

SPROŠČANJE



Tako kot redna telesna aktivnost in zdrava prehrana, je tudi čas, ki si ga vzamemo za sprostitev in umiritev, ključnega pomena za naše zdravje in dobro počutje.

Vemo že, da obstaja več tehnik globoke sprostitve, ki imajo različne pozitivne učinke, prav vse pa pripomorejo k boljšemu zdravju in dobremu počutju. Ker smo si ljudje med seboj različni, moramo najti tisto tehniko, ki nam najbolj ustreza. Prejšnji teden smo se osredotočili na vizualizacijo, v tem tednu pa si bomo pogledali meditacijo.

Sprostitev z meditacijo

Meditacija je globoka telesna in umska sprostitvev in zajema višje stanje zavesti, spoznanje, da smo, da obstajamo. Je tehnika, s pomočjo katere spoznamo, da nismo svoj um in se od njega ločimo, kar nam omogoči opazovati, kaj se dogaja v nas in okoli nas brez občutka vpletenosti, postavi nas v vlogo opazovalca. Meditacija je tehnika, s katero pridemo v stik s samimi seboj, s svojimi občutki in notranjim glasom oziroma intuicijo. Je pot spoznavanja sebe in globoke resnice, da smo. S pomočjo meditacije resnično spoznavamo svoj svet. Če se ji resnično predamo, nas lahko popelje do stanja resnične prisotnosti, možnosti opazovanja svojih misli ter umskih in telesnih procesov.

Cilj meditacije je ponotranjiti stanje meditacije in postati meditacija, čuječ in prisoten v vsakem danem trenutku z možnostjo samoopazovanja. Meditacija tako lahko postane tudi poslušanje prijetne glasbe, vrtnarjenje, sprehod v naravo, tuširanje, kuhanje, izvajanje joge ali katerakoli druga vsakodnevna dejavnost.

Meditacija je notranje raziskovanje, samoopazovanje in spoznavanje nas samih.

Učinki meditacije:

- globoka sprostitvev – globlji počitek, kot je v najglobljem snu,
- manj stresa, depresije in anksioznosti,
- zmanjšuje krvni pritisk in pomaga uravnati srčni utrip,
- ponovna povezava s seboj in svojo resnico,
- povečana imunost,
- odpravljanje čustvenih blokad in navezanosti,
- intenzivno sproščanje zdravju koristnih endomorfina – hormonov sreče,
- izboljšanje odnosov v družini in okolju,
- osvobaja živčni sistem napetosti in stresa ter poveča kapaciteto vzdržljivosti,
- razvija višja stanja zavesti.

Meditacije ločimo na statične in dinamične ter skupinske in individualne. Lahko jih posameznik izvaja v lastni režiji ali pa je voden s strani usposobljenega učitelja oz. preko avdio posnetkov. Med drugim poznamo: neti-neti meditacijo, zvočne meditacije, angelske meditacije, aktivne Osho meditacije, zen meditacije, transcendentalno meditacijo, vipassano meditacijo.

Na spodnjih povezavah boste našli primere vodene meditacije. Poslušajte in oglejte si posnetke ter se sprostite. 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=ar1UPrZWFBE>

<https://www.svetloba.si/meditacija/meditacija-za-osvoboditev-strahu>

<https://www.svetloba.si/meditacija/vodena-meditacija-obilja-in-srece>

<https://www.svetloba.si/meditacija/cudezna-meditacijo-solfeggio>

Vesela bom, če mi boste poslali kakšno fotografijo , kako se sproščate doma na elektronski naslov sport.os.iskvarce@gmail.com. Želim vam veliko veselja in sproščenosti ob izvajanju meditacije. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja