ETA HARREMANAK ONAK EZ DIRENEAN?

Arreta arnasketan hatzamarrak ikutu bitartean [1]

Pentsamenduak astun xamarrak izan daitezke. Gauza guztietan sartzen dira, etengabe.

Oso nekagarria da egun guztia pentsamenduen jarioa jasan behar izatea. Pentsamenduak pentsamenduak besterik ez dira. Baina ez gara horretaz ohartzen.

Arnasketari arreta jartzeak gure burua lasaitu egingo du, eta horretarako, sekretua hau da: praktika, praktika, praktika!

HELBURUA

Arreta arnasketara eraman gure burua baretzeko.
Kontzentratu eta baretu.

GARAPENA

1. Eseri zaitez, bizkarra zuzen, oinak lurrean, tensiorik gabe bizkarrean edo sorbaldan.
Itxi begiak leunki edo jaitsi begirada eta jarrera horretan gorputzaren kontaktu-puntuez jabetu, arreta gorputzan jarri ahal izateko.

2. Arreta sabealdera eraman, arnasketaren sentsaziora, arnasa hartzean nola puzten den eta arnasa kanporatzean nola hustu egiten den. Arnasketaren erritmo naturala sentitu eta haren ezaugarriak behatu: abiada, sakontasuna…

3. Eskuin eskuko hatz erakuslea ezker eskuko hatz lodiaren oinarrian jarri.
Arnasa hartzean, hatz erakuslea irristatu leun-leun hatz lodiaren kanpoaldetik puntara ailegatu arte. Arnasa botatzean, hatz lodiaren beste aldetik irristatu, ezker eskuko hatz erakuslearen oinarrira ailegatu arte.
Hurrengo arnasgorarekin hatz erakuslearen ingurua zeharkatu goiko aldera iritsi arte; arnasbeherarekin hatz erakuslearen beste aldea zeharkatu.

4. Horrela, ezker eskuko hatz guztiak zeharkatu, mugimendua arnasketarekin sinkronizatuz, alde bat arnasa hartzean, eta bestea arnasa botatzean, eta arreta fokoa kontaktu- sentsazioan mantenduz, hatz erakusleak ezkerreko eskuarekin duen kontaktu-sentsazioan.

5. Noizbait konturatzen bazara zure arreta distraitu egin dela eta jarduera modu automatikoan egiten ari zarela, ez da ezer gertatzen, eskertu ohartu izana eta arreta berriro bideratu hatz erakusleak ezkerreko eskuarekin duen kontaktu-sentsaziora.

6. Hatz txikiaren oinarriraino iristen zarenean, ezker eskuaren kanpoko aldean, ibilbide bera egin dezakezu kontrako norantzan. Arnasketa kontziente10 ziklo egin dituzu.

7. Ariketa hau menperatzen duzunean, errepika dezakezu eskuin eskuko hatzak ezker eskuko hatz erakuslearekin zeharkatuz, 20 arnasketa-ziklo egin ditzazun.

DENBORA
5 minutu

---

[1] Sylvia Comas: *Burbujas de paz*. Nube de tinta, 2016
Egokitua