

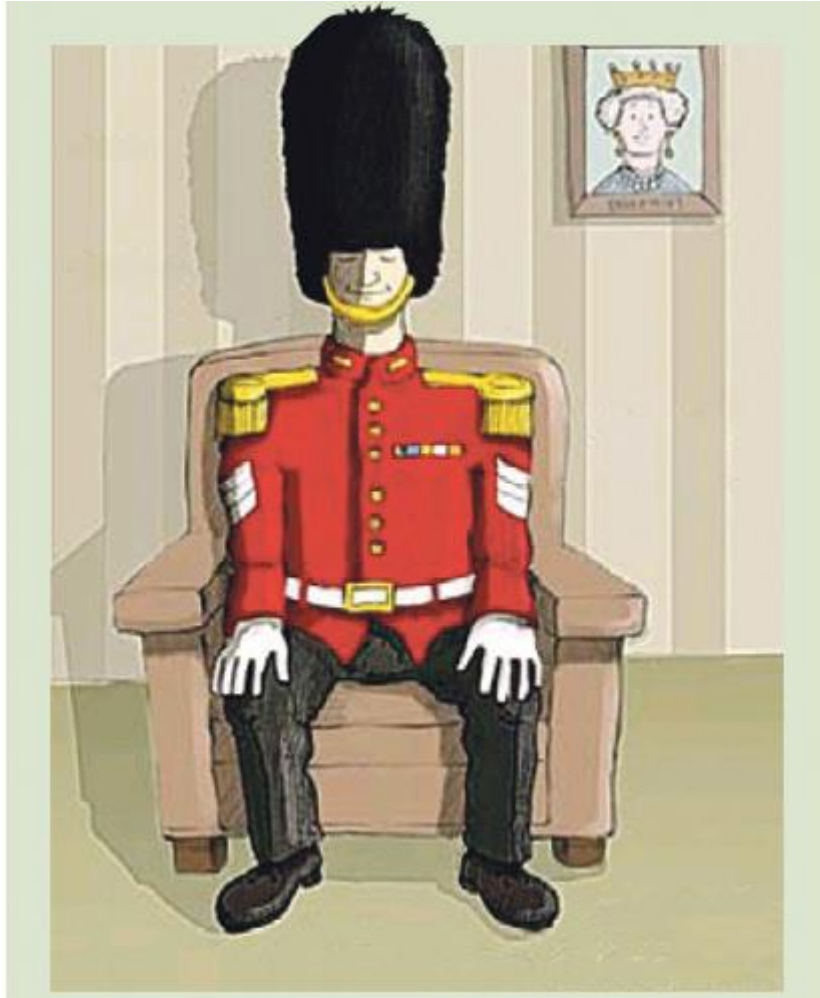
Podaci izneseni u tekstu „Biologija anksioznosti“ ukazuju na moć emocija, kao pokretača brojnih neurotransmiterskih, hormonalnih i imunoloških procesa u našem tijelu. Emocije nije lako kontrolirati, ali je jako važno, kako bismo održali psihofizičku stabilnost našeg organizma. Zato je vrijedno potruditi se. Brojne su mogućnosti i tehnike, a tekst koji slijedi prikazuje jednu tehniku meditacije.



Riječ je o tehnici meditacije koju preporuča Australac Matthew Johnstone. Dokazao je da ona ublažava stres, poboljšava metabolizam, umanjuje bol, snižava krvni tlak i jača funkcije mozga. Svako vrijeme je dobro za meditaciju, no najbolje je odvojiti pola sata prije no što inače ustajete. Ako ne možete spavati, meditirajte navečer, tako ćete mnogo lakše zaspati.



Nađite čvrstu, ali udobnu stolicu/naslonjač i pokrivač kako bi vam bilo toplo. Sjednite u najmirniju prostoriju u kući. Prostor neka bude što mirniji i ugodniji. Osvjetljenje neka bude blago, tako da ne padnete u san.



