



Cara Saya Mengatasi Kecemasan yang Menghambat di Retret Seni Napas di Sri Lanka

Description

Pengalaman Terapi Pernafasan untuk Rileksasi yang Mendalam

Pernafasan didalam terapi pernafasan sering kali menghasilkan perasaan rileksasi yang mendalam, dengan disertai sensasi kesemutan di jari dan kaki. Terkadang, pikiran saya bergoyang antara merasa sedih yang sangat mendalam dan sangat bahagia. Kebanyakan kelas didasarkan pada pernafasan melingkar – yang pada dasarnya menciptakan aliran konstan dari napas masuk dan keluar menggunakan diafragma. Waktu selalu terasa melambat. “Tiga puluh menit? Rasanya seperti tiga hari,” saya katakan pada Frances. “Ini hal yang sangat kuat,” kata Frances.

Pengalaman Spiritual di Tengah Alam

Setelah sesi pernafasan, suara tupai dan monyet yang berlarian di semak-semak serta suara burung yang berkicau di palem selalu terdengar lebih nyaring. Lanskap – matahari terbenam ungu, hutan bakau yang hijau, dan samudra biru – selalu tampak lebih intens. Perlahan-lahan, saya mulai berserah diri. Kecemasan saya mereda, dan pikiran saya beralih dari memikirkan hal-hal yang menakutkan menjadi khawatir apakah katak yang tinggal di kamar mandi atau bersembunyi di balik botol sampo di kamar mandi saat saya kembali setelah makan malam.

Pencerahan Selama Sesi Terapi Pernafasan Terakhir

Pada sesi pernafasan terakhir saya, saya kembali memikirkan kematian saya sendiri. Tetapi kali ini, itu terasa lebih hidup, seperti sebuah perjalanan LSD. Saya melihat diri saya mengucapkan selamat tinggal kepada teman dan keluarga di sebuah vila yang bersinar di Spanyol. Namun kali ini, daripada merasa sangat takut dan panik, yang saya rasakan hanyalah kedamaian. Menurut Adam Turner, tamu dari Sen Wellness (020 7486 3371; senwellnesssanctuary.com), program Breathwork and Heart Connection selama tujuh hari dimulai dari £1,840 per orang, termasuk penginapan di Eco Cabana.

Penutup: Menemukan Kedamaian melalui Terapi Pernafasan

Melalui pengalaman ini, saya belajar bahwa terapi pernafasan dapat membawa rasa kedamaian dan

relaksasi yang mendalam. Dengan fokus pada pernapasan melingkar dan pengaturan napas menggunakan diafragma, saya dapat merasakan perubahan dalam pikiran dan perasaan saya. Suara alam yang terdengar lebih nyaring dan intensitas pemandangan alam yang lebih menakjubkan membuat pengalaman ini semakin berkesan. Dengan memberikan diri saya kesempatan untuk berserah diri, saya menemukan kedamaian dalam pikiran saya dan merasa lebih siap menghadapi kematian dengan ketenangan. Terapi pernafasan adalah sarana yang kuat untuk menghubungkan diri dengan diri kita.

Ringkasan

Dalam sesi latihan pernapasan, penulis merasakan kedalaman relaksasi, diikuti sensasi kesemutan di tangan dan kaki. Pikirannya bergelora antara kesedihan mendalam dan kebahagiaan yang luar biasa. Latihan cenderung berpusat pada pernapasan melingkar – menciptakan aliran terus-menerus dari inhalasi dan eksalasi menggunakan diafragma. Waktu terasa melambat. Bagaimana pengalaman Anda dalam menghadapi perasaan yang berkecamuk? Apa yang membuat Anda merasa penuh kedamaian? Bagaimana perjalanan emosional Anda setelah melakukan latihan pernapasan? Bagikan pengalaman dan pemikiran Anda di kolom komentar di bawah.

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark