

Ćwiczenie 1

Głowa do góry!

To najważniejsze ćwiczenie. Jest bardzo proste.

Przecież wiesz, jak to działa.

Po prostu podnieś głowę.

Musisz jedynie pozwolić swoim mięśniom i szyjnemu odcinkowi kręgosłupa wyprostować się trochę i unieść przy tym podbródek.

Kiedy chcemy dodać innym odwagi i otuchy, mówimy: „Głowa do góry!”

Zdaje się, że instynktownie czujemy, że taka postawa ciała naprawdę wpływa na umysł i emocje!

Zatem po prostu podnieś głowę.

Przy każdej okazji.

Już rano, kiedy wstajesz z łóżka.

W ciągu dnia.

A przede wszystkim wtedy, kiedy poczujesz, że nadciąga przygnębienie.



Dlaczego „Głowa do góry!” pomaga?

W rejonie twarzy zlokalizowane są nasze najważniejsze narządy zmysłów: usta, nos, oczy i uszy. Kiedy jesteś przygnębiony i najdosłowniej zwieszasz głowę, skazujesz się na całkowite ograniczenie do własnego odbioru zmysłowego. Prawie nic nie widzisz i czujesz się odcięty od świata. To dodatkowo pogarsza twój nastrój.

Nerwy w obszarze szyjnego odcinka kręgosłupa, które są bezpośrednio połączone z mózgiem, powiadają o „przygnębionej pozycji” odpowiedzialne za emocje części mózgu. Ze spuszczoną głową skojarzony jest dołujący nastrój, a z uniesioną – emocjonalne wzloty. To takie łatwe.



Jest jeszcze jeden powód, by trzymać głowę w górze – kiedy ją zwieszasz, w twoim gardle powstaje zagięcie, które blokuje dostęp powietrza do tchawicy. Przeszkadza ono w głębokim oddychaniu, więc twój oddech się rwie. Płynny oddech jest kluczowy dla dobrego samopoczucia. Kiedy uniesiesz głowę i rozprostujesz w ten sposób gardło i przełyk, twój oddech stanie się lekki i rozluźniony.

A zatem: „Głowa do góry!”, a twój nastrój natychmiast się poprawi. Poczujesz się silniejszy, więc złość i stres mniej cię obejdą. Człowiek z podniesioną głową wywiera również lepsze wrażenie na innych ludziach. To także znacząco poprawia twoje samopoczucie.