

تمرین پنجم :

" عصب واگوس خود را به حرکت درآورید."

آیا می دانستید که همه ما یک عصب داخلی داریم که هدفش تنظیم و آرام کردن ماست؟

عصب واگوس طولانی ترین اعصاب بدن است. این عصب حیاتی از داخل ستون فقرات می گذرد و مغز را به شکم ربط می دهد.

این تمرین بسیار ساده است، تمرین قدیمی برای مشاهده نفس کشیدن که عصب واگوس را به منظور آرام کردن بدن و مغز فعال می کند تا حائلی بین ما و استرس باشد.

این روش و تکنیک از ملوانان نیروی دریایی یاد گرفته شد که به آنها در تمرکز کردن کمک می کرد و موجب می شد در طی مأموریت های چالشی آرامش داشته باشند.

چگونه؟

- ۱- کف دست هایتان را با هم در جلوی قفسه سینه خود قرار دهید.
- ۲- چند لحظه توجه کنید تا گرما را بین کف دست هایتان در مرکز آنها حس کنید.
- ۳- نفس بکشید (دم) و ریه ها و شکمتان را از هوا پر کنید و همزمان هر دو دست ها را به طرفین و خارج مانند باز کردن یک آکاردئون باز کنید.
- ۴- زمانی که دست های شما کاملاً به طرف بیرون باز شد، نفستان را تا ۲ شماره نگه دارید.
- ۵- نفستان را به آرامی و با ۴ شماره بیرون بدهید (بازدم) و دست هایتان را به سمت داخل حرکت دهید تا کف دست هایتان به هم بخورد. اطمینان حاصل کنید که همه هوای ریه هایتان را خارج کرده اید.
- ۶- این تمرین تنفسی را ۳ الی ۵ بار در حال نشستن، ایستادن و دراز کشیدن انجام بدهید.

چه موقع؟

هر زمان که احساس استرس یا فشار داشته باشید می توانید این روش ساده و در عین حال قدرتمند و آرام بخش را بکار ببرید. این همچنین یک روش عالی برای مقابله با اضطراب هست مانند قبل از جلسات استرس زای کاری، قرار ملاقات، امتحان یا رانندگی در یک بزرگراه پر ترافیک (از این روش قبل از رانندگی استفاده کنید). در ضمن این روش برای بعد از یک تجربه استرس زا، نیز ایده آل و مناسب هست.