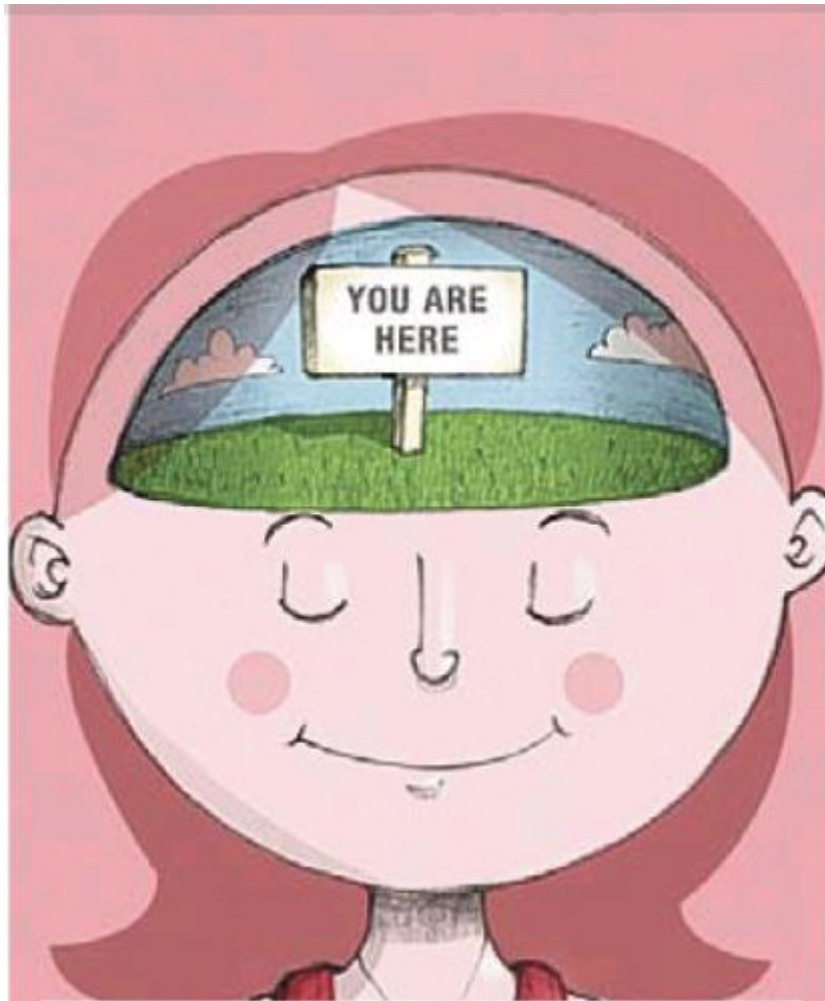
Držite se uspravno, poput vojnika na straži – usredotočeno, ali ipak opušteno. Ruke stavite na krilo, pogled usmjerite naprijed.



Pronađite točku na zidu ravno pred sobom i gledajte je bez pretjeranog fokusiranja. Udahnite duboko šest puta te polako zatvorite oči. Usredotočite se na zvukove izvan sobe – možda ćete čuti automobile ili vjetar. Zatim prenesite fokus na zvukove unutar sobe, recimo otkucaje sata.



Za bolje rezultate “utišajte” sve zvukove. Isključite telefone, ugasite računalo i mobitel i “protjerajte” ukućane iz prostorije u kojoj ćete meditirati. Možete staviti i čepiće za uši.



Sada slušajte zvukove u svom tijelu – dah i otkucaje srca. Na njih se trebate usredotočiti, na svoju unutrašnjost. Ne razmišljajte, samo se usredotočite na svoje disanje.

