

# 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 Gea**

1. Corpul – nava ta formidabilă .....	19
2. Frecvențele conștienței.....	21
3. Spre conștiența deplină a sinelui și a lumii .....	24
4. Cum te trezești dimineată?.....	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

## **Partea a II-a**

### **Conectează-ți corpul la starea imediată de bine**

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 liniștitoare.....	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. Gea 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

## Prefață

Îată o carte stranie, asemenea acelor „cabinete de curiozități“ din casa călătorilor împătimiți sau a colecționarilor. Este o carte stranie întrucât își propune să înțeleagă un moment cu totul special în viața de zi cu zi a tuturor: trezirea. În acest moment singular, ieșim din inconștiența nopții pentru a redeveni subiecți cu identitate proprie, actori social cu roluri bine definite.

Acest pod între noapte și zi, acest răsărit al conștiinței „treze“, care precedă amurgul aceleiași conștiințe, în fiecare seară, înaintea dispariției sale într-un somn profund, în fiecare noapte, este un pasaj, o tranziție care i-a inspirat într-o mică măsură pe autorii recenți. Karim Reggad face apel la aceste prime acte fondatoare ale conștiinței în stare de trezire. El îți atrage atenția asupra micilor detalii – obișnuite, dar mai mult decât „semnificative“.

În acest *no man's land*, între zi și noapte, ieși din noaptea încă locuită de refluxul inconștientului nocturn, al poverii eliberatoare sau inspiratoare a viselor mai mult sau mai puțin importante care ți-au însuflețit somnul. Încă nu ești complet stăpân pe corpul tău, ai ochii pe jumătate

închiși, deocamdată îți lipsește orice stare de spirit și, în general, primele tale acțiuni sunt adesea făcute pe pilot automat, din rutină.

Însă și aceste rutine sunt foarte semnificative! Ele îți arată, atunci când le observi atent, scenariile vieții tale. Felul în care acționezi dimineața determină modul în care îți vei juca rolurile pe tot parcursul zilei. Marți ai întâlnire cu un client, îți pui o cravată șic, dar neutră. Sâmbătă, fără să te mai trezească alarma ceasului, poți sta liniștit acasă, în papuci.

Mai mult decât atât: dacă încerci să-ți schimbi ceva în rutina matinală (inversarea ordinii între duș, micul dejun și toaleta de dimineață sau bărbieritul cu mâna stângă, trezirea cu o jumătate de oră mai devreme pentru a avea mai mult timp la dispoziție etc.), vei elabora o modificare profundă a scenariilor tale și vei deveni un actor mai angajat în improvizația/adaptarea la realitatea exterioară ce te așteaptă.

Aceasta este a doua dimensiune „stranie“ a invitației pe care ne-o adresează Karim Reggad. Cu o mare finețe de spirit, el te invită să trăiești mai plenar deschiderea către tine și către ceilalți, pornind de la detalii aparent ne semnificative, pentru a-ți trezi o conștiință puternică, o minte ageră și prezentă în corp, gata să trăiască intens pe tot parcursul zilei. Cu discreție și modestie, Karim Reggad te invită în marele joc al vieții, astfel încât să fii în acord cu tine, deschis pentru alții și disponibil pentru adaptarea la mediu.

Ritualurile de dimineață pe care ți le propune sunt destinate armonizării corpului, spiritului și sensibilității tale, pentru a trăi din plin, în stare de prezență conștientă, în conștiință și în coerență. Bazate pe o experiență practică foarte bogată, recomandările autorului sunt cât se poate de pertinente, iar legăturile pe care le face cu

psihologia și înțelegerea comportamentului uman sunt foarte lămuritoare.

Pedagogia este omniprezentă în această carte, cu diverse exerciții valoroase pentru a rămâne atent pe tot parcursul zilei și a-ți gestiona mai bine prioritățile. În primul și-n primul rând, trebuie să înveți să te ascuți pe tine însuși, fără să te bazezi pe obiceiuri sau convingeri care te prind în capcana scenariilor frustrante, care te limitează și se repetă la nesfârșit.

Invitația la creativitate este și ea omniprezentă. Karim Reggad îți reamintește că viața de zi cu zi este alcătuită dintr-o succesiune de momente ce îți construiesc viața pe care ți-o dorești din tot sufletul.

Te invit călduros nu doar să citești această carte, ci și să exersezi aceste „ritualuri“ sau „obiceiuri noi, alese în mod conștient“, pe durate de timp mari (câteva săptămâni, în mod constant), pentru a obține schimbări stimulative ce îți vor hrăni dorința de a trăi intens!

Édouard Stacke  
Antrenor internațional și autorul cărții  
*Vertus de la respiration*