

ШАЛОМ, МОЕ ТЕЛО

Вот несколько упражнений для вашего физического тела, которые помогут вам расслабиться и наладить отношения с людьми и Богом. Очень важно научиться успокаивать свое тело. Существуют различные упражнения для этого. Следующие три метода рекомендованы д-ром Джимом Вайлдером. Они основаны на науке о мозге и на том, как наше тело работает вместе с мозгом.

Они откроют реляционные связи вашего мозга.

1. Вдохните и сморщите свое лицо 4 раза, прогнув голову назад. Используйте реакцию страха либо гнева.

Страх – глаза выпячиваются, лоб морщиться.

Гнев – нос раздувается.

Этот метод похож на раскручивание болта – крутя его туда-сюда пока он не ослабнет. Физические упражнения с реакцией страха или гнева помогают ослабить реакцию вашего мозга и успокоить ваши эмоции.

Реакция детей на страх – запрокидывание головы назад. Поэтому каждый раз, когда вы морщите лицо, запрокидывайте голову назад. Затем, возвращая голову в исходное положение, расслабляйте лицо повторяйте: «Каждый раз, когда мне страшно, я буду доверять Тебе, Господь» (Пс. 55:4).

2. Зевота вызывает у нас парасимпатическую реакцию, которая является частью успокоения. (Ваша парасимпатическая нервная система – это сеть нервов, которая расслабляет ваше тело после периодов стресса или опасности. Также она помогает запускать жизненно важные процессы, такие как пищеварение, в то время, когда вы чувствуете себя в безопасности и расслаблены). Зевните с поворотом головы налево, потом направо – 4 раза. После каждого повтора скажите: «Когда мне страшно, я буду доверять Тебе, Господь».

3. «Постукивание» – необходимо, чтобы разбудить центр привязанности вашего мозга – 4 раза – стимулируйте совместную работу сердца и дыхания.

Успокаивает вашу нервную систему от состояния стресса. Центр привязанности выходит на поверхность в двух местах: в середине уха и в области груди. Пробуждается блуждающий нерв в грудной клетке. Постучите пальцами в районе сердца, медленно в тон ритма сердцебиения. Причина, по которой вам нужно это делать – следовать ритму сердца, так как при вдохе работа вашего сердца ускоряется, при выдохе - замедляется. У людей с ПТСР это не выходит сделать. Это признак того, что нервная система, по сути, дезорганизована, поэтому стимуляция совместной работы сердца и дыхания необходимы. Когда вы вдыхаете (делайте глубокий вдох), постукивайте быстрее, когда выдыхаете, просто медленно потрите в том же месте и скажите: «Когда мне страшно, я буду доверять Тебе, Господь». Повторите это несколько раз. Таким способом мы можем начать тренировать свое тело успокаиваться, испытывать меньше страха, меньше гнева и

выделения адреналина. А также это поможет нам наладить работу реляционных связей, чтобы мы могли взаимодействовать с Богом и людьми. Это всего лишь несколько шагов, которые могут помочь нам заметить, что происходит с нашим телом, успокоиться и в результате установить определенную связь с Богом. Информация собрана на основе видео д-ра Джима Вайлдера <https://www.youtube.com/watch?v=oRy3KeAUIF>