

Ćwiczenia regulacji układu nerwowego poprzez skupienie na oczach i oddechu

Czas: 3-5 min.

WERSJA A

1. Zamknij oczy.
2. Weź wdech. Na wydechu przenieś wzrok w lewą stronę. Mając skupiony wzrok w lewo, wykonaj 5 oddechów
3. Weź wdech. Na wydechu przenieś wzrok na środek
4. Weź wdech. Na wydechu przenieś wzrok w prawą stronę. Mając skupiony wzrok w prawo, wykonaj 5 oddechów
5. Weź wdech. Na wydechu przenieś wzrok na środek
6. Powtórz cykl 5 razy

WERSJA B - wydłużony oddech.

Wykonuj te same kroki co w WERSJI A, przy czym oddychaj z wydłużonym oddechem.
Np. wdech-licz do 4, wydech-licz do 6 lub więcej, jeśli czujesz, że jest to komfortowe).

Wersja C - otwarte oczy

Wykonuj te same kroki co w WERSJI A lub WERSJI B przy otwartych oczach

Zachowania naszego organizmu, które mogą się pojawiać przy przechodzeniu ukł. nerwowego w stan bezpieczny:

- ❖ westchnięcia
- ❖ ziewanie
- ❖ przelewanie w brzuchu
- ❖ ślinia w buzi
- ❖ wyciszenie szumu w głowie
- ❖ wyciszenie myśli
- ❖ senność
- ❖ zwolnienie i pogłębienie oddechu
- ❖ zwolnienie pracy serca
- ❖ rozluźnienie mięśni (np. twarzy)

Dodatkowe korzyści - joga oczu

- ❖ Dodatkową zaletą wykonywania ćwiczenia przy zamkniętych oczach jest nawilżenie powierzchni oka - ćwiczenie zalecane jako profilaktyka i przy leczeniu zespołu suchego oka.
- ❖ Dodatkową zaletą wykonywania ćwiczenia przy otwartych oczach jest rozciąganie mięśni oczu, co zmniejsza ich napięcie. A to zmniejsza ryzyko rozwoju wad wzroku (krótkowzroczność, nadwzroczność).