

# Szorongáscsökkentő gyakorlatok

## I. Légzéstechnikák:

### Fiziológiás sóhajtás:

Magyarul, egy hosszabb orron keresztüli belégzést követően, egy intenzívebb erős belégzés az orron keresztül, majd hosszú kilégzés a szádon keresztül, mintha egy szívószálba fújnál bele. (youtube-on így tudsz rákeresni: Physiological sigh)

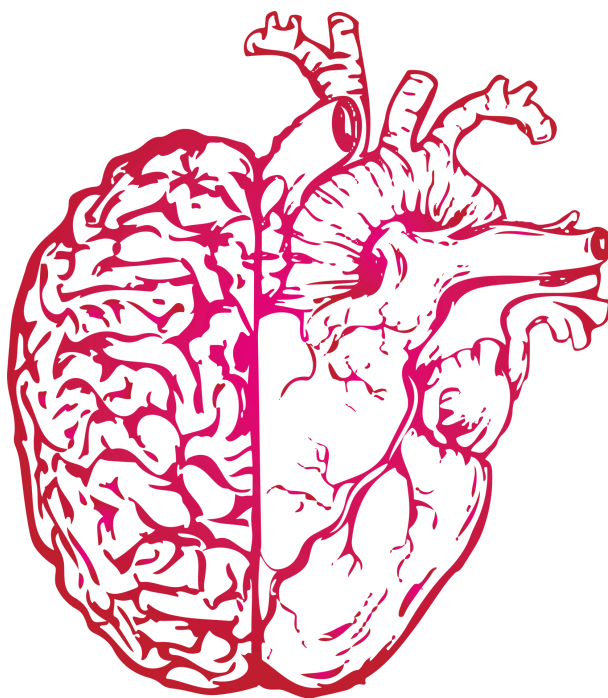
### Dobozlégzés:



1. Számolj el négyig miközben orron keresztül teljesen feltöltöd a tüdőd levegővel,

2. Tartsd bent a lélegzeted négy számolásig,
3. Ezt követi egy teljes kilégzés míg ismét négyig számolsz,
4. Majd tartsd meg ezt az állapotot négy számolásig, anélkül, hogy levegőt vennél.

## II. Agy-szív koherencia segítő gyakorlat:



Nem tudunk egyszerre szorongást és hálát érezni így az lenne a cél ,hogy egy magas energiájú érzelem segítségével, például a hála érzésével egy emelkedett érzelmi állapotba kerüljünk, ezáltal megszűnik a szorongás.

A szív és az agy között leszálló és felszálló idegpályák biztosítják az összeköttetést. Az idegrostok 90 százaléka azonban a szívből az agy felé mutató felszálló idegek közé tartozik. dr. J. Andrew Armour -1991- rájött

hogy ezek a közvetlen felszálló idegpályák szüntelenül jeleket küldenek és információkat továbbítanak amelyek aktív hatással vannak egy magasabb szintű kognitív és érzelmi központra, az agyra.

A szívben keletkező érzelmek és érzések pontos szerepet játszanak abban, hogyan gondolkodunk, hogyan dolgozzuk fel az információkat hogyan érzünk és hogyan fogjuk fel a világot benne önmagunkat.

Ha a szívközpont aktiválódik az lökést ad az agynak, aminek felfokozódik a működése, így a test egészében létrejön az egyensúly a rend tehát a koherencia.

Az lenne a cél hogy aktiváljuk a szívközpontot, na de hogyan?

Szívkoherencia meditáció:

1. Keress egy nyugodt helyet, csukd be a szemed, hagyd hogy ellazuljon a tested és koncentrálj a szívedre.

2. Kezdj ki és belélegezni és közben fókuszálj a szívedre mintha a szívedből lélegeznél ki és be egyre lassabban és mélyebben.

Amikor a figyelmed elkalandozik vezesd vissza a mellkasodra, a szívedre és a légzésedre.

3. Ezután miközben a szívközpontodra összpontosítod a figyelmed, idézz fel valamilyen emléket ami egy emelkedett érzelmet, például hálát kelt benned miközben tovább lélegzel ki és be a szívközpontodból.

4. Ha már érzed ezt a szívből jövő érzést a mellkasodban, képzelj el hogy ezt az érzelmet, energiát a testedbe és azon kívülre sugárod.

Próbáld meg ezt az állapotot kezdetben 5 percre tartani majd fokozd az időtartamot 10 percre.

A cél az lenne hogy a nap során minél több időt töltsünk ilyen hálához hasonló emelkedett érzelmi állapotban, így csökkentve azoknak az érzelmi állapotoknak a mennyiségét melyek nem hasznosak számunkra.

Reméljük, hogy ezek a gyakorlatok hasznodra válnak a hétköznapiakban. Nagyon sok hasonló gyakorlat, tudás, praktikum van a közösségünkön belül is, amik mind azt segítik hogy emelkedettebb érzelmi állapotba kerüljünk a hétköznapiakban azáltal hogy megértjük a gondolataink, érzelmeink, testünk működését és így egy sokkal tudatosabb életet teremtsünk magunknak. Mert ugye ez a cél. Egy harmonikus, békés, termékeny, élménydús boldog élet megélése.

Ehhez viszont éreznünk kell, hogy fejlődünk, és előre haladunk az életünkben, és nagyon nem mindegy, hogy hitével felemel vagy kételyeivel leépít minket a környezetünk.

Amennyiben szeretnél a részese lenni Magyarország legelhivatottabb közösségének és igazán fejlődni, nézd meg a linket.

<https://elmeereje.hu/#csomagok>