

PIRMA DALIS
■
Visiško atsipalaidavimo
galia

TURINYS

Raumenų įsitempimo tikrinimas	15
Mūsų kvėpavimas – raktas į atsipalaidavimą	16
<i>Kvėpavimo tikrinimas</i>	17
<i>Kvėpavimo pratimas</i>	18
Pagrindinis atsipalaidavimo metodas – Kūno Skenavimas	19
<i>Kūno Skenavimo pratimas</i>	20
<i>Papildomi atsipalaidavimo būdai</i>	22
<i>Atsipalaidavimo pratybos</i>	23
Žaibiški atsipalaidavimai	24
<i>Įtampos ieškojimas</i>	25
<i>Nešiojamasis Skausmo Malšiklis</i>	26
Priminimai prisiminti	27
Rekomendacijos	27

Visiško atsipalaidavimo galia

Mumyse slypi įgimta jėga, kuri turi galios mums suteikti dvasios ramybę, vidinę tylą ir atvangą nuo skausmo. Šiuos nuostabius pojūčius mes galime išgyventi perpratę specialią kvėpavimo ir atsipalaidavimo metodiką. Tai itin svarbus potencialas, leidžiantis sumažinti skausmą ir stimuliuoti savigyda. Ši jėga visada buvo mumyse ir visada bus. Prireikus mes turime galimybę bet kada į ją kreiptis pagalbos. Gebėjimas kvėpavimo pagalba pasiekti visišką atsipalaidavimą gali esmingai pagerinti mūsų gyvenimą.

Visiškas atsipalaidavimas gali kone akimirksniu išvaduoti iš skausmo ir diskomforto. Skausmo neįveikiame tol, kol būname atsipalaidavę, bet dažnai skausmas nepasiekia anksteno lygio ir jo neįveikiame ilgiau. Kuo labiau įgusite, tuo kokybiškiau atsipalaiduosite ir tuo sėkmingiau numalšinsite skausmą. Jei skirsite laiko vienam ar dviem atsipalaidavimams per dieną, tapsite ramūs, tvirčiau žengsite į komfortiškesnį, mažiau skausmo kamuojamą gyvenimą.

Tai gebame atlikti visi ir mums tikrai nereikia būti ypatingiems. Šią vidinę jėgą įgyjame gimdami, tiesiog jos nenaudojame arba ją pamirštame. Mokėjimas atsipalaiduoti leidžiant įsivyr-

ti vidinei ramybei ir darnai buvo tas būdas, kurį pirmiausiai panaudojau siekdama pagelbėti sau. Tai, ką išgyvenau pirmą kartą visiškai atsipalaidavusi, man padarė neišdildomą įspūdį. Buvo taip nuostabu pajusti ypatingą vidinį ramumą ir išsivaduoti iš skausmo!

Jums gali atrodyti, kad kuo puikiau žinote, kaip atsipalaiduoti ar kad jūs tai darote žiūrėdami televizorių arba ramiai ilsėdamiesi. Tačiau mes kalbame apie visiškai kitokį atsipalaidavimą. Atsipalaidavimas, kuris gali pažadinti įgimtas gydomąsias galias ir numalšinti skausmą, iš esmės skiriasi nuo atsipalaidavimo tiesiog sėdint ar gulint. Jūs turite leisti atsipalaiduoti visiems raumenims, taip pat sulėtinti vidinį kūno ritmą ir organų veiklą. Kieti, įsitempę raumenys ne tik sukelia skausmą, bet ir mažina gydymo proceso efektyvumą. Net jei jums atrodo, kad esate atsipalaidavę, jūsų kūnas gali būti kupinas nepastebimos įtampos. Dabar, kai skaitote šias eilutes, išbandykite tokį savo kūno tikrinimo būdą:

RAUMENŲ ĮSITEMPIMO TIKRINIMAS

Ar jūsų žandikauliai „surakinti“?

Ar jūsų kakta suraukta?

Ar jūsų rankos, laikančios knygą, jos nespaudžia tarsi replės?

Ar jūsų kojos apsivijusios viena kita?

Ar jūsų kojų pirštai užsiritę viršun?

Atlikdami šį patikrinimą, jūs galbūt spėjote atpalaiduoti kai kuriuos raumenis, tačiau veikiausiai daug kitų raumenų įvairiose kūno dalyse tebėra įsitempę, nors jūs to nežinote. Mat taip pripratome prie tam tikros kūno laikysenos, kad jau nepastebime įtampos židinių, susiformavusių per daugelį metų. Mes nebeį-

čiame savo kūnų ir tai mūsų įgimtai gydomajai jėgai trukdo veikti taip efektyviai, kaip ji galėtų veikti. Atsipalaiduodami mes pašaliname daugumą arba visus įtampos židinius kūne ir dėl to mūsų savijauta ženkliai pagerėja, o skausmas laikinai gali visiškai išnykti. Atsipalaidavimas turi savybę kauptis, tad jei kiekvieną dieną skirsite pakankamai laiko atsipalaidavimui ir vidinės ramybės puoselėjimui, greitai savo gyvenime pastebėsite teigiamų pokyčių.

