

## 6 SUBALANSUOTI NERVŲ SISTEMA

*Nervų sistema diriguoja mūsų veiksams ir reakcijoms. Kaip mums susidraugauti su savo nervų sistema?*

### *Centrinė nervų sistema*

Pradėkite stovėdami:

- Leiskite savo kūnui kristi per erdvę. Judėkite greičiau, negu galite galvoti. Jūs stimuliuojate nugaros smegenų refleksus. Koordinuojami žemiau sąmoningo lygio, jie leidžia jums eiti per miestą nespoksant į savo pėdas. Keiskite kryptį; nustebinkite save. Tęskite tai kurį laiką. Stuburo refleksai evoliucionavo kartu su žuvimis – pasitikėkite savo kūnu.
- Tęskite judėjimą ir pridėkite gilų, pilną kvėpavimą. Tai įtraukia jūsų smegenų kamieną, kuriame yra kvėpavimo ritmiškumo centras. Atpalaiduokite savo žandikaulį; leiskite orui laisvai įeiti ir išeiti iš jūsų burnos. Toliau judėkite greičiau, negu galite galvoti, kvėpuodami – nesulaikykite savo kvėpavimo.
- Keiskite savo dėmesio fokusą reflekyviai. Tai įtraukia jūsų vidurines smegenis. Išgirskite garsų trenksmą ir atsakykite į jį visu savo gyvūnišku kūnu. Įsivaizduokite neįprastą judesį (pavyzdžiui, šliaužiančios žolėje gyvatės) ir sureaguokite spontaniškai. Vidurinių smegenų refleksai aktyvuoja jūsų rankas, pėdas, galvą ir uodegą – jūsų visa esybė atsiskaityja į stimulą (tarsi vaiko). Vidurinės smegenys yra jūsų driežo smegenys, be emocijų, greitos ir tiesios.
- Tęskite visa tai, ką darėte iki šiol (vystote ištvėrmę), ir prie to, ką juntate, pridėkite emocijų įsitraukimą. Čia dirba limbinės smegenys, kurios išsivystė kartu su žinduoliais. Skirkite laiko ir įtraukite atmintį, asociacijas bei savo vaizduotę. Visa, ką matote aplink save, yra atpažįstama, nes esate tai patyrę anksčiau. Tai išsaugotas peizažas.
- Dabar įtraukite smegenų žievę. Tęskite judėjimą ir rinkitės, ką darote. Apsvarstykite ir pasirinkite sprendimus, tuo pat metu stebėdami savo troškimą judėti arba nurimti.
- O dabar tiesiog šokite, mėgaukitės centrinės nervų sistemos lengvumu ir palaikymu.

### *Autonominė nervų sistema*

- Tęskite tyrinėjimą judėdami. Kartais mums reikia ugnies tam, kad suaktyvintume savo gyvenimus. Uždekite degtuką ir pridėkite ribinį dinamiškumą įtraukdami simpatinę nervų sistemą. Pridėkite šiek tiek adrenalino, suteikiančio degalų jūsų diapazonui.
- Judėkite daugiau arba greičiau negu normaliai. Įsivaizduokite, kad vėluojate į susitikimą arba vaidinate didelėje teatro scenoje ir turite komunikuoti su paskutine eile. Kiek galite pridėti energijos neperasdami pusiausvyros?
- Tęskite judėjimą, tačiau lėtinkite jį tam, kad neperdegtumėte. Pereikite į parasimpatinę nervų sistemą. Leiskite savo judėjimui tapti integruotu, virškinančiu ir lengvu, kaip ir itin

specifišku. Įsivaizduokite mėgstamą saugią vietą, kuri įkvepia jus būti ir judėti labiausiai atsipalaidavus.

#### *Enterinė nervų sistema*

- Judėkite su savo vidurių smegenimis, enterine nervų sistema. Vidurių smegenys yra išklojusios virškinimo traktą ir turi daugiau nervų ląstelių negu jūsų stuburo smegenys. Tai seniausia jūsų smegenų dalis.
- Leiskite savo priekiu, pilvo paviršiui, būti atviru ir reaguojančiu, pagaunančiu nesąmoningas užuominas iš aplinkos ir kitų žmonių. Pajuskite šią organišką savo vidurių dalį. Enterinė nervų sistema gali persverti jūsų galvos smegenų žievę. Sekite paskui savo vidurius, jiems vedant jus į erdvę.
- O dabar įsivaizduokite keturių žmonių grupę. Padarykite sumuštinį su visais sluoksniais:
- Pabūkite asmeniu A, galvos ir stuburo smegenimis, kurie dirguoja pasirodymui. Tai centrinė nervų sistema – ta dalis, kuri galvoja, kad ji atsako už viską, kalba, daro pasirinkimus ir prisimena.
- Pridėkite asmenį B priekyje: esate kaulai, įsižeminimas ir palaikymas.
- Pridėkite asmenį C kaip priekinį sluoksnį: esate autonominė nervų sistema. Pasirinkite ir įkūnykite simpatinę aktyvaciją (per daug kofeino) arba parasimpatinę integraciją (pasiruošę snustelėti). Subalansuota būklė tarp šių dviejų kraštutinumų yra budrumas.
- Priekinis sluoksnis yra enterinė nervų sistema – vidurių smegenys, kurių didžioji dalis yra nesąmoningos (užmerkite savo akis). Bet prisiminkite, kad jūs galite nustelbti galvos smegenų žievę.
- Prieš judant: asmuo A uždeda rankas ant asmens B klubų tam, kad galėtų vairuoti. Asmuo B, kaulai, apglebia rankomis du kitus žmones, esančius priekyje (tarsi šonkauliai) tam, kad visi būtų kartu.
- Dabar pasivaikščiokite po erdvę, tarsi būtumėte vienas kūnas. Kiekvienam sluoksniui leiskite turėti savo balsą. Centrinė nervų sistema dirguoja ir duoda komandas, kaulai palaiko, autonominė sistema užduoda toną, o enterinė renka nesąmoningas užuominas.
- Įsivaizduokite, kad einate senamiesčiu! Jeigu dirbate su grupe, keiskitės vaidmenimis keturis kartus tam, kad įkūnytumėte visus sluoksnius.
- Sušokite savo šokį. Įtraukite vidinę įvairovę. Sudėtinga ir juokinga būti žmogumi.

*Pažįstame dalis tam, kad galėtume pakankamai žinoti, pakankamai jausti ir būti užtektinai drąsūs, užtektinai aršūs, užtektinai laisvi ir užtektinai takūs tam, kad mums rūpėtų.*