

Cand am intrat in contact cu aceasta lume primul nostru gest a fost RESPIRATIA. Din acel moment nu am "uitat" reflex nicodata aceasta forma de a comunica cu ceea ce reprezinta "VIATA".

Daca dorim sa comunicam verbal, reusim sa o facem intr-un mod natural (care uneori pare chiar banal) prin simplul fapt al vorbirii.

Intr-o lume a vitezei oare cine se intreaba cum realizam acest minunat lucru, poate o fac muzicienii , filosofii sau copii cu minunatul lor „de ce,,

Toti pasii pe care- i face un copil de la nastere pana in momentul in care reuseste sa vorbeasca in propozitii sunt lectii zilnice respiratorii- el invata sa isi foloseasca atat nasul cat si gura – aici ne referim la partile anatomice exterioare care fac legatura intre lumea exterioara palpabila cu cea interioara atat de vasta si insuficient cunoscuta de catre noi toti.

Pentru un copil , initial totul este efectuat reflex, dar intotdeauna in stransa legatura cu mediul in care traieste – factorii externi pot oferi atat calmul cat si agitatiea lui.

Diferenta dintre un copil si un adult este ca noi putem controla intr-o anumita masura mediul extern, factorii externi –daca suntem intr-un mediu nociv, putem reactiona , printr-un simplu gest de a ne indeparta de acel spatiu(de exemplu ne indepartam de un fumator),nu acela lucru se poate spune despre un copil, care se afla de exemplu intr-un mediu zgomotos- cu siguranta va deveni mai agitat sau chiar va plange.

O alta diferenta este vitalitatea, dorinta unui copil de a se misca, de a cunoaste tot ce-l inconjoara , spre deosebire de un adult care este prins in vartejul vietii cotidiene , atat de ocupat mental incat se confunda activitatea psihica cu cea fizica. Alergam mai mult mental decat propiu zis, iar aceasta activitate consuma energia noastra zilnica- ce duce la epuizare.

De cele mai multe ori un efort fizic nu poate fi sustinut datorita lipsei controlului respirator si nu al lipsei fortei musculare. Pentru a va convinge de acest lucru va propun un SIMPLU exercitiu:

Incercati sa urcati 10 trepte- respirati profund prin folosirea nasului la inspir, controlati abdomenul, apoi expirati lent pe gura.

Efectuati acelasi exercitiu fara sa tineti cont de respiratie- veti fi surprinsi in cazul in care nu sunteti obisnuit sa efectuati zilnic urcarea scarilor cum respiratia va este ingreunata.

Daca vom intreba bunicii nostri ce le este mai greu sa efectueze fara indoiala este sa cotroleze respiratia. Nu mai stim , sau am uitat sa efectuam ceea ce am facut o viata , deoarece ne lasam prada emotiilor negative zilnice. Aceste tensiuni zilnice duc la acumulare de stres , care duc la o alimentatie necorespunzatoare prin graba meselor ce devin o rutina si nu o placere.

Hai sa ne relaxam si sa luam o gura de aer ...sa respiram impreuna.