



Bien se réveiller chaque matin. Le moment décisif pour équilibrer ses biorhythmes

Copyright © Le Courier de Livre - Paris 2018

Copyright © 2018 EDITURA FOR YOU

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Dăncu

DTP: Prosperity Exprim (Felicia Drăgușin)

Design copertă: Daniela E. Tarbă

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

REGGAD, KARIM

Începe-ți cu bine ziua: momentul decisiv pentru echilibrarea bioritmelor / Karim Reggad; trad. din lb. franceză de Edith Negulici. - București:

For You, 2020

Conține bibliografie

ISBN 978-606-639-344-7

I. Negulici, Edith (trad.)

61

Karim Reggad

Începe-ți cu bine ziua

Momentul decisiv pentru echilibrarea
bioritmurilor

Traducere din limba franceză
de Edith Negulici

Editura For You
București

Despre autor

A vînd peste 40 de ani de experiență în psihoterapie corporală, hipnoză și meditație, Karim Reggad ne deschide o cale inedită a conștientizării de sine, a deplinei conștientizării a corpului, îmbogățindu-ne felul de a fi în lume. El ne invită să ne implicăm atent în această lume intermediară situată între țara viselor și cea a visului cu ochii deschiși, pe care o denumește „zorii intimi ai ființei“. El ne arată cum să o accesăm progresiv, cum să ne trezim acolo și să descoperim noi resurse și un echilibru mai bun.

Psihoterapeut, antrenor, consilier, Karim Reggad colaborează periodic la studii universitare de psihologie.

Karim Reggad este deosebit de dedicat prevenirii uzurii profesionale și a sindromului burn-out. El asigură instruire și consiliere pentru profesioniști în domeniul sănătății și al coachingului. Conduce Institutul de Formare Gestalt și asistență profesională (IFGAP, www.ifgap.net).

Cuprins

<i>Nota editorului</i>	7
<i>Prefață</i>	9
<i>Precizări preliminare</i>	13
Partea I	
Despre importanța trezirii: calea de la Morfeu la Geea	
1. Corpul – nava ta formidabilă	19
2. Frecvențele conștiinței	21
3. Spre conștiința deplină a sinelui și a lumii	24
4. Cum te trezești dimineața?	26
5. În fiecare dimineată te naști din nou!	27
6. Cum ajungi la momentul special al trezirii?	29
7. Stadiul progreselor tale	51
8. Emoțiile și visele	54
9. Yoga trezirii spirituale	61
10. Variațiuni în jurul trezirii	63
Concluzii la Partea I	65

1. Biorelaxarea	71
2. Încremenirea într-o anumită postură	73
3. Postura copacului adânc înrădăcinat	75
4. Respirația	78
5. Zborul mental zilnic	81
6. Purificarea electromagnetică liniștitioare	83
7. Autostimularea revigorantă	87
8. Relaxarea de bază în 6 timpi	90
9. Arta siestei: două tehnici	93
10. Meditația	98
11. Receptivitatea senzorială	102
12. Jurnalul mesajelor corpului	108
Concluzii la Partea a II-a	111

Partea a III-a

Pentru a merge mai departe

1. Somnul, mesajele corpului și visele	115
2. Condițiile necesare pentru un somn odihnitor	119
3. Condițiile unei treziri reparatoare	122
4. Ritmurile biologice și nașterea	125
5. Cronobiologia chineză	128
6. Noțiunea de formă incompletă	133
7. Noțiunea de polaritate în terapia Gestalt	136
8. Creierul, gestionarea stresului și sănătatea	138
9. Receptivitatea și cel de-al șaselea simț	140
10. Geea și Morfeu	144
Concluzii la Partea a III-a	146
<i>Postfață</i>	148
<i>Stagii și formări profesionale</i>	151
<i>Bibliografie</i>	152
<i>Despre autor</i>	154

Bucuria lecturii nu se oprește aici!

Iată și alte titluri apărute recent la Editura For You:

- Christophe André, Matthieu Ricard • *Schimbă-te și schimbă lumea*
- Bernie Ashman • *Semne zodiacale și vieți trecute*
- Dr. Linda Backman • *Evoluția sufletului*
- Philippe Barraqué • *Mantre vindecătoare*
- Joshua Becker • *Bucuria de a trăi cu mai puțin* • *Casa minimalistă*
- Gabrielle Bernstein • *Dependent de Spirit* • *Universul te susține*
- Irina Binder • *Străinul de lângă mine* • *Până la sfârșit*
- Irina Binder, Carmen Voinea-Răducanu • *Iubitelor mele prietene*
- Mary Birch • *Respirația vindecătoare*
- Dr. Charles Blondel • *Introducere în psihologia colectivă*
- Dr. Luc Bodin • *Mesajele ascunse ale bolilor* • *Scapă de stres!*
- Nathalie Bodin • *Ho'oponopono*
- Alexandru Boțoroga • *În căutarea pasului*
- Gregg Braden • *Suntem creați cu intenție*
- Dan Brulé • *Respiră pur și simplu*
- Adrian Butash • *Binecuvântează această hrană*
- Dr. Carl Johan Calleman • *Mintea globală și apariția civilizației*
- Dr. A. Chaoul • *Yoga tibetană pentru sănătate și starea de bine*
- Dr. J-J Charbonier • *Cele 7 motive pentru a crede în Lumea de Dincolo*
- Deepak Chopra • *Spiritul leadershipului*
- Dr. Deepak Chopra și Dr. Menas Kafatos • *Tu ești Universul*
- Olivier Clerc • *Darul Iertării*
- G.Ş. Cocora și M.S. Cocora • *Perfecta expresie de Sine*
- Alan Cohen • *Tao pe înțelesul tuturor*
- Gabriel Cousens • *Parenting conștient* • *Alimentația conștientă*
- Jim Curtis • *Experiența Stimulati*
- Jorge Luis Delgado • *Înțelepciunea incașilor*

