercițiile de mai jos și observă senzațiile și starea pe practica ți-o oferă.

2 Exerciții de respirație

1. Tehnica 1,2,3,4

Recomandare: „Respirația controlată se practică la intervale egale de timp, după ce ne-am relaxat și fără să ne încordăm mintea peste puteri sau să ne suprasolicităm voința. Orice efort trebuie făcut cu o delicatețe și o ușurință care se imprimă și asupra modului în care obținem priceperea”

Tehnica: Așează-te confortabil sau întinde-te pe spate într-o stare de perfectă relaxare. Dacă stai jos, îți poți ține mâinile încrucișate în poală sau le poți sprijini într-o poziție relaxată pe coapse, cu palmele în sus. Dacă stai întins, lasă-ți mâinile moi pe lângă corp, cu palmele în sus.

Inspiră în timp ce numeri în gând foarte rar: unu...doi...trei...patru...Pe urmă expiră până ajungi la același număr. Este vital să păstrezi ritmul cu care ai început, fie că numeri până la patru, la zece sau la oricare alt număr ți se pare potrivit, fiindcă tocmai prin intermediul ritmului poți absorbi cu ușurință vitalitate din univers și poți intensifica forța pe care divinitatea a pus-o în tine.

2. Tehnica respirației alternative

Această tehnică este renumită pentru starea de calm și echilibru pe care ți-o aduce. Rolul său este acela de a crea armonie între emisfera dreaptă și cea stângă. **Are un efect revitalizant.** Singura recomandare pe care ți-o fac este **să nu practici această tehnică înainte de culcare.** Datorită efectului său revitalizant îți va fi mult mai greu să adormi. Ideal este să o încerci dimineața, atunci când 5 minute de practică te pot face să te simți ca și cum ai fi băut o ceașcă de cafea.

Tehnica: Începe dintr-o poziție meditativă. Cu degetul arătător al mâinii drepte acoperă nara dreaptă și inspiră profund prin nara stângă. La punctul maxim al inspirului

acoperă cu degetul arătător al mâinii stângi nara stângă și expiră prin nara dreapta. Mai apoi inspiră prin nara dreaptă și tot așa. Fă asta păstrând un ritm constant preț de câteva minute.

După cum îți spuneam și la început, acesta este un articol scurt. Cel mai important însă este ca tu să aplici în viața ta măcar una din cele 2 tehnici descrise mai sus. Aș fi recunoscător dacă după ce experimentezi, te-ai întoarce aici să împărtășești cu mine și cu ceilalți cum s-au simțit exercițiile în cazul tău. Succes!

Cu recunoștință

Cosmin Constantin-Cîmpanu