

ТРИ РАНКОВІ РИТУАЛИ, ЯКІ СТАБІЛІЗУЮТЬ НЕРВОВУ СИСТЕМУ



#антистрес #емоційні_стани #позитив

#музика

Нещодавно відкрив для себе досить відомого у світі виконавця, який, на жаль, маловідомий у нас. Це Пауль Кун (*Paul Kuhn*), німецький джазовий піаніст, співак, лідер гурту *SFB Big Band*. Тривалий час він працював на німецькому радіо й був символом елегантного європейського джазу, а створена й очолювана Паулем група стала дуже популярною в Німеччині.

Пропоную познайомитися з ним через альбом *The L.A. Session*, записаний разом із Джоном Клейтоном (*John Clayton*) і Джеффом Гамільтоном (*Jeff Hamilton*). Послухайте хоча б деякі речі з цієї платівки. Пауль Кун дуже талановитий і надзвичайно цікавий. Він вартий вашої уваги.

* * *

Почну цей етюд із не надто приємного, але чесного твердження: вранці ми прокидаємося не в радість життя, а в стрес, напругу, вимоги та виклики, які навалюються одразу, щойно ми розплющили очі. І саме тому нам потрібно спеціально налаштовувати себе певним чином, аби момент входження в день був гармонійним. Це має вирішальне значення для того, яким він буде. Звісно, інші фактори теж впливатимуть на нас, саме тому я часто раджу шукати, чим себе стабілізувати й підживлювати в обід чи надвечір. Проте перші хвилини після пробудження залишаються визначальними.

А зараз я попрошу вас запитати в себе: «Що я роблю одразу після того, як прокинувся чи прокинулась? Про що я думаю? Що відчуваю? Як ведеться моєму тілу?».

Відповісти на ці запитання вкрай важливо, бо це допоможе усвідомити, що саме формує ваш день, а відтак зрозуміти, яких змін ви потребуєте.

Зі свого боку я пропоную три блоки простих ритуалів, що допоможуть зробити ваш ранок ліпшим, таку собі мініпрограму, яку умовно можна назвати «Тіло. Дія. Сенс».

Тіло. Ритуал заземлення

Перший блок — тілесні практики, які можна об'єднати під назвою «Відчуй себе». Ідеться про своєрідні техніки, що задіюють ваше тіло. Це не про фізкультуру й уже точно не про пробіжку на стадіоні чи навколо будинку одразу після пробудження, а про дуже м'яку взаємодію з тілом: сканування від п'ят до маківки, потягування, прогинання, дихальні вправи.

Тут раджу повчитися в котів. У мене їх кілька, і я маю змогу спостерігати за їхніми діями щодня. Що вони роблять, лишень прокинувшись? Правильно: вигинаються, потягуються, переминають лапками. Робіть щось подібне.

Такі «котячі» вправи швидко приводять нервову систему до контакту із тілом, зв'язуючи «дротиками» душу й тіло, а отже, заземляють.

Також зробіть якусь із дихальних практик. Скажімо, за квадратом: 4 секунди — вдих, 4 секунди — затримка, 4 секунди — видих, 4 секунди — затримка. І так по колу, точніше, по квадрату. Пару хвилин — і ви відчуєте, як приходить спокій, відступає тривога, нервова система стабілізується. Тут варто зауважити, що ефективність цієї техніки науково доведена.

Як бачите, не потрібно миттєво схоплюватися, взяти кросівки й робити хард-тренування. Більшість практик можна виконувати в ліжку.

Подібні вправи я називаю «тілесною якірністю»; завдяки їм ми заземлюємося, «чіпляємось» душею за тіло й стаємо стабільнішими. Якщо їх не виконувати, ми входимо в день у тривожному режимі, оскільки мозок, не заякорившись, відразу починає сканувати навколишній світ, а він, як ви пам'ятаєте, стресовий і непрогнозований.

Чому це важливо?

Тілесні практики активізують парасимпатичну нервову систему, що відповідає за спокій, гармонію, а отже, і за м'яке входження в день, на протизагу симпатичній нервовій системі, пов'язаній зі збудженням, напруженням і стресом. Вона швидше вступить у права, якщо наш ранній ритуал — гортання новин на смартфоні.

Дія. Ритуал стабільності

Щоранку ми маємо робити щось звичне, повторюване, що відновить наш контакт із реальністю, залучаючи власний досвід. Наприклад, теплий душ, приготування чаю чи кави або ж навіть зав'язування шнурків. Тобто ритуалами може стати все, що ми робимо постійно, за умови, що наші дії будуть усвідомленими. Можна варити каву, зосередившись на процесі: стояти над джезвою, спостерігати, як підіймається пінка, вдихати аромат. Або приймати душ з увагою до тіла, до відчуттів, коли теплі струмені стікають від маківки до п'ят. Або зосереджено зав'язувати шнурки, можливо, новим для нас способом.

Чому це важливо?

Постійно повторювані дії — це сигнал безпеки для нервової системи. Виконуючи те, що ми робили впродовж років, ми примушуємо мозок збуджувати «натоптані» нейронні доріжки, ті, що відповідають за стабільність, спокій, прогнозованість. Достатньо хвилини-двох, аби мозок почав працювати в режимі: «Усе спокійно, усе під контролем».

Певен, якщо ви проаналізуєте свій ранок, то віднайдете багато таких автоматизованих дій, які легко можна перетворити на ритуали стабільності.

Сенс. Практика подяки та позитивних намірів

Остання моя пропозиція для ранку — контакт із сенсом. Що це? Це — короткі намір і подяка.

