

BALANSERA NERVSYSTEMET

<i>Djupandning</i>	Djupandning är den enklaste och mest effektiva metoden för att lugna och balansera ditt nervsystem. • Sitt eller ligg bekvämt. Håll en hand på hjärtat och en på magen. • Ta djupa andetag in genom näsan och sedan ett lite längre andetag ut, även det genom näsan. (Ett längre utandetag signalerar till kroppen att allt är bra.) • Upprepa detta så länge du behöver och kan, men ge det minst tre andetag. Gärna flera gånger om dagen. Upplev skillnaden!
<i>Humma</i>	Hummande aktiverar vagusnerven, som i sin tur är kopplad till det parasympatiska nervsystemet. Detta system minskar stress och signalerar till kroppen att slappna av. Att humma kan även vara effektivt för att sänka kortisolnivåer. • Stäng munnen och andas in genom näsan • Andas ut genom näsan och humma tills luften är slut. Känn vibrationerna. • Upprepa och följ kroppens rytm
<i>Vagga/Gunga</i>	Att gunga eller vagga fram och tillbaka kan lugna nervsystemet. Precis som när du hummar aktiverar detta det parasympatiska nervsystemet vilket minskar stress och ångest. Detta kan även vara effektivt vid viss smärta då det främjar blodcirkulationen och minskar muskelspänningar. Gungning kan även leda till frisättning av dopamin och serotonin, som hjälper till att ge en känsla av glädje och välbefinnande. • Ligg på sidan (eller sitt upp) och vagga kroppen fram och tillbaka med små, rytmiska rörelser. • Ta korta pauser mellan varven • Fokusera på rörelsen och notera hur kroppen känns både i gungningen och i vilan.
<i>Asanas/yoga</i>	Sittande framåtböjning har en positiv effekt på nervsystemet. Genom att sträcka ut ryggen lugnar du systemet och minskar oron. Även vagusnerven stärks. Kom ihåg att även här vara medveten och avslappnad i din andning.
<i>Tillskott</i>	Kosttillskott som kan stödja nervsystemet är B-vitaminer, Magnesium och Zink. Adaptogener hjälper även effektivt till att stödja och balansera kroppens stressrespons. Exempel på dessa är Ashwaganda och Reishi.
<i>Musik</i>	Musik kan påverka kroppen och sinnet väldigt effektivt. Man kan säga att lugn musik stimulerar det parasympatiska nervsystemet, som sänker hjärtfrekvensen och minskar stress. Medans snabb musik stimulerar det sympatiska nervsystemet och istället ökar hjärtfrekvens samt energin. Man kan lyssna på Alfa-vågor för att lugna systemet och Beta-vågor om man vill öka koncentration och vakenhet.