

تمرین پانزدهم :

" با تصور استرس، نفس بکشید."

دانشمندان حالا می دانند که استرس در زیر پوست تولید می شود و می تواند هزاران تغییر در فرآیندهای بیولوژیکی مرتبط با تولید هورمون، سیستم ایمنی و پیر شدن ایجاد کند.

به نظرت خوب نیست که یک راه آسان برای شمارش استرس وجود داشت؟

خوشبختانه، یک تصور آسان برای تخلیه کردن احساسات منفی، استرس ها و تنش از بدن وجود دارد.

چگونه؟

- ۱- یک مکان امن و ساکت که بتوانید یکی دو دقیقه آنجا باشید پیدا کنید. شما برای این تمرین می توانید بنشینید، بایستید یا دراز بکشید.
- ۲- از پاها شروع کنید، به آرامی از پایین پاهایتان به طرف بالا همونوا با بدنتان بپیمایید. هیچ استرس، نفس تنگی، تنش، انسداد یا هیجانات منفی را احساس نکنید. این حالت ممکن است در ماهیچه ها باشد یا می تواند یک حس هیجان سنگین در روده، قلب یا دیگر نقاط بدن باشد.
- ۳- موقع نفس کشیدن، نفس را در داخل اعضای بدنتان مانند یک نور طلایی یا سفید شفاف بخش تصور کنید. نور را از میان بینی، دهان یا بالای سر بنگرید.
- ۴- اجازه دهید که نور مستقیماً به جاهایی که شما احساس استرس، تنش یا هیجان منفی دارید بتابد. تصور کنید که نور همه سلول ها و بخش های آسیب دیده بدنتان را پر می کند.
- ۵- نفستان را به آرامی بیرون دهید. تصور کنید نفستان، همه تنش ها یا حس های منفی ها را از پایین بدن، پایین پاها و خارج از کف پاها جاییکه همه انرژی های منفی داخل زمین برای بازیافت ذخیره می شود، خارج می کند. چند نفس برای برقراری تعادل بکشید.

چه موقع؟

این تمرینی طوری است که شما تقریباً در هر جایی و در هر زمانی که احساس تنش یا عدم تعادل عاطفی، هیجانی و احساسی کنید، می توانید آن را انجام دهید.