



**ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ
+
ΔΡΑΣΗΣ**

3^η Εβδομάδα

Pranayama

Οφέλη

Το Pranayama (πραναιγιάμα) είναι ο έλεγχος της αναπνοής. «Prana» είναι η αναπνοή και η ζωτική ενέργεια του σώματος, σε πιο λεπτοφυή επίπεδα το Prana αντιπροσωπεύει την πρανική ενέργεια, την ενέργεια της ζωής. Από την άλλη Ayama σημαίνει έλεγχος έτσι Pranayama σημαίνει έλεγχος της αναπνοής και της ζωτικής μας ενέργειας.

Μερικά από τα οφέλη της σημερινής πρακτικής pranayama που θα μάθουμε είναι:

- Εξισορροπεί τη ροή της ζωτικής μας ενέργειας με αποτέλεσμα μεγαλύτερη ευεξία αλλά και περισσότερη χαλάρωση.
- Τροφοδοτεί σώμα και νου με καθαρή ζωτική ενέργεια και ξυπνά το δυναμικό μας.
- Σπάει πιθανές εμμονές
- Ρυθμίζει τη λειτουργία του εντέρου

Σημείωση

Ο διαλογιστικές, αναπνευστικές και ενεργειακές πρακτικές που προτείνουμε είναι σχεδιασμένες για ενήλικους που κατανοούν ότι είναι υπεύθυνοι για τη δική τους υγεία και ευδαιμονία και σε καμία περίπτωση δεν αποτελούν υποκατάστατο για ιατρική αγωγή, ψυχοθεραπεία ή πρόγραμμα υγείας οποιασδήποτε φύσης.

Οδηγίες

Όπως πάντα ξεκινάμε με μία καλή εκπνοή για να αδειάσουμε τους πνεύμονες και να δημιουργήσουμε χώρο για να γεμίσουν με φρέσκο αέρα και ενέργεια.

- Εισπνέεις από τη μύτη διαφραγματικά, φαντάσου ότι ο αέρας κατεβαίνει χαμηλά στην κοιλιά σου μέχρι το περίνεο*, μετρώντας νοερά από το 1 μέχρι το 4
- Κρατάς τον αέρα και την ενέργεια μέσα σου μετρώντας νοερά από το 1 μέχρι το 16
- Εκπνέεις αργά μετρώντας νοερά από το 1 μέχρι το 8
- Αφήνεις ένα κενό μέχρι την επόμενη εισπνοή μετρώντας νοερά από το 1 μέχρι το 4

** **Περίνεο** είναι η επιφάνεια ανάμεσα στην ηβική σύμφυση και στον κόκκυγα και των δύο φύλων. Είναι η μικρή εκείνη περιοχή (2.5-3 τ.ε.) η οποία εκτείνεται από τα έξω γεννητικά όργανα μέχρι το πρωκτό. Έχει σχήμα ρομβοειδές και μυϊκή λειτουργία ώστε να σταματάει τη εκροή των ούρων ή του σπέρματος. Αναφέρεται και ως δεύτερο διάφραγμα γιατί συμμετέχει στη σύσπαση του εγκάρσιου κοιλιακού μυ, παίζοντας σημαντικό ρόλο και στην αναπνευστική λειτουργία.*

Σημείωση

Το παραπάνω μέτρημα δεν είναι σε δευτερόλεπτα, μπορείς να μετράς όσο γρήγορα ή όσο αργά σου ταιριάζει. Αυτό που έχει σημασία είναι να είναι σταθερός ο ρυθμός του μετρήματος.

Αυτός είναι ένας γύρος, επαναλαμβάνεις άλλες 5 φορές ώστε να κάνεις συνολικά 6 γύρους δηλαδή:

1. Εισπνοή-2-3-4-Κράτημα-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-Εκπνοή-2-3-4-5-6-7-8-Κράτημα-2-3-4
2. Εισπνοή-2-3-4-Κράτημα-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-Εκπνοή-2-3-4-5-6-7-8-Κράτημα-2-3-4
3. Εισπνοή-2-3-4-Κράτημα-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-Εκπνοή-2-3-4-5-6-7-8-Κράτημα-2-3-4
4. Εισπνοή-2-3-4-Κράτημα-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-Εκπνοή-2-3-4-5-6-7-8-Κράτημα-2-3-4
5. Εισπνοή-2-3-4-Κράτημα-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-Εκπνοή-2-3-4-5-6-7-8-Κράτημα-2-3-4

6. Εισπνοή-2-3-4-Κράτημα-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-Εκπνοή-2-3-4-5-6-7-8-Κράτημα-2-3-4

Αν σε δυσκολεύουν οι παραπάνω χρόνοι υπάρχει και συντομότερη έκδοση της πρακτικής. Αυτό που έχει σημασία είναι η αναλογία μεταξύ εισπνοής, εκπνοής και κρατήματος, οπότε μπορείς να προσαρμόζεις την πρακτική στα δικά σου μέτρα όσο την εξασκείς και προχωράς.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ	Σύντομη	Μεσαία	Μεγαλύτερη
Εισπνοή	3	4	5
Κράτημα	12	16	20
Εκπνοή	6	8	10
Κράτημα	3	4	5

Πότε το κάνεις;

Την πρακτική pranayama την κάνουμε σίγουρα στην αρχή και στο τέλος του διαλογισμού μας (με ή χωρίς τη μουσική) γιατί μας βοηθά να χαλαρώσουμε γρηγορότερα και να διαλογιστούμε βαθύτερα.

3η εβδομάδα - Ημερολόγιο πρακτικής

Αυτή την εβδομάδα συνεχίζεις κανονικά τις διαλογιστικές πρακτικές σου 20' την ημέρα 6-7 φορές την εβδομάδα κάνοντας τον **Διαλογισμό Αγάπης - Καλοσύνης**. (Αν κάποια μέρα δεν έχεις χρόνο μπορείς να κάνεις 10' Διαλογισμό Μάντρα / Σύνδεση με την Καρδιά, ή έστω 3' 1-10-1, το σημαντικό είναι να κάνεις κάθε μέρα έστω και 3' πρακτική)

Ο επιπλέον στόχος σου για αυτή την εβδομάδα είναι να κάνεις **6 γύρους Pranayama αρχίζοντας και 6 γύρους Pranayama τελειώνοντας** την πρακτική σου.

Είναι σημαντικό να συμπληρώνεις τη φόρμα αμέσως μετά την πρακτική σου γιατί θα σου είναι δύσκολο να ανακαλέσεις αργότερα...

Ημερομηνία	Πρακτική	Σημειώσεις



Βασίλης Βαλανδρέας
vvalandreas@lifelab.gr