

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.

# 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 binefacerea <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<br>(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:<br>semnalele pe care vi le trimite . . . . .             | 86 |
| ZEN ÎN CORPUL DUMNEAVOASTRĂ:<br>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<br>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<br>cu ajutorul filozofiei zen . . . . . | 134 |
| ZEN ÎN MINTEA DUMNEAVOASTRĂ:<br>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<br>(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<br>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:<br>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 bu-distă 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 afacearea 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?

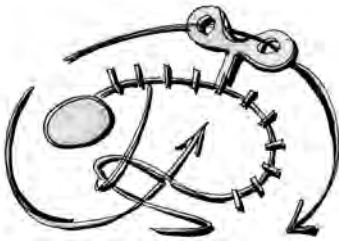


» Treceți apoi în interiorul corpului, încercând să acționați grupe mici de mușchi: de exemplu, încordați doar partea stângă a corpului sau încercați să vă „contractați“ abdomenul între cele două părți ale cutiei toracice.

## REMONTAȚI-VĂ COLOANA CA ȘI CÂND AȚI ÎNTOARCE UN CEAS



» Osteopatii 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 homeopații 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!

