

Ar n-anail

Ro-ràdh

Bidh mar a bhios sinn a' tarraing anail ag atharrachadh fad na tìde - nuair a bhios sinn ag eacarsaich no a' seinn, no a' cadal. Bidh e cuideachd ag atharrachadh a rèir 's mar a tha sinn a' faireachdainn. Faodaidh sinn ar n-anail a chleachdadh airson a bhith a' faireachdainn socair, ciùin, nuair a tha dragh no fearg oirnn, no ma tha sinn a' faireachdainn brònach.

Gnìomh

Mura bheil thu airson do shùilean a dhùnadh, tha sin ceart gu leòr. Fàg fosgailte iad agus coimhead meatair no dhà air thoiseach ort.

Suidh suas dìreach ann an sèithear, mar chraobh àrd, le do dhà chois air an làr agus do làmhan nad uchd. No ma tha rùm ann, faodaidh tu laighe air an làr, làmhan ri do thaobh, boisean suas agus casan pìos beag o chèile.

Tarraing anail a-steach tro do shròin, agus an uair sin leig a-mach i air do bheul agus dùin do shùilean gu socair. Leig led bhodhaig gu lèir socrachadh... Socraich d' aodann... do ghualnean... do ghàirdeanan... do stamag... do chasan... agus bonn do chasan gus am bi thu a' faireachdainn trom...

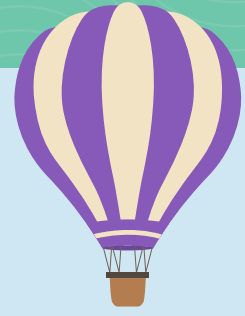




Smaoinich air bailiùn èadhar theth. Tagh fhèin cò ris a tha e coltach: dè an cumadh a tha air; 's dòcha den dath as fheàrr leat fhèin; 's dòcha le dealbh air a' chliathaich, den bheathach as fheàrr leat, no de bhall-coise, no de rudeigin eile... An do rinn thu suas d' inntinn cò ris a tha e coltach?...

A-nis tha thu a' dol a choiseachd a-null chun a' bhailiùn agus a' dol a shreap a-steach dhan bhasgaid. Tarraing anail gu mall. Am fairich thu do bhroilleach agus do stamag ag èirigh agus a' tuiteam fhad 's a tha thu a' tarraing anail agus ga leigeil a-mach? Ma thogras tu, cuir aon làmh air do bhroilleach agus an tèile air do stamaig. Tarraing anail gu mall agus gu sèimh, airson gum fairich thu do làmhan a' gluasad suas agus sìos gu mall.

Stad airson diog no dhà gach uair a leigeas tu d' anail a-mach, cho fad 's a tha e cofhurtail dhut. An turas seo nuair a tha thu a' tarraing anail, smaoinich gu bheil am bailiùn a' togail air falbh rud beag bhon talamh agus a' seòladh suas.



Tarraing anail agus leig d' anail a-mach, a' leigeil led bhodhaig socrachadh. Nuair a tha thu a' tarraing anail, smaoinich air a' bhailiùn ag èirigh agus a' togail air falbh agus a' faireachdainn beagan nas aotruime. Tarraing anail a-rithist, tha am bailiùn a' togail suas beagan nas àirde an turas seo.

Tha am bailiùn ag èirigh gu socair suas, suas, suas dhan adhar ghorm, shoilleir far nach eil sgòth ri fhaicinn, agus tha thu a' faireachdainn cho socair, ciùin. Fhad 's a tha thu nad shuidhe an seo, fairich d' anail a' dol a-steach tro do shròin agus a' tighinn a-mach tro do bheul. 'S dòcha nach eil an èadhar a tha a' tighinn a-steach cho blàth ris an èadhar a tha a' dol a-mach. Cùm a' toirt an aire dod anail san dòigh seo, ga faireachdainn a' tighinn a-steach tro do shròin agus a' dol a-mach tro do bheul, a' faireachdainn cho socair agus cho ciùin, a' seòladh anns a' bhailiùn, a' faireachdainn d' anail a' tighinn a-steach agus a' dol a-mach...

Tha sinn gu bhith deiseil den chuairt seo. Leig leis a' bhailiùn seòladh sìos gu socair tron adhar ghorm agus laighe gu socair air an fheur bhog, ghorm.

Nuair a tha thu deiseil, thoir d' aire air ais dhan rùm. Ma tha do shùilean fhathast dùinte, fosgail iad gu socair. Ma tha thu na do laighe air an làr, roilig air do chliathaich agus suidh suas gu slaodach nuair a tha thu deiseil.

'S math a rinn thu! Na gabh dragh ma chaidh thu air seachran beagan agus ma dhìochuimhnich thu d' anail fhaireachdainn. Tha seo gu tur nàdarra oir tha e a' còrdadh ri ar n-intinnean falbh air seachran uaireannan. Mar as motha a nì thu practas air seo, 's ann as fhasa a dh'fhàsas e, agus 's ann as motha a nì e feum dhut.