Noriu pabrėžti, kad atsipalaidavimui turime *leisti* įvykti. Tai yra kažkas, ko negalime pasiekti prievarta. Labai stengiantis atsipalaiduoti, įtampa tik didės. Panašiai negalime savęs priversti miegoti; turime tiesiog ramiai laukti, kada miegas pats į mus įsismelks. Kad visiškai atsipalaiduotume, turime atsisieti nuo savęs ir suteikti laisvę veikti mūsų vidinei gydomajai jėgai.

MŪSŲ KVĖPAVIMAS – RAKTAS Į ATSIPAL AidAVIMĄ

Kuo geriau suprasime, kas vyksta atsipalaidavimo metu, tuo labiau vertinsime kvėpavimą, kuris yra raktas į visišką, ramybę teikiantį ir skausmą malšinantį atsipalaidavimą. Kvėpavimas ir jo nepaprastos, kone stebuklingos savybės visada būna su mumis. Visiškai atsipalaidavus, mūsų kvėpavimas tampa gilesnis ir lėtesnis. Dėl to atsipalaiduoja raumenys, o kraujas ima tekėti laisvai, kas savo ruožtu teigiamai veikia visas kūno dalis, taip pat vidinius organus, kurie dabar turi galimybę ramiau funkcionuoti. Mes pradėdame jausti malonų sunkumą ir šilumą, galime netgi išvis pamiršti savo kūną. Lėtas, gilus kvėpavimas atsipalaidavimo metu stiprina viską apimantį geros savijautos jausmą, mažina širdies plakimo tempą ir svarbiausia – didina endorfinų, natūralių analgetikų, išsiskyrimą į kraujotaką. Mūsų protas nuščiūva ir mes

jaučiamės labai ramūs, taikūs. Visus šiuos pokyčius lemia tai, kaip mes kvėpuojame atsipalaidavimo metu.

Kvėpavimas mums atrodo esąs savaime suprantamas dalykas. Į jį mes paprastai nekreipiame dėmesio, maža to, žmonės, ypač kamuojami skausmų, dažnai renkasi neefektyvų kvėpavimo būdą. O tiesa ta, kad tinkamas kvėpavimas gali tapti itin galingu pagalbininku. Tad pirmiausiai išsiaiškinkime, *kaip* jūs kvėpuojate.

Kvėpavimo tikrinimas

Dabar pat išanalizuokite savo kvėpavimą.

*Vieną ranką padėkite sau ant krūtinės,
o kitą – tarp krūtinės ląstos ir pilvo.*

Tegul jos šitaip pabūna kelias minutes.

Tada pasakykite, katra ranka juda labiau.

Kai kvėpuojame normaliai ir ramiai, labiau turėtų judėti apatinė ranka. Tai vadinama diafragminiu kvėpavimu.

Mūsų diafragma yra didžiulis dvigubo kupolo formos raumuo, krūtinės ląstą atskiriantis nuo pilvo organų. Kai įkvepiame, diafragma susitraukia ir leidžiasi žemyn suspausdama pilvą, kuris dėl to išsipučia. Tuo metu tarpšonkauliniai raumenys pakelia šonkaulius, krūtinės ląsta išsiplečia. Įkvepiant seną, panaudotą orą, diafragma pakyla aukštyn, krūtinės ląstos tūris sumažėja, pilvas atsipalaiduoja. Tai yra pats sveikiausias ir efektyviausias kvėpavimo būdas. Kai kvėpavimui naudojame kaklą, pečius ir viršutinę krūtinės raumenų dalį, kvėpavimas būna greitas, negilus ir neefektyvus. Dėl tokio kvėpavimo būdo, kuris vadinamas krūtininiu kvėpavimu, netgi galime jaustis įsitempę ar nesveikuoiantys.