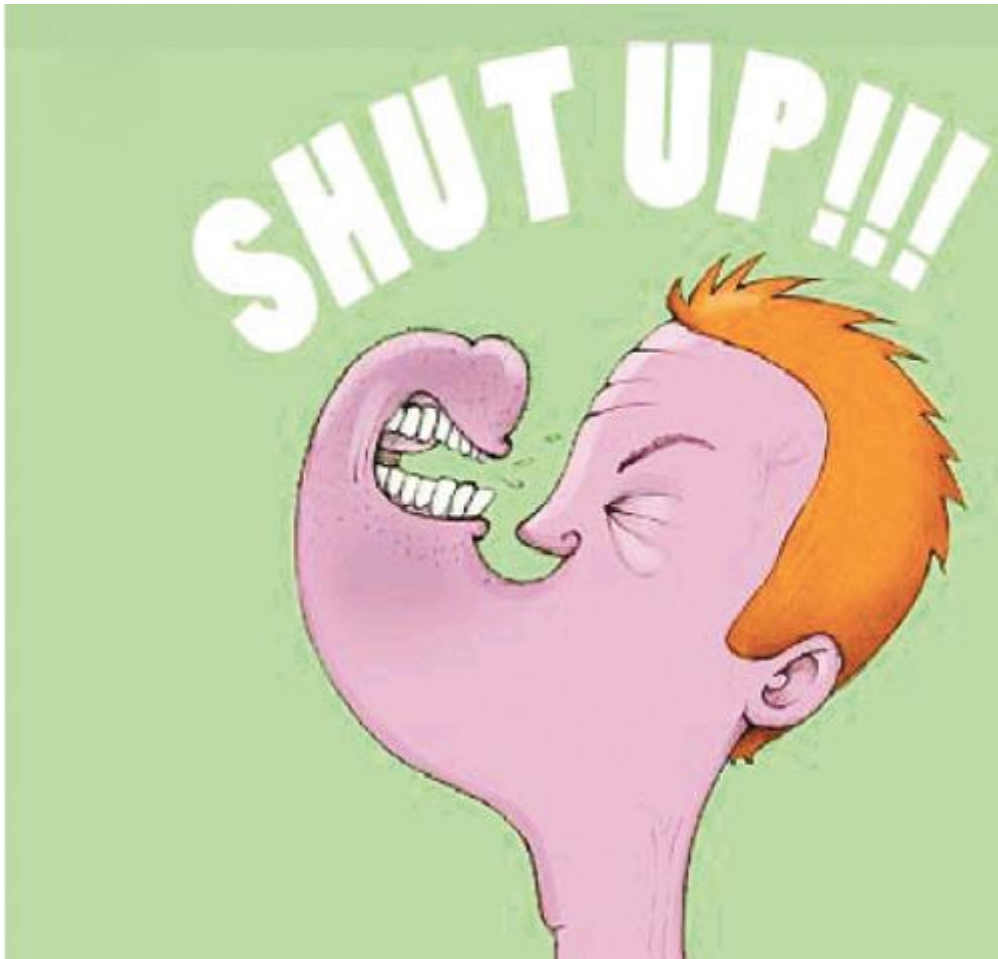


Nastavite razmišljati o disanju. Zamislite da je vaš nos svjetionik koji vas usmjerava. Počnete li gubiti fokus, koncentrirajte se opet na disanje. Ako vam je neudobno, namjestite se i vratite se disanju. Samo dišite, polako i duboko



Smijeh otpušta endorfine (prirodne hormone sreće) pa zamislite sebe s nježnim osmijehom na licu, pa ćete takav vjerojatno imati i tijekom meditacije.

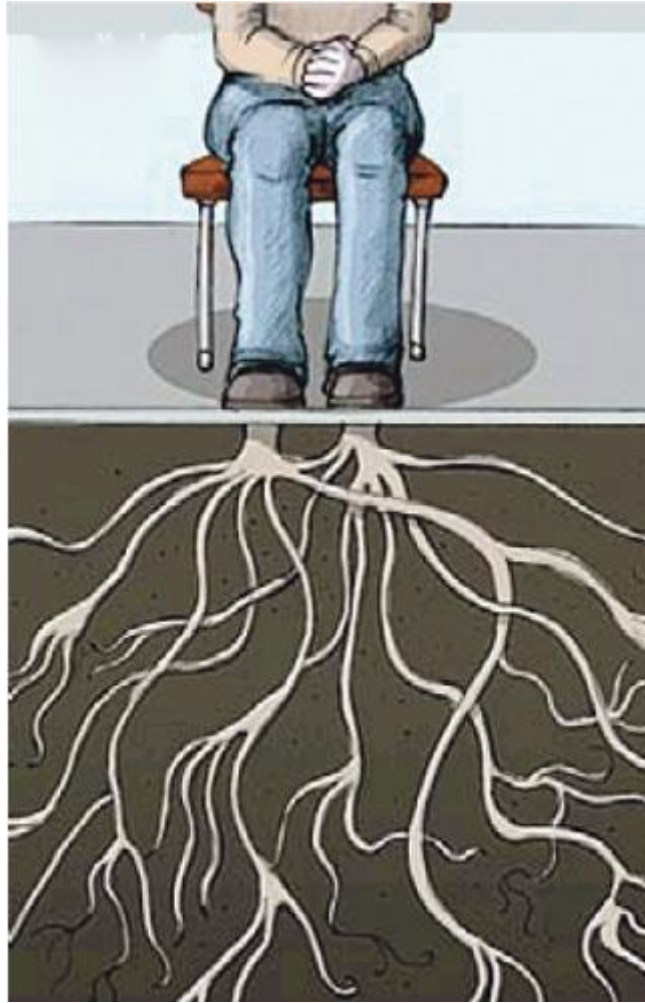




Misli će vam stalno izlaziti na površinu – stvari koje morate napraviti, sjećanje na neugodne razgovore, frustracije i samokritiku. Najvažnije je da ne dopustite da vas uznemire. Kroz misli se mozak tijekom meditacije može rješavati nagomilanoga stresa. No, i dalje imate koristi od mirnog sjedenja.



Nemojte slijediti te misli, ocjenjivati ih ili odbacivati. Jednostavno ih prihvatite, pa pustite da odu.



Svaki put kada udahnete, zamislite kako vaša stopala puštaju korijenje. Što je korijenje dublje, to je dublja meditacija. Uz pomoć korijenja bit ćete “usidreni” i koncentrirani.



Nakon 20 minuta postupno se “vratite” u sobu. Kada ste spremni, udahnite duboko nekoliko puta, napunite pluća i polako otvorite oči



Prije no što ustanete, sjedite još minutu. Razmišljajte o danu pred sobom ili iza sebe. Razmišljajte o tome na čemu ste zahvalni, kako ste mirni u tom trenutku i to ponesite sa sobom kada izađete iz sobe. Budite ponosni, jer ste uspjeli meditirati.