

ОСЪЗНАТО ДВИЖЕНИЕ ЗА УКРЕПВАНЕ НА НЕРВНАТА СИСТЕМА

Разклатете се

1. От изправено или седнало положение разклатете енергично ръцете и краката си. Позволете на движението да премине към бедрата, торса и раменете. Продължете около 30 секунди и след това направете пауза. Обърнете внимание на усещанията в тялото си. Ако се чувствате добре, можете да повторите упражнението и дори да удължите времето, през което се разклащате.
2. Пуснете си оптимистична песен, която ви вдъхновява да танцувате и раздвижете тялото си. Моите лични фаворити са: „Shake It Off“ на Taylor Swift, „Shake It Out“ на Florence and the Machine и „Human“ на The Killers. Представете си, че току-що сте излезли от басейн и отърсвате водата от тялото си. Или си представете, че отърсвате трудностите, през които сте преминали. Дайте си позволение — можете да го направите!
3. Предизвикайте себе си да направите 5 до 10 подскока или да побягате на място за 30 секунди. Обърнете внимание на ускоряването на сърдечния ритъм. Можете ли да усетите тези телесни усещания като израз на своята жизненост?
4. Излезте навън за енергична разходка или лек джогинг. Ако това ви се струва ново или твърде предизвикателно, започнете с две минути бързо ходене и постепенно увеличавайте времето. Забележете как с всеки ден издръжливостта ви нараства.



5. Когато приключите с упражнението, отделете време да усетите какво се случва в тялото ви. Повишила ли се е сърдечната честота? Как реагира дишането ви? Забелязвате ли успокояване на нервната система след движението? Използвайте редовете по-долу, за да изследвате и опишете своя процес:

Какво усещам в тялото си сега?

...

Как се е променило дишането ми?

...

Как се чувствам емоционално след движението?