Corful - nava ta formidabilă

Corpul este delimitat de piele, cel mai mare organ de simț. Pielea marchează frontierele palpabile corpului și, în același timp, îl conectează la mediul în jurul său.

În interiorul corpului, disponem de o structură osoasă remarcabilă, scheletul, care include aproximativ 200 de oase. El este structura de rezistență a corpului.

Un set de 500 de mușchi, conectați la articulații prin ligamente, îți permite să adoptă diferite posturi, să te miști, să te deplasezi.

Corpul este și un ansamblu de organe vitale având fiecare propria funcție: inimă, plămâni, ficat, splină, intestine... Apoi, prin el circulă diverse lichide: sânge și limfă, lichidul inter și extracelular etc. Organismul este format în proporție de 70% din lichide. „Oceanul interior“ este plin de elemente de bază, săruri minerale, oligoelemente, mesageri chimici și electrici aflati în slujba vietii.

Vreo 100 de miliarde de celule active îți alcătuiesc și îți animă corpul. Fiecare dintre ele este o adevărată centrală ce efectuează operațiuni uimitoare, utile întregului organism și funcționării sale.

O suprastructură supraveghează și coordonează această extraordinară navă: creierul și sistemul nervos, ce se conectează de cea mai mică celulă a corpului datorită unei rețele incredibile de „cabluri vii“, circuite neuronale, secreții hormonale ce servesc ca neurotransmițitori și sistemul electric intern. Astfel, creierul este informat în continuu despre această activitate complexă de autoconservare a organismului, de „pauza“ continuă, de starea sa de echilibru: *homeostaza*.

Acest ciclu perpetuu al morții și al nașterii celulare funcționează în corp până la ultima noastră suflare. Iar această extraordinară navă se află în relație continuă cu întregul Univers. Ea administrează și prelucrează în fiecare clipă miliarde de informații, milioane de procese.

În viața de zi cu zi, ce anume conștientizezi? Nu ești conștient decât o mică parte din tot ceea ce se întâmplă în corpul tău. Cei mai mulți dintre noi nici măcar nu bănuiesc cât de mici sunt!

Cartea de față este o invitație de a te îmbarca în această extraordinară navă: corpul tău și multiplele sale dimensiuni nebănuite!

2

Frecvențele conștiinței

Într-o noapte, pe când eram Tânăr tătic, am experimentat stresul de a simți cum copilul meu era gata să se sufoce și m-am temut pentru viața lui. Această experiență puternică și unică mi-a permis să trăiesc într-un fel deosebit de intens și semnificativ trecerea de la starea de visător adormit la cea de ființă conștientă, trezită la realitatea „obișnuită“. Iată o relatare pe scurt a acestei experiențe copleșitoare.

În miezul nopții, mi-am simțit din ce în ce mai puternic bătaile inimii. La picioarele patului, în pătuțul lui, fiul nostru în vîrstă de 4 luni avea probleme de respirație. Stresul mi s-a amplificat, am început să respir gâțuit. M-am trezit cu o teamă care îmi presa pieptul. M-am dus bâjbâind pe întuneric spre pătuțul fiului nostru. În mine își făcuse loc și tot creștea o impresie stranie. Îmi dădeam seama cum conștiința mea lucidă își face simțită prezența în starea mea de somn; ca un cursor, ea se deplasa de la

stadiul de somn și vis la trezire. Așadar, mă deplasam ca într-o stare de somnambulism.

Când am atins lemnul de la pătuțul bebelușului, m-am trezit complet. Fiul meu dormea liniștit, „cu pumnisorii strânși“! Tocmai trăisem un proces straniu: acela al trecerii din starea de inconștiență a visului nocturn la starea de trezire, a conștiinței complet „treze“.

Ce s-a întâmplat?

- Am visat că fiul meu întâmpină dificultăți respiratorii.
- În timp ce dormeam, m-am pus în mișcare, convins că sunt treaz.
- Apoi, am trăit procesul de trecere de la starea de somn la cea a halucinației visului, de la mișcarea somnambulă (fiul meu se sufocă, mă îndrept spre el în întuneric) până la cea a conștiinței treze în contact cu realitatea momentului (fiul meu doarme liniștit).
- Am trăit într-o formă de conștiință lucidă amestecul de senzații ale corpului meu în mișcare prin dormitor cu cele ale imaginilor halucinante ale visului, extrem de „vii“ în mintea mea, apoi am conștientizat faptul că fiul meu doarme liniștit în pătuțul lui. În acest stadiu, cuvintele sunt insuficiente pentru a traduce diferențele procește aflate în joc și starea internă ce caracterizează această experiență.

Dacă ai trăit și tu ceva asemănător, înseamnă că ai gustat această aromă deosebită a experimentării unei forme de „continuitate a conștiinței“, de „chintesență a conștiinței.“

De reținut

Această experiență pe care tocmai am menționat-o, aceea a transei/hipnozei, m-a determinat să înțeleg că, în general, trăim în sfere foarte limitate și fragmentate de conștiință. Trecem de la o stare la alta, de la o „frecvență“ la alta fără nicio tranziție. Frecvențele subtile rămân în afara câmpului conștiinței noastre de veghe, „obișnuite“, din care nu păstrăm nicio amintire, nicio urmă conștiință. Schimbăm frecvențele în mod continuu. Ne mutăm automat la aceleași modele repetitive (și extrem de limitate) de gândire și comportament, de prezență în sine și în lume. Așadar, suntem ca niște „zombi“, aflați pe pilot automat. Acest „zapping al conștiinței“ este realizat mai ales în momentul trezirii noastre zilnice!

3

Spre conștiința deplină a sinelui și a lumii

Majoritatea oamenilor se limitează și evită adevăratul contact cu sine, cu trupul propriu și cu dimensiuni subtile ale realității. Rămân, astfel, într-un spațiu intermediar între ei și lume, acolo unde își recreează „realitatea mea“, ca niște zombi, cu sisteme de pilot automat, determinate de istoria personală, familială, socială.

Această „realitate“ este întreținută de obiceiurile noastre, de dependențele noastre față de anumite forme de convingeri, sentimente și emoții. Înțelesul amerindian prezentat în cartea *Cele patru legăminte. Cartea înțelepciunii toltece*, scrisă de Don Miguel Ruiz, ne spune: „Sunt o oglindă de fum, pentru că mă văd în fiecare dintre voi, dar nu ne recunoaștem reciproc din cauza fumului dintre noi. Acest fum este visul, iar oglinda suntem noi însine, vizătorii.“ Aș adăuga aici faptul că noi *întreținem* acest ecran de fum față de noi însine, în interiorul nostru.

În fiecare dintre noi funcționează regulat niște procese subtile, la ore diferite din zi și din noapte. Anumite frecvențe ale conștiinței sunt eminentamente subtile, într-atât de mult încât să nu păstrăm amintirea că le-am „traversat“. Accesul la unele dintre aceste frecvențe de conștiință deplină reprezintă o prețioasă sursă de informații despre noi însine, despre corpul nostru, despre alții, despre mediul înconjurător, despre procesele de viață care ne însuflețesc și despre reglarea lor. Momentul trezirii este favorabil acestei conexiuni calitative cu tine însuți – iată ce urmează să descoperi în cartea de față!

4

Cum te trezești dimineață?

Trezește-te! Este timpul! Înainte de a merge mai departe cu citirea acestui ghid, fă bilanțul trezirilor tale și adreseză-ți câteva întrebări.

Te trezești...

- sărind pe ceasul cu alarmă pentru a-l opri?
- ridicându-te imediat și fără probleme?
- exclamând „O, nu! Deja e dimineață“?
- amânând cât mai mult posibil momentul când va trebui să te ridici din pat?
- încercând să mai furi câteva minute de somn, ghemuit sub plapumă?
- adormind la loc, până se declanșează a doua oară alarma ceasului deșteptător?
- conștientizând pe deplin momentul trezirii?
- într-o manieră mecanică?
- ca un robot, pe pilot automat, ca un zombi?
- intrând într-o stare „de comă“ până îți faci dușul sau îți bei cafeaua?

Majoritatea dintre noi se încadrează întru totul în aceste situații descrise mai sus.

5

În fiecare dimineață te naști din nou!

În fiecare zori de zi, fiecare trezire poate fi considerată o nouă naștere – pentru natură, pentru organismul tău, pentru conștiința ta care se trezește. De fiecare dată când ieși din somn, de fiecare dată când te trezești, trăiești o formă de renaștere la viața conștiință care are loc în tine, fără a fi conștient de procesele implicate.

Câți dintre noi sunt conștienți de această etapă banală și, totodată, prețioasă a vieții de zi cu zi? Câți dintre noi o respectă conștient? Cu toate acestea, avem șansa de a asista la răsăritul soarelui în noi însine. Este momentul conexiunii zilnice cu zorii intimi ai ființei noastre.

Beneficiile conștientizării depline a momentului trezirii

Vei descoperi că trăirea conștiință a acestui moment al trezirii „soarelui tău interior“ îți îmbunătățește calitatea vieții de zi cu zi.