

## 6 - Equilibrando o sistema nervoso

O sistema nervoso orchestra nossas ações e reações. Como fazer amizade com nosso sistema nervoso?

### *Sistema Nervoso Central*

Comece em pé:

- Deixe o seu corpo cair pelo espaço. Movimente-se mais rápido do que você consegue pensar. Você está estimulando os reflexos da medula espinhal. Coordenados abaixo do nível da consciência, eles permitem que você ande pela cidade sem ficar encarando seus pés. Mude as direções; surpreenda a si mesmo. Mantenha-se nisso por algum tempo. Esse reflexo evoluiu com os peixes – confie em seu corpo.

- Continue se movendo e adicione ao que está fazendo uma respiração profunda e completa. Isso irá ativar o seu tronco encefálico onde está abrigado o centro de controle do ritmo respiratório. Relaxe sua mandíbula; deixe o ar passar com facilidade para dentro e fora de sua boca. Continue movendo-se mais rápido do que você é capaz de pensar, ao mesmo tempo em que respira -- não prenda a sua respiração.

- Mude o foco de sua atenção como por reflexo. Isso aciona o seu mesencéfalo. Escute um alto estampido e responda com todo o seu corpo animal. Imagine um movimento pouco usual (como uma cobra no gramado) e reaja espontaneamente. Os reflexos do mesencéfalo ativam suas mãos, pés, cabeça e cauda – todo o seu eu responde a esses estímulos como uma criança). O mesencéfalo é o seu cérebro reptiliano, sem emoções, rápido e direto.

- Continue com tudo que você fez até agora (você está construindo resistência) e some a isso uma conexão emocional com aquilo que você percebe. Esse é o seu cérebro límbico trabalhando, aquele que evoluiu com os mamíferos. Dedique algum tempo para acionar memória, associação e sua imaginação. Tudo que você vê ao seu redor é plausível de ser reconhecido por que você já experimentou anteriormente. É uma paisagem com história.

- Agora acione também o córtex. Continue se movimentando e faça escolhas sobre o que você está realizando. Reflita e tome decisões ao mesmo tempo em que percebe o seu desejo por movimento ou imobilidade.

- Então apenas dance, curtindo a tranquilidade e o apoio do sistema nervoso central.

### *Sistema Nervoso Autônomo*

- Continue investigando através do movimento. Algumas vezes nós precisamos de fogo para ativar as nossas vidas. Acenda o fósforo e adicione um toque de dinamismo para a sua fisicalidade acionando o Sistema Nervoso Simpático. Adicione um pouco mais de adrenalina catalisando seu potencial.

- Movimente-se de forma mais ampla ou mais rápida que o normal. Imagine que você está atrasado para um compromisso, ou que está performando em um grande teatro e necessita se comunicar com a última fileira da plateia. Quanto de energia você consegue acionar sem perder o seu equilíbrio?

- Continue se movendo, porém, diminua o ritmo para que você não chegue à exaustão. Transição para o sistema nervoso parassimpático. Deixe que seu movimento se torne integrativo, digestivo e tranquilo, além de altamente específico. Imagine o seu lugar de segurança predileto que inspira o seu jeito mais relaxado de ser e mover.

### *Sistema Nervoso Entérico*

- Movimente-se com o seu cérebro intestinal, o sistema nervoso entérico. O cérebro de suas vísceras acompanha o seu trato digestivo e tem mais nervos do que a sua medula espinhal. É a parte mais antiga de seu sistema nervoso.

- Deixe a superfície frontal de sua barriga estar aberta e responsiva, captando pistas subliminares do ambiente e das outras pessoas. Sinta esta parte visceral e orgânica de si. O sistema nervoso entérico pode se sobrepor ao córtex. Siga o corpo visceral conforme ele te guia pelo espaço.

- Agora, imagine um grupo de quatro pessoas. Faça um sanduíche com todas as camadas: tenhamos a pessoa "A" como o cérebro e a medula espinhal – dirigindo o espetáculo. Esse é o sistema nervoso central – a parte que pensa estar no comando, fala, faz escolhas e se lembra.

- Adicione a pessoa "B" na frente: você é os ossos, embasando e sustentando.

- Adicione a pessoa "C" como uma camada frontal: você é o sistema nervoso autônomo. Opte por corporificar a ativação simpática (excesso de cafeína), ou a integração parassimpática (pronto para um

cochilo). Um estado equilibrado entre essas duas alternativas é um estado de alerta.

- A camada frontal é o sistema nervoso entérico -- o cérebro nas vísceras/intestino que é amplamente inconsciente ( feche seus olhos). Mas lembre-se que você pode sobrepor o córtex.

- Antes de entrar em movimento: a pessoa "A" acopla suas mãos no quadril da pessoa "B" para dirigir. Pessoa B -- os ossos -- envolve com os braços as duas pessoas a sua frente (como costelas) para manter todo mundo junto.

- Agora, de uma volta pelo espaço como se fossem um só corpo. Permitam que todas as camadas tenham voz. O sistema nervoso central rege e dá comandos, os ossos sustentam, o sistema nervoso autônomo define o tom e o entérico capta os sinais inconscientes.

- Imagine que estão andando pelo centro da cidade! Se estão trabalhando em grupo, troquem os papéis quatro vezes de forma que todos tenham corporificado todas as camadas

- Dance sua própria dança. Ative a diversidade interior. É simultaneamente complexo e cômico ser humano.

*Nós aprendemos as partes para que possamos saber o suficiente, sentir o suficiente, ser corajoso o suficiente, ser ardente o suficiente, ser livre o suficiente, ser fluido o suficiente, para se importar.*