

2. dan

Namen tega online druženja je tudi spoznanje, kako zelo so povezani um, telo in dih. Ko spremenimo enega izmed teh treh elementov, vplivamo na preostala dva. Naj vam opišem na primeru.

Človek, ki je veliko časa v stresu in se ne zna spoprijeti s temi izzivi, vpliva na delovanje možganov in vsesplošnega slabega počutja.

Za res kratek trenutek se spomnite stresne situacije. Verjetno ste imeli pospešen srčni utrip, povečal se je adrenalin, dihanje je postalo plitko, možgani pa, kot da so nehali normalno funkcionirati. Dodajmo še popolnoma otopelo telo, morda pa ravno obratno in je v vas tlela vročica. Čustva so vas preplavila in onemogočila jasno razmišljanje. Adrenalin je preplavil celo telo in tako poslal po telesu kopico stresnih hormonov. Verjetno ne potrebujete dodatnega pojasnila, kako zelo nezdravo, neosrečujoče so te navade. Telo si še dolgo po tem ne opomore. Če se dogaja prepogosto, pa to vodi do zmanjšanja odpornosti in celo do bolezenskih stanj.

Kaj se je zgodilo? Kadar smo v stresu in ne zmoremo pogledati širše perspektive, se vklopi del možganov, ki se imenuje amigdala. Ta neprestano pritiska na gumb za beg ali boj. Celó freeze trenutek. Takrat, ko zmrznemo in ne znamo naprej.

love
#mokiniyoga

2. dan

Podobno je pri živalih, ki se borijo za svoje preživetje in se povišanje adrenalina sproži z namenom, da ne čutijo bolečine. Problem pa nastane, ker se to prepogosto dogaja in pri nas večinoma ne gre za boj za preživetje. Gre le za navado, ki jo je potrebno spremeniti.

Kako prepoznamo, da se je "vklopila" amigdala:

- postanemo panični
- iz muhe delamo slona
- ves čas smo zaskrbljeni
- zasvojenost z jezo in besom
- kronično pritoževanje
- v skrajnem primeru agresija
- lahko celo popolna otopelost
- "pregorimo"

Seveda je normalno, da bomo to v življenju vsaj kdaj občutili. Sploh, ko gre za resne situacije. Vendar vsakodnevno, navadno, res kritičnih situacij ni.

Lahko se naučimo nekaj trikov, ki nas bodo popeljali na čisto drugačno pot. S spreminjam misli, začnejo v naših možganih nastajati spremembe. Nekateri celo pravijo, da osrečujoče misli vplivajo na spremembo naše DNK. V to sama v resnici verjamem, ker je moč naših misli res izjemna. Daj pomislite na nekoga in mu pošljite lepo misel. Nekaj dni..

love
#mokinijoga

2. dan

Potem pa to osebo pokličite. Res me zanima ali se bo kaj drugače vedla do vas. Sporočite nam na FB skupino: Ustvarjam srečo. Veseli bomo lepih novic.

Torej, ko pozitivno razmišljamo, ustvarjamo nove nevrološke poti in tako na novo programiramo naše možgane. Ja, nekaj časa bomo seveda potrebovali, ampak saj veste, navada je železna srajca. Vendar z dobro voljo in stimulacijo neokorteksa (del možganov, ki je bolj dejaven pri srečnih ljudeh) bomo postopoma razveljavili negativne nagibe in bolj sprostili naš alarmni del možganov - amigdalo.

Vaja: Metoda Sedona

Ta temelji na dveh osnovnih načelih:

1. Misli in občutki niso dejstva in tudi niso vi.
2. Lahko jih opustite.

Umirite se in nekajkrat globoko zadihajte. Opazujte vse občutke, ki se v tem trenutku kreirajo. Čisto vse.

Vprašajte se: " Ali bi lahko ta občutek opustil? Ali bi hotel to opustiti ali sem pripravljen to opustiti? Če je odgovor ne, se vprašajte: "Ali bi raje še naprej imel ta občutek ali pa bi bil raje svoboden?"

love
#mokiniyoga

2. dan

Sledi vprašanje: " Kdaj želim opustiti te občutke?"
Seveda se želimo motivirati, da bi bil odgovor: " ZDAJ."

Postopoma opuščajte te občutke. Ves čas čim bolj umirjeno dihanje. In ves čas se vračajte zgornjim vprašanjem.

Postopoma se bo teža, napetost začela zmanjševati. Vendar bodite vseeno potrpežljivi pri izvajanju te vaje. Na začetku bo morda trajalo nekaj minut, da ozavestite, prepoznate in opustite naval te energije. Z redno prakso, pa bo potrebnih le nekaj sekund in bo skoraj takoj viden napredek in boljše počutje.

Torej, če povzamem. Samo ena misel, lahko aktivira našo amigdalo in tako zelo močno vpliva na naš dih, telo, čustva in seveda na spremembo energije. Ko ozavestimo, da na to lahko vplivamo, odhajamo iz občutka nemoči v občutek moči in notranjega miru.



love
#mokiniyoga