

## День 6. Збалансовуємо нервову систему

*Нервова система керує нашими діями та реакціями. Як нам подружитися з нашою нервовою системою?*

Центральна нервова система

Почніть стоячи:

- Дозвольте вашому тілу падати крізь простір. Рухайтеся швидше, ніж ви можете подумати. Ви стимулюєте рефлекси спинного мозку. Вони координуються нижче свідомого рівня, тому дозволяють пересуватися містом, не дивлячись собі під ноги. Змініть напрямок; здивуйте себе. Продовжуйте в тому ж дусі деякий час. Спинномозкові рефлекси розвиваються разом із “рибою” — довіряйте своєму тілу.
- Продовжуйте рухатися і додайте глибоке повне дихання. Так ви задієте стовбур мозку, в якому знаходиться центр ритміки дихання. Розслабте щелепу; дозвольте повітрю легко потрапляти в рот і виходити з нього. Продовжуйте рухатися швидше, ніж ви можете мати уявлення про власну швидкість, дихайте без затримки.
- Змінюйте фокус уваги рефлексивно. Це задіює ваш середній мозок. Почуйте гучний тріск і зреагуйте всім своїм тілом тварини. Уявіть нетиповий рух (наприклад, рух змії в траві) і відреагуйте спонтанно. Рефлекси середнього мозку активують ваші руки, ноги, голову і хвіст — все ваше “я” повертається в напрямку стимулу (наче дитина). Середній мозок — це ваш рептильний мозок, неемоційний, швидкий і прямолінійний.
- Продовжуйте робити те, що й до цього (ви розвиваєте терплячість) та інтегруйте емоційний зв'язок з тим, що ви сприймаєте. Це працює лімбічний мозок, який розвивався разом із ссавцями. Знайдіть час, щоб задіяти пам'ять, асоціації та свою уяву. Все, що ви бачите навколо себе, ви можете впізнати, тому що це вже відбувалося. Це сповнений історіями ландшафт.
- Тепер задійте кору головного мозку. Продовжуйте рухатися і обирайте, що вам робити. Рефлексуйте і приймайте рішення, помічаючи при цьому вашу необхідність до руху або нерухомості.
- Далі просто танцюйте, насолоджуючись легкістю і підтримкою в центральній нервовій системі.

## Вегетативна (автономна) нервова система

- Продовжуйте досліджувати через рух. Іноді нам потрібен вогонь, щоб активувати наше життя. Підпалити фетіль (сірник) і додати динамічності своїй тілесності, задіявши симпатичну нервову систему. Додайте трохи більше адреналіну, «розпаліть» свою амплітудність.
- Рухайтеся ширше або швидше, ніж зазвичай. Уявіть, що ви спізнюєтеся на зустріч або виступаєте у величезному театрі і вам потрібно, щоб вас почули на задньому ряду. Скільки ще енергії ви можете додати, не втрачаючи балансу?
- Продовжуйте рухатися, але сповільніться, щоб не вигоріти. Відбувається перехід до парасимпатичної нервової системи. Нехай ваш рух стане інтегративним, перетравлювальним і легким, а також дуже точним. Уявіть собі улюблене безпечне місце, яке надихає вас на найбільш розслаблене буття та рух.

## Ентерична нервова система

- Рухайтеся за допомогою кишкового мозку, ентеричної нервової системи. Кишковий мозок вкриває травний тракт і має більше нервів, ніж спинний мозок. Це найстаріша частина вашої нервової системи.
- Дозвольте вашій передній поверхні, животу бути відкритими та чутливими, вловлювати несвідомі сигнали з навколишнього середовища та від інших людей. Відчуйте цю сповнену енергії природню частину себе. Ентерична нервова система може домінувати над вашим кортексом. Слідуйте за тілом кишечника, нехай він веде вас у просторі.
- А тепер уявіть групу з чотирьох людей. Сформууйте бутерброд з різними шарами:

Людина А - це ви, де мозок і спинний мозок - є режисерами шоу. Саме центральна нервова система становить ту частину, яка думає, що є головною, говорить, приймає рішення та робить, запам'ятовує.

Поставте людину Б попереду: кістки, що заземлюють та підтримують.

Поставте людину В як передній пласт: це вегетативна нервова система. Оберіть матеріалізацію активації симпатичної нервової системи (занадто багато кофеїну) чи інтеграції парасимпатичної нервової системи (готовність дрімати). Концентрація уваги - це є збалансований стан цих двох систем.

- Передній пласт - це ентерична нервова система - кишковий мозок, який є переважно несвідомим (закрийте очі). Але пам'ятайте, що ви можете контролювати кортекс.
- Перед тим, як почати рухатися: людина А ставить руки на стегна людини Б, щоб управляти. Людина Б — кістки — обхоплює руками двох людей попереду(наче ребра), щоб утримати їх разом.
- А тепер пройдіться простором, наче ви єдине тіло. Нехай кожен пласт має свій голос. Центральна нервова система “диригує” (координує) і дає команди, кістки підтримують, вегетативна нервова система задає тон, а ентерична нервова система вловлює несвідомі сигнали.
- Уявіть, що ви прогулюєтеся центральною вулицею міста! Якщо ви працюєте в групі, поміняйтеся ролями чотири рази, щоб кожен спробував усі чотири ролі.
- Танцюйте власний танець. Користуйтеся різноманітністю всередині вас. Бути людиною це водночас складно і забавно.

*Ми вивчаємо деталі, щоб знати достатньо, щоб відчувати достатньо, щоб бути достатньо сміливими, щоб бути достатньо наполегливими, щоб бути достатньо вільними, щоб бути текучими та плавними, щоб відчувати турботу.*