

## Metoda Paula E. Dennisona

### Punkty pozytywne

#### Cel ćwiczenia:

Celem ćwiczenia jest skierowanie energii na płaty przednie mózgu, aby wzmocnić racjonalne myślenie bez nakładania się na nie negatywnych emocji.

#### Sposób wykonania:

Dotykamy delikatnie opuszkami palców, obydwoma rękami jednocześnie, punktów znajdujących się powyżej oczu. Położone są one na wzniesieniu w połowie wysokości czoła (w połowie odległości pomiędzy linią włosów a brwiami). Skoncentruj swoją uwagę na najbardziej pozytywnej postawie, uczuciu. Zamknij oczy i rozluźnij napięcia ciała. Świadomie odczuwaj pełen relaks i wygodę.

#### Modyfikacje:

- \* Ćwiczenie to może być wykonywane w parach.
- \* Przypomnij sobie miłe sceny, przeżycia; wymyśl zakończenie dla usłyszonej historyjki (myślenie twórcze).
- \* Aby w pełni usunąć stres wzrokowy, masaż powinien być dostatecznie głęboki.

### "Siedzące ósemki" (pozycja Cook'a)

**Cel i opis ćwiczenia:** "Siedzące ósemki" wiążą całą energię krążącą w naszym organizmie, a w przypadku jej zablokowania dostarczają potrzebnej ilości do wykonania przez ciało ruchu. Naśladowanie kształtu ósemki za pomocą nóg i rąk (część 1), pozwala na swobodny przepływ energii. Natomiast przez dotyk opuszkami palców (część 2) odzyskujemy równowagę i łączność pomiędzy obydwoma półkulami mózgu.

#### Sposób wykonania:

1. Usiądź wygodnie, wyprostowany, na krześle. Skrzyżuj nogi lewa na prawą tak, iż lewa kostka znajdzie się na prawym kolanie. Prawą ręką złap za lewą kostkę. Lewą rękę połóż na podbiciu lewej stopy (jeżeli to konieczne, możesz pozostać w obuwiu). Siedząc w tej pozycji głęboko oddychaj. Zamknij oczy, odpręż się. W czasie wdechu przyciskaj językiem górne podniebienie. W momencie wydechu język pozostaw rozluźniony.
2. Kiedy będziesz dostatecznie gotowy, wróć do normalnej, siedzącej pozycji. Złóż ręce tak, aby stykały się opuszkami palców. Pozostań w tej pozycji przez następne 1-2 minuty, głęboko oddychając.

#### Modyfikacje:

- \* W części 1 dozwolone jest odwrotne skrzyżowanie nóg, a mianowicie: prawa kostka na lewe kolano.

\* Aby upewnić się, który sposób będzie bardziej efektywny (kiedy nie przynosi konkretnych rezultatów), złóż dłonie przeplatając palce. Kciuk, który wypadł na górze, wyznacza nam najbardziej odpowiedni dla nas sposób wykonywania ćwiczenia. Lewy kciuk - lewa kostka na prawym kolanie.  
Prawy kciuk - prawa kostka na lewym kolanie.

### **Energetyczne ziewanie**

**Cel i opis ćwiczenia:** Ziewanie jest naturalnym odruchem powodującym oddychanie całym ciałem oraz wzrost energii i jej cyrkulację. Pomaga odzyskać równowagę kości czaszkowych, rozluźnienie napięć głowy i szczęk. "Energetyczne ziewanie" pozwala ziewać podczas masażu stawu skroniowo-żuchwowego, aby w ten sposób zlikwidować napięcia masowanych mięśni.

**Sposób wykonania:** Staw skroniowo-żuchwowy poczujesz pod palcami, przy otwieraniu i zamykaniu szczęk. Opuszczaj powoli dolną szczękę udając, że ziewasz. W czasie masażu stawu skroniowo-żuchwowego wydaj głęboki, relaksujący oddech ziewania. Powtórz ćwiczenie 3-6 razy.

#### **Modyfikacje:**

- \* Przytrzymując masowane punkty, z otwartymi ustami, poczekaj na nadejście prawdziwego, głębokiego ziewnięcia.
- \* Każdorazowo rozpoczynające się ziewnięcie niech będzie dla Ciebie tym najlepszym, najpełniejszym, jakie kiedykolwiek wykonasz. Możesz zasłonić usta, lecz unikaj powstrzymywania tego odruchu.

### **"Kapturek myśliciela"**

**Cel i opis ćwiczenia:** W tym ćwiczeniu skupimy naszą uwagę na uszach. Należy, za pomocą kciuka i palca wskazującego, odchylić delikatnie do tyłu małżowinę uszną, powodując jej rozwinięcie. Następnie masujemy ucho, począwszy od góry, potem po łuku ucha, i kończymy na płątku usznym.

**Sposób wykonania:** Podbródek trzymamy w wygodnym położeniu, z wyprostowaną głową. Powtórzyć co najmniej trzy razy.

#### **Modyfikacja:**

- \* Połącz "kapturek myśliciela" z "energetycznym ziewaniem".
- \* Dołącz wydawanie dźwięków naśladujących ziewanie lub wymawiaj jakąś samogłoskę.
- \* Ćwiczenie wykonuj patrząc się na napisane na papierze litery