

practic

Sioux Berger, redactor-șef al revistei online aufeminin.com, este specialistă în subiectele legate de îmbunătățirea vieții. Născută într-o regiune liniștită, la munte, s-a mutat în capitală abia la vârsta de 20 de ani, și de atunci încearcă să rămână mereu zen în fața aglomerației, zgomotului și vitezei vieții la oraș. Deși are doi copii, reușește să ducă o viață armonioasă și plină de activități plăcute, precum cursurile de dans clasic, la care nu renunță niciodată.

Redactor: Marieva Ionescu
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Cristina Jelescu
DTP: Andreea Dobreci, Carmen Petrescu

Tipărit la Monitorul Oficial R.A.

Sioux Berger
*10 minutes pour être zen. Plus de 300 conseils et exercices
pour retrouver la sérénité*
© Flammarion, Paris, 2006
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2013, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BERGER, SIOUX
Zen în 10 minute: peste 300 de sfaturi și exerciții pentru regăsirea seninătății /
Sioux Berger; trad.: Gabriela Petcu; il.: Frédérique Thyss. –
București: Humanitas, 2013
Bibliogr.
Index
ISBN 978-973-50-4188-5
I. Petcu, Gabriela (trad.)
II. Thyss, Frédérique (il.)
294.3 Zen

EDITURA HUMANITAS
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51
www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro
Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro
Comenzi telefonice: 0372 743 382 / 0723 684 194

Cuprins

Introducere	
Ce este zen?	11
Avertisment	13

ZEN ÎN CORPUL DUMNEAVOASTRĂ

Învățați să vă ascultați corpul	
„Sătul până peste cap?“	
Corpul vă vorbește, ascultați-!!	16
Mai degrabă să preveniți decât să tratați	18
Ascultați-vă bioritmurile	21
Redescoperiți siesta	23
Însușiți-vă lentoarea. Încetiniți!	24
Spuneți nu excitanților	26
Acordați-i răgaz organismului	27

Cum să vă destindeți	
Da sportului, nu tensiunii.	29
Redescoperiți binefacerile <i>stretching</i> -ului	31
Țipați, râdeți, plângeți!.	35
Învățați să vă relaxați mușchii	36
Destindeți-vă fața	39
Regăsiți-vă amplitudinea corporală	40
Dobândiți armonia corpului	
cu ajutorul gimnasticii ușoare abdomen/creier	42
Practicați yoga pentru a vă deschide cele șapte chakre	43
Faceți energiile să circule.	48

Practicați automasajul	
Decontractați abdomenul	49
... ceafa	50
... umerii și toracele	50
... brațele și picioarele	51
... tălpile	51
... și mâinile	52

Respirați	
Învățați să respirați	53
10 minute de respirație în aer liber	54
Exerciții de respirație de practicat oriunde (in metrou, la birou etc.)	55
Cântați!	57
Zen cu ajutorul apei	
Dușul zen	58
Baia relaxantă	59
Baia pentru picioare	60
Baia pentru brațe	61
Îndrăzniți să încercați baia derivativă	61
Învățați să dormiți zen	
Dușmanii somnului	62
Luminoterapia pentru un somn zen	63
Meditația pentru a lupta împotriva insomniei	64
Trucuri pentru a dormi mai bine	65
Poziția corectă a patului conform feng shui	68
Mâncăți zen	
Răsfățați-vă.	70
Acordați-vă timp pentru a vă echilibra	72
Gătiți zen	75
Stop regimurilor stresante	76
Vitaminele și oligoelementele care destind	77
Hainele zen	
Stop dictatelor modei	80
Culorile care redau starea zen	81
Treziți-vă cele cinci simțuri	
Descoperiți muzicoterapia	83
10 trucuri pentru a rămâne zen în corpul dumneavoastră . .	84
Cum să vă ascultați corpul:	
semnalele pe care vi le trimite	86
ZEN ÎN CORPUL DUMNEAVOASTRĂ:	
ALEGEȚI-VĂ DEVIZA	88

ZEN ÎN MINTEA DUMNEAVOASTRĂ

Zen în fața urgenței

Redefiniți-vă prioritățile: ce este urgent?	92
Faceți alegeri	93
Cursa pentru „tot mai bine”: zen în pericol	94
Schimbați-vă agenda	94
Administrați-vă timpul	96
Îmbunătățiți-vă concentrarea	98
Nu vă neliniștiți anticipat	100
Profitați de timpii morți	100
Trăiți clipa	101

Timp pentru a fi zen

Alungați ideile toxice	102
Emoțiile care degradează viața	103
Spuneți stop, nu trebuie să îndurați nimic	105
Scăpați de anxietate	106
Nu uitați de pauzele de decontaminare între diversele activități	108
Rezervați-vă timp și învățați să nu faceți nimic	109
Găsiți-vă o plăcere în fiecare zi	109
Descoperiți extraordinarul în lucrurile obișnuite	111

Învățați să cedați

Nu încercați să controlați totul	112
Nu învinuiți	113
Acceptați-vă greșelile și imperfecțiunile	115
Păstrați-vă umorul	116
Aveți încredere în dumneavoastră	117

Zen cu ajutorul meditației

Pregătiți-vă corpul pentru meditație	119
Gândurile zen	120
Descoperiți binefacerea meditației permanente	122
Meditația în caz de urgență	124

Idei negre? Descoperiți florile lui Bach

Cine era doctorul Bach	125
Faceți-vă autoanaliza	127
Alegeți-vă esențele	128

Câteva exemple de elixiruri zen.	129
10 trucuri pentru a fi zen în mintea dumneavoastră	130
Relaxați-vă 5 minute pe oră.	132
Acționați asupra minții dumneavoastră cu ajutorul filozofiei zen.	134
ZEN ÎN MINTEA DUMNEAVOASTRĂ: ALEGEȚI-VĂ DEVIZA	136

ZEN ÎN ORICE SITUAȚIE

Zen la serviciu

Reguli de aur pentru o ambianță zen la birou	142
Creați-vă un birou zen cu ajutorul feng shui	145
Aveți încredere	145
Nu acceptați orice.	146
Zen în fața unui șef tiranic	147
Zen în fața unui cârcotaș	148
Zen în fața unui leneș.	148
Antrenați-vă răbdarea.	150
Rămâneți zen în caz de conflict	151

Zen în familie

Comunicați	154
Delegați, organizați, nu faceți reproșuri!	155
Delimitați-vă spațiul de libertate	157

Zen în fața copiilor

Bebelușul zen	158
Zen în fața copiilor agitați la ora 17	160
Zen pentru a-i convinge să-și facă temele	161
Zen în fața unui capriciu	162
Educați-vă copiii în spirit zen	165

Zen cu ajutorul autohipnozei

Cu toții practicăm autohipnoza!	168
Cum să intrăm voluntar în autohipnoză.	169
Hipnoza în caz de urgență	170
Autohipnoza în caz de conflict.	170
Activați-vă capacitatea de a depăși o încercare	171

Zen în trafic	
Blocat în mijloacele de transport în comun (autobuz, metrou etc.)	172
Zen în mașină	174
Meditați în tren	175
Zen în călătorie	175
Zen în avion	176
Zen pentru un eveniment important	
Trebuie să luați cuvântul în public	178
Trebuie să luați o decizie, să faceți alegeri	183
Familia dumneavoastră va avea un nou membru	184
Veți avea un interviu de angajare	186
Zen în fața media	
Cum ne agresează informațiile și imaginile	192
Gestionați fluxul de agresivitate	193
Zen în fața societății de consum	
Nu vă lăsați păcălit	194
Deosebiți dorințele dumneavoastră profunde de dorințele altora	195
Ziua dumneavoastră zen	196
Zen la birou	200
O familie zen	202
Zen în relația cu ceilalți	204
ZEN ÎN ORICE SITUAȚIE:	
ALEGEȚI-VĂ DEVIZA	206
ZEN ACASĂ	
Petreceți următoarea vacanță acasă	210
Practicați arta menajului zen	212
Faceți din fiecare încăpere un refugiu plin de pace	214
Decorați zen!	221
Alungați undele negative	223
Bibliografie	225
Indice	229



INTRODUCERE

Ce este zen?

A fi zen înseamnă a accede la o seninătate pierdută, într-o lume în care aparența și câștigul au devenit motoare mult mai importante decât starea de bine din interior.

Civilizațiile occidentale au separat dintotdeauna sănătatea corpului de cea a spiritului. Corpul este o mașinărie pe care o dorim ascultătoare, trebuie să tacă și să funcționeze. Pentru maeștrii zen, seninătatea se obține printr-o armonie între corp și spirit; a-l stăpâni pe primul înseamnă a-l pune în armonie cu cel de-al doilea.

Trăim vremuri în care alergăm mereu: tot mai multă muncă pentru câștiguri mai mari, pentru a cumpăra mai multe obiecte. Ne vindem libertatea și liniștea în speranța unei stări de bine amânate fără încetare pentru ziua de mâine. Și dacă ne-am așeza o secundă pentru a opri infernala mașină? A rămâne zen înseamnă a modifica infim obiceiurile zilnice și, în același timp, a vedea lumea în mod diferit, a privi în interior și a ne zâmbi nouă înșine.

Bineînțeles, nu ne vom refugia cu toții într-o mănăstire budistă pe vârful unui munte pustiu. Dar pentru a deveni și a rămâne zen nu este necesar să alungăm totul din jur: cu câteva mici nimicuri, puțin timp, singurătate, respirație, o ceașcă de ceai sau un moment de reflecție, este posibil să ne transformăm viața și să percepem altfel fiecare moment.

În această carte sunt prezentate o mulțime de căi, în speranța că fiecare va extrage din paginile ei plăcerea de a găsi noi resurse și de a descoperi în sine căi noi.

A rămâne zen nu înseamnă neapărat a petrece ziua meditănd, departe de ceilalți, sau a vă consacra tot timpul unor exerciții complicate. Câteva minute sunt de ajuns pentru a vă permite să vă regăsiți seninătatea uitată.



Avertisment

Sfaturile reunite în această carte nu sunt menite să înlocuiască sfatul unui terapeut. Nu ezitați să consultați medicul și nu practicați nici un exercițiu de gimnastică fără avizul său dacă aveți o constituție fragilă.

Dacă vă simțiți deprimat sau profund descurajat, dacă aveți adesea gânduri negre, nu ezitați să consultați un psihoterapeut. *Zen în 10 minute* nu are ambiția de a înlocui cuvântul și diagnosticul unui specialist.

ÎNVĂȚAȚI SĂ VĂ ASCULTAȚI CORPUL

„Sătul până peste cap?”

Corpul vă vorbește, ascultați-l!

Am „un nod în gât“, „sunt sătul până peste cap“, „mi s-a făcut rău de la stomac“... Expresiile care ne fac corpul să vorbească nu ne lipsesc. El se exprimă, și totuși, în majoritatea timpului, nu-l ascultăm. Punem prea des aceste simptome pe seama oboselii. Dar dacă ne-am opri o clipă pentru a da atenție lucrurilor pe care ni le spune corpul nostru am fi surprinși de ceea ce ne învață despre noi.

Aveți adesea dureri în gât? Ați avea de spus ceva ce nu puteți formula? Aveți dureri de spate? Orarul dumneavoastră este *prea încărcat*? Vă simțiți balonat?!

Cu toții avem mici dureri care ne strică uneori cheful de viață. Afte, mâncărimi, dureri cronice. Consultați un medic. Dacă nu descoperă nimic grav, puteți decide să „clasați afacea fără urmări“ și să suportați micile neplăceri. Ați pus totul pe seama... stresului. Și atât? Tulburarea se află încă acolo. Lăsați-o să se exprime.

MICĂ PLIMBARE PE PROPRIUL CORP

» Pentru a învăța să-l ascultați, amuzați-vă imaginându-vă că faceți o plimbare pe corpul dumneavoastră în timp ce stați întins. Imaginați-vă că sunteți o buburuză sau un fluture și așezați-vă pe el. Vă simțiți degetul cel mare de la picior? Scobitura genunchilor?



» Treceți apoi în interiorul corpului, încercând să acționați grupe mici de mușchi: de exemplu, încordați doar partea stângă a corpului sau încercați să vă „contractați“ abdomenul între cele două părți ale cutiei toracice.

REMONTAȚI-VĂ COLOANA CA ȘI CÂND AȚI ÎNTOARCE UN CEAS



» Osteopații lucrează pe baza acestei cunoștințe ancestrale: coloana nu este doar o arhitectură osoasă. Pe ea se grefează esențialul vieții noastre: porțiunea dintre prima și cea de-a patra vertebră corespunde inimii, cea dintre a patra și a opta, stomacului, cea dintre a opta și a unsprezecea, ficatului, zonei lombare îi corespund uterul și rectul. Vă doare spatele? Suferiți probabil de o altă durere, interioară, căci organele noastre apasă pe coloană și o obosesc. Un osteopat poate explica acest lucru.



Pentru a vă destinde și a vă „remonta” coloana, ghemuiți-vă pe vine. Apoi reveniți foarte încet, având grijă să vă întindeți coloana, vertebră cu vertebră. Acest exercițiu este relaxant în special dimineața, imediat după ce vă treziți.

LĂSAȚI-VĂ CORPUL SĂ VORBEASCĂ

» Luați o foaie de hârtie și notați fără să vă gândiți tot ce vă evocă durerile de care suferiți. *Aftă... dificultatea de a vorbi... îmi apare adesea atunci când am întâlnire cu...*



» Limbajul corpului nu poate fi stăpânit de la prima încercare. Repetați operația în mod regulat, pentru a învăța să ascultați ce vă spune corpul. Notați într-un carnet momentele în care vă simțiți mai bine și pe cele în care durerea revine. În câteva săptămâni, limbajul corpului ar trebui să se dezvăluie. Din enigmatic, va deveni limpede. Simplul fapt de a fi înțeles îl face uneori să tacă până la urmă. Simplul fapt că țineți cont de momentele în care corpul e într-o stare proastă vă va ajuta, încetul cu încetul, să învățați să evitați momentele și situațiile în care nu vă simțiți bine.

» Nu ezitați să reveniți puțin în trecut. Căderea părului, de exemplu, poate fi consecința unei stări de anxietate. Însă un fir de păr care moare are nevoie de mai mult de trei luni pentru a cădea. Trebuie deci să reveniți la acea perioadă, pentru a înțelege ce a resimțit corpul dumneavoastră atunci.



Mai degrabă să preveniți decât să tratați

Corpul nostru nu este o mașină. Or noi îl luăm în considerare adesea chiar mai puțin decât pe propria mașină, pe care ne gândim să o alimentăm cu ulei și benzină ca să funcționeze. Îi cerem corpului să continue să funcționeze pe când noi nu-i oferim minimumul vital ca să rămână zen și într-o stare de sănătate bună.

De exemplu vă doare capul deseori: prea multă muncă, nopți scurtate, există numeroase motive. Dar aveți întotdeauna la dumneavoastră o pilulă magică pentru a potoli durerea. Cu această pilulă faceți să dispară partea vizibilă a aisbergului. Toți homeopatii sunt de părere că, dacă un simptom este stins cu un medicament, focul mocnește în continuare și va reapărea în altă parte, mai târziu, amplificat, mai dureros, mai grav.

Pentru a fi zen trebuie să ascultați aceste simptome care sunt tot atâtea semnale luminoase pentru a vă ghida către seninătate.



Prevenirea este o practică obișnuită în China, în aceasta constă principala diferență dintre medicina noastră și medicina lor. În China, un medic care are mulți pacienți bolnavi este un medic prost. Căci un medic bun este atent la cele mai mici simptome și știe să prevină mai degrabă decât să trateze. În Occident, filozofia noastră este diferită: mergem la medic atunci când suntem bolnavi și așteptăm medicamentul care să ne vindece. Căutăm înainte de toate să scăpăm de durere, de ceea ce ne deranjează. Foarte adesea, pentru cele mai mici dureri, precum eczemele, durerile abdominale sau de cap, dacă medicii nu au găsit nimic grav urmăm tratamentul indicat și totul funcționează în timpul tratamentului. Însă de îndată ce renunțăm la el simptomele revin...

O durere de cap poate să ne strice ziua. Cum să rămânem zen când simțim că o arsură la stomac ne va otrăvi seara?

STOP! Îi cerem corpului să facă performanță în fiecare zi, fără să ne oprim o clipă să-l ascultăm.

DOUĂ REGULI DE AUR

» De urmat dacă corpul dumneavoastră nu mai vrea să funcționeze bine. Pentru a preveni mai degrabă decât a trata:

- Odihniți-vă atunci când sunteți obosit. Nu vă gândiți că veți lua o aspirină luni dimineață, culcați-vă mai devreme duminică seară.
- Ascultați-vă! Dacă făcând zece ore de sport pe săptămână vă dor articulațiile, luați-o mai ușor! Dacă șampania vă dă o stare de mahmureală... încercați altă băutură!

