



Легнете удобно по гръб, отпуснете мускулите. затворете очи, отпуснете се, съсредоточете мисълта си върху нежелана емоция. По време на вдишването мислено повтаряйте: "Аз съзнателно усвоявам силата на тази емоция". По време на задържане на дишането мислено повтаряйте: "Силата на това чувство ми е подчинена." Едновременно 3 пъти издуйте и приберете корема си. По време на издишването с тънка струя през устата: 2-3 пъти мислено повторете: "Аз мога да управлявам своите емоции." Упражнението повторете 3 пъти на ден поред. След това от изправен стоеж с разтворени крака правете пълно хармонично дишане като бавно повдигате ръцете нагоре. Оставайки в това положение, не дишайте 3-4 с (свийте пръстите в юмрук). Бързо се наклонете напред (с изпънати крака), отпуснете ръцете надолу, разхлабете мускулите си. Издишайте, като произнасяте "ха". Изправяте се, вдишвайте и вдигнете ръцете нагоре. Издишвайте през носа, като приберете ръцете. Повторете 3-4 пъти.

Ефективността на упражнението се дължи на рефлекторната взаимозависимост между емоциите и процесите на дишане. В това упражнение при бавното пълно хармонично дишане се разтварят всички алвеоли на белите дробове и нервните импулси от тях се насочват към мозъка. Тава е възбуждане със защитен характер, а мислено повтаряте изречения при вдишването играят ролята на динамичен психически дразнител, насочен към осъзнаване силата на нежеланата емоция, която трябва да се преобразува в положителна енергия и по такъв начин да се неутрализира.

Какво значение има прибирането и издуването на корема? При тези движения диафрагмата масажира слънчевия сплит, а това оказва успокоително действие, подобрява венозния оток от коремната област и подобрява кръвоснабдяването на сърцето. На този фон фразата, която повтаряте мислено, укрепва волята и увереността в успеха.

СПРАВЯНЕ С ОТРИЦАТЕЛНИТЕ ЕМОЦИИ

Автор: admin

Трябва да се отбележи, че целият комплекс от въздействия е основан не на принципа на борба с отрицателната емоция или потискане, а на принципа на трансформиране на отрицателната емоция в положителна. Ефективността на принципа се базира на това, че се използва силата на онази страст, която е завладяла човека, която той не може да потуши волево.