

A Folyékony Test

Jógája



*Online Tanfolyam az
Idegrendszer harmonizációjához*

Naplózzunk!

4. *alkalom*

Öröklét

Magadhoz kötöd örömöd:
A szárnyas életet töröd;
Röptében rá csókot lehelsz:
Öröklét hajnalára lelsz.

William Blake

I. Ismerd meg az Idegrendszered végtelen természetét! (Fa vizualizációk)

Képzeld el, hogy mersz más lenni, kockázatot vállalni azokban a helyzetekben, amelyekben azelőtt nem merted vállalni a véleményed. Képes vagy őszintén megmutatni magad a közeli kapcsolataidban és azokban is, amelyek épp most formálódnak. Képes vagy megélni magad annak aki vagy. Milyen fa képe jelenik meg előtted? Rajzold le!

(Paraszimpatikus Idegrendszer – Ventrális ág – „beilleszkedő”)

Képzeld el, hogy minden helyzetben képes vagy tisztán megfogalmazni a saját igényeid. Képes vagy kérni és elfogadni. Képes vagy elutasítani. Képzeld el, hogy képes vagy kapcsolatba lépni azokkal az erősségeiddel és azokkal a személyiségjegyeiddel amelyek ebben segítenek neked.

(Paraszimpatikus Idegrendszer – Ventrális ág – „hízelgő”)

Képzeld el, hogy ki tudsz-e kapcsolni. Mindig és minden helyzetben, akkor és ott amikor szükséged van rá! Az éjszakai alvásod nyugodt, pihető és feltöltő. Az emésztésed jó, örömed leled az ételek elfogyasztásában amelyeket választasz magad számára és nem érzel soha bűntudatot vagy rossz érzést a választásaid miatt!

(Paraszimpatikus Idegrendszer – Dorsális ág – „emésztés, relaxáció”)

II. Paraszimpatikus Idegrendszer tolerancia ablak növelő óra visszatekintés/kérdések szemlélődéshez

1. Milyen eszközöket ismersz önmagad megnyugtatósára?

2. Hogyan tudsz változtatni a negatív állapotaidon? (pl. kijönni a lefagyott állapotból/félelemből/sokk-ból)

3. Milyen bevált légzőgyakorlatokat ismersz amelyek segítenek leföldelni, megnyugtítani?

4. Mi az a gyakorlat/gondolat/ötlet, ami a legtöbbet segített a tanfolyamon átadottakból? És ezt hogyan építed be a mindennapjaidba?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.