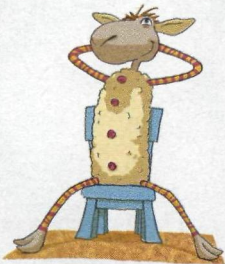


Zrób tylko jedną rzecz RADA VITY

Popraw nastrój w kilka chwil

Jesteś zmęczona, zestresowana, w podłym humorze? Poznaj swoją nową terapeutkę: owcę Wiktorię. Ona nauczy cię, jak możesz poczuć się lepiej dzięki kilku prostym ćwiczeniom. Efekt gwarantowany!

TEKST: DOROTA MIRSKA-KRÓLIKOWSKA



Siedzenie w rozkroku
- ćwiczenie rozluźniające i wzmacniające

+



Wciąganie powietrza
- uspokaja nerwy, przegania przygnębienie

+

Tupanie
- dodaje pewności siebie



=

świetne samopoczucie

Tę sympatyczną postać wymyśliła dr n. med. Claudia Croos-Müller, neurolog, psychiatra i psychoterapeuta. Jest przekonana, że dzięki uśmiechniętej owcy szybko i łatwo uda nam się zapamiętać ćwiczenia opracowanej przez nią metody Body2Brain (z ang. z ciała do umysłu). Założenie jest proste: „Twój nastrój ujawnia się w postawie twojego ciała (kiedy jesteś zmęczona, pochylasz się, powłóczysz nogami). I odwrotnie: postawa twojego ciała wpływa na twój nastrój (jeśli wyprostujesz się, podniesiesz głowę: poczujesz się lepiej)”. Autorka udowodniła tę zależność medycznie i neuropsychologicznie. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, sięgnij po jej książkę „Głowa do góry”. A jeśli chcesz się od razu przekonać, jak działają ćwiczenia, po prostu je wykonaj:



„Głowa do góry”, wyd. Media Rodzina, 19,90 zł.

Usiądź w rozkroku. W tej pozycji mięśnie ud, brzuch i plecy są rozluźnione. Dzięki temu zwiększy się dostawa tlenu do mózgu, dotrze tam też informacja płynąca z ciała: pora na odprężenie. Pozbędziesz się napięć, łatwiej ci będzie podjąć trudne decyzje. Dzięki temu ćwiczeniu uwolnisz hormony szczęścia bez wizyty w aptece – zapewnia autorka.

Wciągnij powietrze. Ściągnij wargi, jakbyś chciała objąć słomkę, i przynajmniej sześć razy, raz za razem, głęboko wciągnij powietrze. Wyobraź sobie, co chciałabyś wciągnąć wraz z powietrzem: spokój, opanowanie, siłę. Twój mózg od razu otrzyma informację, że możesz czuć się bezpiecznie, wszystko jest w porządku. Najlepsze ćwiczenie, gdy jesteś przygnębiona albo się czegoś obawiasz.

Stań w rozkroku i tup obiema nogami. Wyprostuj się, unieś głowę i „stań mocno na ziemi”. Twój mózg (zwłaszcza mózdzek odpowiadający za równowagę i koordynację) otrzyma informację: jesteś stabilna, wyluzowana i silna: koniec z niepewnością i strachem. A teraz tupnij jedną, potem drugą nogą (najlepiej bosą) i dalej tup w rytmie! W mózgu zostają teraz pobudzone obszary odpowiedzialne za skupienie uwagi, przytomność i siłę. Wyzwolisz dawkę adrenaliny, dodasz sobie energii.