Diafragminio kvėpavimo dėka atsipalaiduoja visi mūsų raumenys, o su oru įkvepiamas deguonis efektyviau panaudojamas

ląstelių energijai ir regeneracijai. Iškvėpiant pašalinamos ląstelių veiklos atliekos, antraip organizmas užsiterštų. Diafragminis kvėpavimas taip pat svarbus optimaliam kitų kūno sistemų funkcionavimui. Taigi šitaip kvėpuoti mums yra naudinga daugeliu aspektų. Kasdien skirti laiko diafragminiam kvėpavimui – puikus būdas pradėti siekti natūralaus skausmo malšinimo. Tai daryti jums padės toks kvėpavimo pratimas:

Kvėpavimo pratimas

1. *Atsigulkite aukštiekninki ant grindų ar lovos. Po galva pasidėkite ploną pagalvėlę, o kita, didesnę, jei jums patogu, pasikiškite po pakinkliais. Tai ypač praverčia, kai skauda nugarą. Rūbai turi būti laisvi bent jau krūtinės, pilvo ir juosmens srityse. Leiskite savo kūnui atsipalaiduoti, suglebti ir tarsi įsigerti į pagrindą, ant kurio gulite.*
2. *Susitelkite į savo kvėpavimą ir minutėlę tiesiog sekite, kaip įtraukiate ir išpučiate orą. Kvėpuokite pro nosį, nes tai filtruoja ir sušildo įkvėpiamą orą. Įkvėpkite ir iškvėpkite lėtai, ritmingai. Stebėkite savo krūtinės ląstos ir pilvo judesius. Niekas nedarykite; tiesiog sekite, kas vyksta jums kvėpuojant, pavyzdžiui, kaip kilnojasi jūsų krūtinė, kaip įkvėpiant jūsų nugara stipriau prisipaudžia prie grindų ar lovos.*
3. *Rankas padėkite tarp krūtinės ląstos ir pilvo. Pajuskite, kaip jos kilnojasi. Kai įkvėpiate, ta kūno sritis pakyla, kai iškvėpiate – nusileidžia. Jokiai kitai jūsų kūno daliai nėra reikalo judėti, todėl sekite, kad viršutinė krūtinės dalis ir pečiai nejudėtų.*
4. *Stebėkite šį diafragminį kvėpavimą mažiausiai penkias minutes. Niekas nesikiškite į kvėpavimo eigą. Tegul ji vyksta ramiai ir savaimė. Leisdami kūnui funkcionuoti natūraliai ir sklandžiai, jūs vis labiau ir labiau atsipalaiduosite. O padidėjęs endorfinų išsiskyrimas sustiprins sveikimo procesą.*

Jei įmanoma, šį pratimą darykite kuo dažniau, tarkime, keturis ar penkis kartus per dieną. Kai šiek tiek įgusite atsipalaiduoti gulėdami, 2, 3 ir 4 pratimus galite atlikti sėdėdami ar stovėdami. Pirmuoju atveju sėdėkite kuo tiesiau. Jei būsite susmukę, krūtinės ląsta neturės erdvės išsiplėtimui, o diafragma negalės laisvai judėti. Diafragminis kvėpavimas jums greitai taps norma didžiąją dienos dalį. Tačiau ir po to jums turėtų norėtis atlikinėti šį pratimą, juk tai taip puikiai atpalaiduoja ir taip malonu! Kadangi metodas toks veiksmingas, gali būti, kad būtent jį pasirinksite pagrindiniu atsipalaidavimo būdu.

PAGRINDINIS ATSIPALAIIDAVIMO METODAS – KŪNO SKENAVIMAS

Atsipalaidavimas – svarbiausias natūralaus skausmo malšinimo veiksnys, o Kūno Skenavimas yra puikus būdas atsipalaiduoti. Šį metodą naudokite kartą ar du per dieną. Jis suteiks ramybę jūsų kūnui ir protui. Kūno Skenavimo dėka jūs įgysite subtilų, energijos teikiančią ryšį su kūnu.

Kūno Skenavimo pratimas atliekamas gulint ar sėdint, svarbu, kad jums būtų patogiu. Susitelkite į savo kūną, tyrinėkite jį. Pajuskite ir iki smulkmenų pažinkite kiekvieną jo dalį. Leiskite kūnui atsipalaiduoti, glebti ir tarsi grimzti į pagrindą, esantį po jumis. Tegul iš jo srūva bet kokia įtampa. Juskite, kaip jame bangomis plinta atsipalaidavimas, o jūsų raumenys minkštėja ir tampa besvoriai. Jums nieko nereikia daryti, tiesiog leisti tam vykti. Ir tai vyks. Kiekvienas iškvėpimas mažins įtampą ir švarins jūsų kūną. Kiekvienas įkvėpimas teiks daugiau ramybės, energijos ir sveikumo. Vyksta natūralus gydymo procesas.

Kūno Skenavimo metu jums bus šilta, be to, jausitės arba vis sunkesni, arba tokie lengvi, lyg kabotumėte ore. Po pratimo