

## ШАЛОМ, МОЄ ТІЛО

Пропонуємо кілька вправ для тіла, які допоможуть тобі розслабитися і мати змогу встановити зв'язок (спілкуватися) з людьми і з Богом. Дуже важливо навчитися заспокоювати своє тіло, і є різні вправи, які можна для цього робити. Ці три вправи рекомендовані д-ром Джимом Вайлдером; в їх основі лежить наука про мозок і те, як наше тіло співпрацює з мозком.

Вони розкриють мозкові реляційні зв'язки.

1. Вдихни і 4 рази зморщ обличчя, відкидаючи голову назад. Використовуй реакцію страху чи гніву.

Страх – витріщені очі, зморшки на лобі

Гнів – зробити великий ніс

Це як крутити болт туди-сюди, поки він не послабиться. Фізіологічна реакція на страх або гнів, а потім її розслаблення послаблює реакцію твого мозку та допомагає тобі заспокоїти свої емоції.

Діти, реагуючи на страх, закидають голову назад. Тож щоразу, коли ти зморщуєш обличчя, відкидай голову назад. А коли піднімаєш голову, розслабляй обличчя і повторюй: «Щоразу, як огортає мене страх, я на Тебе покладаюсь, (Господи)» (з Пс. 56:4).

2. Позіхання викликає нашу парасимпатичну реакцію, яка є частиною заспокоєння. (Твоя парасимпатична нервова система – це мережа нервів, які розслаблюють твоє тіло після стресу чи небезпеки. Вона також допомагає запускати процеси, що підтримують життя, наприклад травлення, у той час коли ти почувашся в безпеці та розслабленому стані.)

Позіхни ліворуч, а потім праворуч – 4 рази. Після кожного позіхання повторюй: «Щоразу, як огортає мене страх, я на Тебе покладаюсь, (Господи)».

3. «Постукування», щоб пробудити мозковий центр зв'язків – 4 рази

– підштовхнути серце і дихання працювати разом. Заспокоює твою нервову систему від стресового стану.

Центр зв'язків виходить на поверхню тіла в двох місцях: всередині вуха і на грудях. Пробуди блукаючий нерв на грудях. Постукуй руками з обох боків від серця, повільно вперед-назад зі швидкістю серцебиття. Тому що коли ти вдихаєш, серце пришвидшується, а коли видихаєш – серце уповільнюється. У людей із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) серце і дихання не працюють разом. Це ознака того, що твоя нервова система дезорганізована, тому ця вправа допомагає твоєму серцю і диханню працювати разом.

Коли ти вдихаєш (роби глибокий вдих), постукуй швидше, а коли видихаєш, повільно потри ті ж місця і повторюй: «Щоразу, як огортає мене страх, я на Тебе покладаюсь, (Господи)». Повтори вправу кілька разів. Таким чином ти вчиш своє тіло сходити до менш лякливого, менш адреналінового, менш роздратованого стану. І це допоможе тобі увімкнути реляційні зв'язки, щоб ти міг взаємодіяти з Богом і людьми.

Це лише кілька базових кроків, як допоможуть нам помічати, що відбувається у нашому тілі, заспокоювати його і встановити зв'язок з Богом.

*Інформація складена на основі відео д-ра Джима Вайлдера*  
<https://www.youtube.com/watch?v=oRy3KeAUIFw>

