

## DZIEŃ SZÓSTY

# UKŁAD NERWOWY W RÓWNOWADZE

*Układ nerwowy odpowiada za nasze działania i reakcje. Jak go oswoić?*

### CENTRALNY UKŁAD NERWOWY

Rozpocznij na stojąco.

Pozwól by ciało swobodnie opadło. Zrób to w szybkim tempie. Ilekroć umysł nie nadąży za ciałem, stymulowane są odruchy rdzenia kręgowego. Ich koordynacja zachodzi poza świadomością, a dzięki niej jesteśmy w stanie na przykład chodzić bez patrzenia sobie na nogi.

Zmień kierunek, pozwól sobie na zaskoczenie. Odruchy kręgosłupa wyewoluowały wraz z rybami – są z nami od początku. Zaufaj ciału.

Pozostań w ruchu, wprowadzając głębokie oddychanie. Ośrodek regulujący rytm oddechu znajduje się w pniu mózgu, który teraz się aktywizuje. Rozluźnij żuchwę i pozwól, by powietrze swobodnie przepływało przez usta. Przez cały czas poruszaj się w tempie szybszym od świadomości, bez wstrzymywania oddechu.

Pozwól, by twoja uwaga podążała za impulsami. W ten sposób pobudzasz śródmózgowie. Na nagły hałas odpowiedz całym zwierzęcym ciałem. Albo wyobraź sobie jakiś nieoczekiwany ruch – na przykład węża w zaroślach – i pozwól sobie na instynktowną reakcję. Odruchy śródmózgowia aktywizują dłonie, stopy, głowę i ogon. Sprawiają, że zwracamy się całym ciałem w stronę bodźca, jak dziecko. Oto nasza gadzia część mózgu – szybka, bezpośrednia, wolna od emocji.

Ćwicząc wytrwałość w tym co robisz, dodaj aspekt emocjonalnej więzi ze wszystkim, co zauważasz. To pobudza część mózgu zwaną układem limbicznym, która wyewoluowała dopiero u ssaków. Aktywizując ją sięgasz do pamięci, skojarzeń i wyobraźni. Ilekroć coś rozpoznajesz, przywołujesz doświadczenia z przeszłości. Krajobraz wokół nas jest zawsze pełen historii.

Teraz dołóż aktywizację kory mózgu. Nie przerywając ruchu zacznij świadomie podejmować wybory. Myśl, decyduj i obserwuj czy zmienia się twoja chęć pozostania w ruchu.

Tańcz swobodnie, czerpiąc przyjemność z luzu i z oparcia w centralnym układzie nerwowym.

### AUTONOMICZNY UKŁAD NERWOWY

Kontynuuj swoją eksplorację.

Czasem potrzebujemy dawki ognia, który rozpali w nas życie. Sięgnij więc teraz po płomienną energię układu współczulnego i nadaj swoim ruchom więcej dynamizmu. Wraz z wyższym poziomem adrenaliny przybędzie ci mocy.

Niech twoje ruchy staną się większe lub szybsze niż dotąd. Wyobraź sobie, że spieszysz się na ważne spotkanie albo że występujesz na wielkiej scenie i chcesz, by twoje gesty były czytelne dla widza w ostatnim rzędzie. Ile energii możesz włożyć w ruch nie tracąc równowagi?

Nie zatrzymuj się, ale zwolnij, by się nie przeforsować. Wprowadź do ruchu wymiar integrujący i łagodny, który przeniesie cię do układu przywspółczulnego. Daj się zabrać wyobraźni w bezpieczne miejsce, gdzie ruch nabiera wyrazu i staje się zrelaksowany i błogi.

## **JELITOWY UKŁAD NERWOWY**

Pozwól, by ruchy płynęły z twojego brzucha. Ściany przewodu pokarmowego to nasza najstarsza część układu nerwowego. Jelitowy „mózg” jest jeszcze gęściej unerwiony niż rdzeń kręgowy.

Otwórz część brzuszną ciała na doświadczanie i pozwól, by podświadome bodźce z przestrzeni i od innych ludzi trafiały do ciebie przez trzewia. Poczuj siebie organicznie i „z brzucha”. Jelitowy układ nerwowy potrafi przejąć kontrolę nawet nad korą mózgową. Daj się prowadzić w przestrzeń swojemu podbrzuszu.

Teraz wyobraź sobie cztery osoby, albo ćwiczcie we czwórkę. Ułóżcie z siebie coś, co przypomina pionową kanapkę.

Ktoś jest osobą A – mózgiem i rdzeniem kręgowym w roli reżysera. Reprezentuje on centralny układ nerwowy, który dąży do władzy, podejmuje decyzje, rozmawia i pamięta.

Przed osobą A jest osoba B – kości, które wspierają i uziemiają osobę A.

Przed osobą B jest osoba C – autonomiczny układ nerwowy. Czy ucieleśniona zostanie współczulna aktywacja (wywołana na przykład dużą dawką kofeiny), czy przywspółczulna integracja (ochota na drzemkę)? Możliwy jest też uważny, skupiony stan pomiędzy tymi dwiema skrajnościami.

Na samym przodzie jest osoba D – jelitowy układ nerwowy. Aby odzwierciedlić pozaświadomą naturę tej struktury, niech osoba D zamknie oczy. Pamiętajcie jednak, że osoba D może w każdej chwili przejąć kontrolę nad osobą A.

Zanim zaczniecie się razem poruszać, niech osoba A położy dłonie na biodrach osoby B, by móc nią sterować. Niech zaś osoba B obejmie ramionami obie osoby, które ma przed sobą, w geście przypominającym kształt żeber.

Przechadzajcie się po przestrzeni jako jeden byt, ale niech każda część ma własny głos. Centralny zarządza i wydaje rozkazy. Kości wspierają. Autonomiczny determinuje nastrój. Jelitowy odbiera wszystko, co poza świadomością.

Wyobraźcie sobie, że jesteście w sercu miasta. Jeśli ćwiczycie w grupie, zmieniajcie się rolami, aby każdy mógł doświadczyć bycia każdą z części.

Tańcz po swojemu, zapraszając istniejącą w tobie różnorodność, by wybrzmiała. Człowiek jest istotą złożoną i zabawną.

***Uczymy się każdej części z osobna, by wystarczająco dużo wiedzieć i czuć, by mieć pod dostatkiem odwagi i nieugiętości, a także by nie zabrakło nam wolności, płynności i serca.***