

Krótkie ćwiczenie: „Zeskanuj swoje ciało”

Proponuję Ci teraz bardzo proste, ale potężne ćwiczenie, które pomoże Ci nawiązać kontakt z ciałem i zauważyć, co się w nim dzieje.

Wykonanie ćwiczenia:

1. Usiądź w wygodnej pozycji – na krześle, lub połóż się na podłodze, na kanapie – w miejscu, gdzie możesz poczuć się swobodnie. Upewnij się, że nie ma wokół Ciebie żadnych hałasów, zakłóceń i nikt nie będzie Ci przeszkadzał.

2. Zamknij oczy i skup się na oddechu – powoli wdychaj powietrze przez nos, zatrzymując je przez chwilę, a następnie wydychaj powoli przez usta. Pozwól swojemu ciału zrelaksować się.

3. Przenieś swoją uwagę na każdą część ciała, zaczynając od stóp i stopniowo przesuwając wzrok ku górze:

- Stopy – czujesz je na ziemi? Czy są napięte?
- Łydki – jak się czujesz w tych partiach ciała? Czy odczuwasz jakiegokolwiek napięcie?
- Kolana – jak się czujesz w tych miejscach? Są napięte czy odprężone?
- Uda – czy czujesz jakąkolwiek ciężkość w tych partiach ciała?
- Biodra – czy czujesz dyskomfort?
- Brzuch – czy czujesz jakiegokolwiek napięcie lub ból? Jak się czujesz na poziomie emocjonalnym w tym miejscu?
- Klatka piersiowa – czy czujesz jakikolwiek ucisk lub ściskanie?
- Ramiona i kark – czy masz wrażenie, że są napięte?
- Twarz – jak się czujesz w tej części ciała? Czy szczęki są zaciśnięte?
- Głowa – czy odczuwasz jakikolwiek ból, zmęczenie, rozdrażnienie?

4. Poświęć kilka chwil na zauważenie każdego z tych miejsc, nie oceniając ich, tylko pozwalając sobie na odczuwanie. Jeśli poczujesz jakiegokolwiek napięcie, postaraj się je rozluźnić przez świadome oddychanie.

5. Zakończ ćwiczenie, skupiając się na całym ciele jako całości. Zauważ, jak się czujesz teraz w porównaniu do momentu, kiedy zaczynałeś(aś) ćwiczenie. Zauważając te sygnały, warto zacząć przyglądać się swojemu ciału, by nie dopuścić do tego, żeby te niewielkie ostrzeżenia przerodziły się w poważniejsze problemy zdrowotne.



Twoje ciało i emocje niosą mądrość.
Wystarczy zatrzymać się, posłuchać i zaufać.



CHCESZ
WIĘCEJ?

Jeśli po tym ćwiczeniu stwierdzisz, że to droga dla Ciebie i chcesz współpracować ze mną na głębszym poziomie to zapraszam Cię na konsultację 1:1

 kontakt@totalnabiologiawisly.pl

Jeśli jednak chcesz więcej treści o objawach, emocjach ukrytych w ciele oraz innych ćwiczeń napisanych prostym językiem, to polecam Ci mój e-book **“Ciało mówi. Emocje słuchają.”**

- ✓ To zaproszenie dla Ciebie do delikatnej, ale głębokiej pracy ze sobą.
- ✓ To inwestycja w Twoją świadomość, zdrowie i codzienny spokój.
- ✓ To porządna dawka wiedzy, narzędzia i wiele ćwiczeń, które pomogły mi wrócić do siebie.

Kliknij w link do e-booka