Nedeljno pismo

Udaaaaah, i izdaaaah.

Dobro došli!

Polako ulazimo u poslednju fazu leta, septembar. Temperature postaju podnošljivije, desi se i poneka kiša. Grad se puni, za nas koje živimo u gradu, deca se spremaju za školu.
Što bi rekli, i zadali kao temu za prvi pismeni - jesen kuca na vrata 🙂

Sezone se smenjuju i ritam godine se oseća. Ceo svet, uključujući i naš organizam, sve ima svoj ritam. Ništa nije ravna linija. Godišnja doba nam donose ritam: toplo - hladno, rast - odmaranje, bujanje - stagnacija.

Gde je ritam u našem organizmu? Rad srca (konkrakcija - opuštanje), dah (širenje - skupljanje), nervni sistem (naboj - otpuštanje)...

Sve radi u ritmu, i sve je povezano.

Kao što je hint sa početka teksta rekao, današnje pismo je posvećeno ritmu DISANJA.

Dah, rad srca i nervni sistem su blisko povezani. Nerv vagus, umešao se i u ovu priču (mogli bi ga zvati i nerv mirođija - u sve se meša). Vagus ubrzava i usporava rad srca putem tzv “vagalne kočnice”. Kada vagalna kočnica radi jače, otkucaji srca se usporavaju, kada vagalna kočnica opusti, oni se ubrzavaju. Ovo je deo funkcionisanja našeg (drumrrrolll) autonomnog nervnog sistema.

Udah i izdah deluju na vagalnu kočnicu - udah je popusti i time se otkucaiji srca ubrzaju, a izdah pritegne i rad srca se uspori. To je fenomen koji se zove “respiratory gate”, opisan još 1976. Kada promenimo disanje, promenimo rad srca, promenimo i autonomno stanje - i time preoblikujemo celo naše iskustvo.

To kaže nauka, danas.

Šta kažu stare prakse?

Prānāyāma
Sanskrit:
prāna = energija životne sile +
ayāma = proširiti; nesputan =
Proširenje životne sile
magicalbeings.online

Prāṇāyāma obuhvata prakse disanja, gde je disanje svesno, i na neki način utičemo na ritam daha. Da li produžavamo udah, izdah, pauzu na vrhu udaha ili dnu izdaha, da li dodajemo i zvuk… to zavisi od tehnike koju koristimo i cilja koji želimo da postignemo.

Naša pluća su pasivan organ, ona se pune kao odgovor na promenu oblika koji im daju mišići disanja. Telo mora povećati prostor u kome se nalaze pluća kako bi vazduh ušao. Joga položaji daju nam priliku da vežbamo disanje u različitim uslovima tj oblicima. Naši mišići disanja moraju da se prilagode promenama. Vežbom, kao i sve u životu, i mišići disanja postaju fleksibilniji, snažniji, spretniji da odgovore na različite izazove.

Pitanje za razmišljanje: koliko si svesna svog daha, svakodnevno, dok ideš kroz dan? Kada se zatekneš u stresnoj situaciji, setiš li se daha? Da li te ubrzano disanje podseti da se nešto dešava što te je aktiviralo? Ili ne primećuješ disanje uopšte, ono se dešava automatski u pozadini?

Jedan primer disanja sa konstrikcijom je ujjayi dah ili dah okeana. Proizvodi karakterističan zvuk, kao šum talasa ili okeana, zbog čega ga tako i zovu.
Posebno može biti koristan kada poze držimo duže. Kada vežbamo Yin, ujajji dah nam pomaže da uplivamo u mir i stabilnost u izazovnijim položajima. Da ostanemo prisutni sa intenzivnim senzacijama.

Možemo ga naučiti tako što zamislimo da hoćemo pri izdahu da zamaglimo ogledalce ili staklo. Kao kada hoćemo da očistimo naočare za sunce. Slobodno, otvorenih usta, izdahnemo ovako, možemo čak i staviti ruku ispred usta i zamisliti da je ruka ogledalo. Kada ovo postane prirodno, sledeći korak bio bi isti izdah ali sa zatvorenim ustima. Kada postane prirodno, može se vežbati i na udah i na izdah.

Naravno, trauma informisan pristup uči nas da dah može biti ogroman resurs ali isto tako može biti i triger. Važno je da smo svesni ovoga, da poštujemo svoje granice, i da svoj tempo pratimo. Ništa ne dobijamo požurivanjem!

Da zaključim:

Dah je tvoje lično, ugrađeno reset dugme. Seti ga se!

Ukoliko želiš da istražiš interakciju disanja i joga položaja, tu su grupni online yin yoga časovi, utorkom od 19:30.
Više tehnika i pristup krojen baš prema tebi naćićeš ukoliko želiš da radimo 1-na-1.

Javi mi se i zakaži besplatan informativni razgovor (online ili uživo, već kako uspemo).

Magičnu nedelju ti želim, vidimo se sledećeg četvrtka!

Baci pogled i na Instagram!

Magical Beings

Ja sam Marija, instruktor joge i trauma-informed joge, somatic healing practitioner, instruktor vazdušnih akrobacija (aerial hoop), doktor veterinarske medicine, pohadjam edukaciju za Somatic Experiencing praktičara (Peter Levine) kao i Foundations of Polyvagal Informed Practice (Deb Dana).
Duboko verujem u mudrost tela, kao i unutrašnju sposobnost (i potrebu!) svakog od nas da živi autentično, iz svoje svrhe i svog centra.

Magical Beings na netu

Share on social

This email was created with Wix. Discover More