

Karim Reggad

Începe-ți cu bine ziua

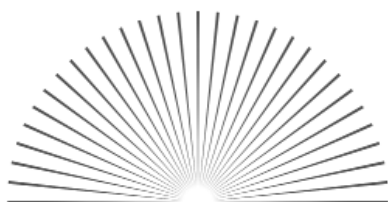
Momentul decisiv pentru echilibrarea
bioritmurilor

Traducere din limba franceză
de Edith Negulici

Editura For You
București

Cele mai calde mulțumiri pentru: Assia, Cécile, Édith, Édouard, Erika, François, Katrine, Laurence, Michel, Michèle, Patricia, Paule-Martine, Philippe, Véronique.

Toată recunoștința mea pentru doamna Paule-Martine Leteuil, pentru sprijinul său neînterupt, pentru încrederea acordată și pentru finețea evaluării sale critice.



Lui Jean Ambrosi
Fiului meu Idriss Alexandre

Nota editorului francez

Ghidul de față îți permite să explorezi teritoriul deosebit aflat între momentul trezirii și cel al mobilizării propriului corp.

Acest spațiu al trezirii, atât de banal, atât de ancorat în cotidian, atât de frecventat și, totuși, atât de puțin cunoscut! Însă aici există informații nebănuite, care ne așteaptă să le descoperim. Aici este scena pe care se joacă atât calitatea, cât și ritmul zilei care începe. Autorul ne ghidează pas cu pas pe calea de acces către cunoașterea corpului, a proceselor lui interne, intime și subtile, precum și a modificărilor psihosomatice. Învățătura pe care ne-o propune Karim Reggad este unică!

Începe-ți cu bine ziua este prima carte care oferă un acces simplu și concret la resursele acestui moment cu totul special al trezirii zilnice. Ea îți asigură cheile ce îți permit să te deschizi spre conștientizarea îmbogățită și reînnoită a cine ești cu adevărat. Metoda propusă duce la reechilibrarea fără precedent a proceselor tale psihice și fizice. Ea te conectează la „radarul tău interior“, la inteligența corpului.

Prefață

Iată 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 nesemnificative, 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 stimulatoare ce îți vor hrăni dorința de a trăi intens!

Édouard Stacke
Antrenor internațional și autorul cărții
Vertus de la respiration

Precizări preliminare

Când folosim expresia „omul care se trezește“, ea trebuie înțeleasă în sensul generic de „om“, „umanitate“, „omenire“.

Mesajul acestei lucrări îi vizează pe oameni în general: femei și bărbați, din copilărie până la bătrânețe.

Metoda propusă în acest ghid practic este rezultatul dublei experiențe a autorului:

- experiența personală, din timpul căutării propriei ființe, începută la vârsta de 12 ani, prin diferite discipline: hipnoză, yoga, psihoterapie corporală, șamanism, arte marțiale, meditație;
- experiența profesională, prin practica sa ca psihoterapeut, antrenor, instructor, consilier.

Această metodă este inspirată în special de contribuțiile antropologiei, etnopsihiatriei, psihologiei transpersonale și neuroștiințelor. Autorul o utilizează în mod regulat la cursurile sale, precum și în sprijinul acordat individual, în asistența personală asigurată în cadrul sesiunilor de terapie și coaching.

Cum se folosește acest tratat?

Ghidul de față este format din trei părți. Primele două includ în principal exerciții practice de aplicat în viața de zi cu zi. A treia parte prezintă succint elemente complementare ceva mai teoretice. Tehnicile propuse au fost simplificate la maximum, pentru un plus de eficiență, înțelegere și ușurință în aplicarea practică.

Exercițiile indicate în prima parte a cărții trebuie practicate treptat. Respectă exact pașii indicați, nu încerca să faci progrese rapide! Planta nu crește mai repede dacă o tragi de tulpină! De asemenea, acceptă ideea că trebuie să experimentezi corect primul pas înainte de a trece la următorul. Doar acceptând această condiție vei observa efectele benefice ale metodei.

Acest tratat te conduce treptat pe drumul spre ființa „trează“, în acest spațiu adeseori ignorat și peste care ai tendința să treci: *trezirea conștienței*. Vei deveni mai conștient de momentul în care vei trece de la starea de adormire la starea de veghe și de punere în acțiune a formidabilei tale „nave“: corpul. Astfel, te vei putea contacta conștient la mesajele importante din corpul tău, din visele tale, la procesele tale intime, psihobiologice, fundamentale.

Odată realizat acest lucru, vei constata un câștig la capitolul echilibru și stare de bine. Vei aprecia zilnic efectele acestei legături intime cu tine! În acest scop, practică regulat procedeele indicate, cu răbdare și fără nicio constrângere. Respectarea pașilor primei părți din acest tratat reprezintă condiția reușitei.

Exercițiile de biorelaxare prezentate în cea de-a doua parte le completează pe cele din prima parte. Ele te vor ajuta să-ți reglezi corpul și simțurile. Le poți experimenta complet autonom. De asemenea, îți ofer și tehnici

simplificate pentru conștientizarea senzorială, pentru conștientizarea corpului și pentru relaxare. Fiecare dintre exerciții este autonom. Ele constituie împreună o formă de pedagogie corporală Gestalt pe care o poți practica zilnic, în funcție de dorințele și nevoile tale. Vei beneficia enorm de pe urma ei prin progresul în conștientizare senzorială și prin reglarea tensiunilor și a stresului.

Experiența arată că efectele benefice ale metodelor sunt mai mari când practici regulat. Dorința de a trăi această întâlnire intimă și de calitate cu tine este o condiție primordială. Vrei cu adevărat să-ți îmbunătățești calitatea vieții, să te cunoști mai bine și să te respecți mai mult? Atunci, magia și resursele trezirii zilnice conștiente, cele ale conștientei senzoriale ți se vor dezvălui pe deplin.

În cea de-a treia parte a cărții vei găsi recomandări, informații suplimentare și explicații teoretice, principii, sfaturi practice etc. prezentate succint. Dacă dorești, ai la dispoziție o bibliografie care-ți va permite să aprofundezi unele aspecte teoretice.

Ultimele recomandări înaintea inițierii!

Exersează cu răbdare toate exercițiile indicate, având o atitudine receptivă. Numai așa vei observa rapid efecte benefice în viața ta de zi cu zi.

După câteva săptămâni de punere în practică a exercițiilor propuse, păstrează la îndemână acest ghid. Citește-l din nou, apoi fă abstracție de el. Reia lectura peste alte câteva zile pentru a experimenta din nou exercițiile din el, redescoperind instrucțiunile de utilizare. Apoi, nu le mai citi, ci exersează-le o vreme în mod intuitiv. Astfel, îți vei perfecționa treptat experiența și cunoașterea a ceea ce

este bine pentru tine. Te vei deschide în fața dimensiunilor subtile ale percepției, conștiinței.

Odată ce capeți experiență, te vei lăsa condus de intuiția ta, nu de datorie sau de o disciplină militară. Îți doresc ca această metodă de a învăța cum să te trezești odihnit dimineața și cum să-ți reglezi bioritmul zilnic să devină în cele din urmă o parte firească a stilului tău de viață!

La nivel practic, te sfătuiesc să ții un jurnal în care să-ți notezi observațiile: întrebările care îți vin în minte, senzațiile experimentate și conștientizările realizate.

Voi primi cu plăcere mărturiile, experiențele și descoperirile tale aici: karimreggad@live.fr – 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 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 timpuri.....	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
---------------------------	-----