Щодо першого, то йдеться про одне-два, максимум — три речення про те, на що буде спрямована ваша увага саме сьогодні. Про великі мрії, життєві плани й цілі загалом думатимемо впродовж дня, а за-

раз маємо запустити «нейронну мережу намірів» на найближчі 10–12 годин.

Можна записати або хоча б сформулювати в голові фрази, як-от: «Сьогодні я хочу бути більш уважним / уважною до себе», «Саме у цей день я плекатиму спокій і віру в себе». Тож подумайте, як ви хочете почуватися й що відчувати, та зафіксуйте це.

А тепер про подяку. Це дуже потужний інструмент впливу на настрій і світосприйняття. Тому незалежно від того, яка погода, наскільки неспокійною була ніч, що відбувалося вчора й що планується на сьогодні, свідомо шукайте, за що бути вдячними. Ми живі, наші рецептори включені, ми дихаємо, відчуваємо, п'ємо свою каву чи чай, бачимо сонце чи дощ — це ж чудово, погодьтеся.

Не обов'язково дякувати за все життя, важкі досвіди, які чогось нас навчили (хоча це хороша ідея), та шукати екзистенційні сенси. Причиною може стати й щось жартівливе: улюблена кава майже закінчилась, але ж на денці трішки залишилось! Це прекрасно, бо прямо зараз можна відчути її смак і аромат. Чим не привід сказати «дякую»?

Чому це важливо?

Контактуючи із сенсом, ми підключаємо префронтальну кору — нашу лобну частку, що є частиною гальмівної системи й не дозволяє амігдалі — мигдалеподібному тілу — диктувати нам надмірні тривогу, страх та посилювати напругу. Коли вона активна, то ніби каже: «Стоп. Аналізуємо. Думаємо. Пригальмовуємо. Це вже було, тож і зараз впораємося».

Загалом хочу підкреслити, що ці прості й водночас глобальні речі сприяють вегетативному балансу та нейропластичності, бо саме під час таких маленьких

дій починають утворюватися нові нейронні зв'язки, що впливають на поведінкову саморегуляцію.

А які ваші ранкові ритуали? Що запускає вашу стабільність і не дає з'їхати з глузду ще до обіду, не бути виснаженими наприкінці дня й не провалитися в перманентну втому, що ризикує перерости в синдром емоційного вигорання? Не маєте таких ритуалів? Знайдіть! Це важливо.

Й обов'язково послушайте музику Пауля Куна, бо вона теж стосується нашої теми: якщо починати ранок під її звучання, можна отримати ще один обов'язковий ритуал, що стабілізує нашу нервову систему.

Ну що, друзі, подумаємо?

ВИ ЩЕ НЕ ЗНАЄТЕ, ЩО ТАКЕ ГЛІМЕРИ? ЧАС ПОЗНАЙОМИТИСЯ!



#антистрес #емоційні_стани #позитив

#музика

У цьому етюді я раджу послухати дуже цікавого виконавця — справжню зірку, одного з творців джазового стилю бі-боп. Ідеться про Роя Елдріджа (*Roy Eldridge*), трубача, ім'я якого колись гриміло на весь світ, особливо в 1930–1940-х роках. Його називали «Маленький Джаз» (*Little Jazz*) через невисокий зріст і велич у виконанні.

Це видатна особистість: у шість років Рой грав на ударних інструментах в оркестрі брата, потім перейшов на трубу й почав швидко просуватися, стаючи все більш професійним виконавцем. Тоді його знали й слухали всі — він сявав. У 1940-х виступав із Луї Армстронгом, у 1950-х — з Бенні Гудманом, а навчався у нього сам Дізі Гіллеспі. Це багато про що горить!

Стиль Елдріджа — трохи грубий, різкий: його труба вривається з першого звуку і яскраво заявляє про себе. Проте альбом *The Heat's On*, який я вам раджу, дуже ліричний. Пропоную почати з композиції *Just for When You're Alone* — ідеальний музичний супровід до теми нашого етюду.

* * *

Поки ви слухаєте Роя, я почну розмову про глімери. Цей термін не новий, але гадаю, що багато хто з вас чує його вперше. Він використовується в психології та нейронауках для опису маленьких точкових позитивних сигналів зовнішнього світу, які активують парасимпатичну нервову систему, що відповідає за розслаблення: приводить серцебиття в норму, дає змогу вільно, спокійно дихати, розслабити м'язи та сприяє формуванню почуттів радості й безпеки.

Глімери цінні тим, що дуже прості й не потребують надмірних зусиль, тож отримати задоволення й радість від них досить просто. Я називаю їх антитригерами, бо тригер — це миттєва реакція стресу, напруження, зібраності, готовності воювати, битися, кусатися, тікати. А ці маленькі приємні сигнали — протилежні за впливом.

Що може бути глімером?

Усе, від чого ми можемо розслабитись. Скажімо, від звуків природи. Це той момент, коли бігаєш-бігаєш, щось вирішуєш, з кимось сперечаєшся, а потім сядеш десь на лавці в парку, вслухаєшся в шум вітру, шелест листя, цвірінькання птахів — і раптом таке відчуття кайфу настає!

Глімер — це коли на руку впав промінь сонця, й ви не просто бачите його, а відчуваєте цю теплу плямку та відмічаєте, від чого саме вона тепла. «Це доторк сонця, — виринає в думках. — Його цілунок».

Глімер — це музика. От я щойно слухав джаз, там дуже яскраво прозвучало фортепіанне тріо — кайф. А потім поставив класичну композицію, і знову це відчуття...

Глімер — це коли зранку вариш каву, спеціально нахилиєшся нижче, щоб її аромат швидше долинув