



فواید روش ویم هوف

ارتباط ذهن و بدن

ارتباط ذهن و بدن برای رفاه شما ضروری است. با داشتن پیوند محکم ذهن و بدن بهتر قادر به مدیریت احساسات خود هستید و با مشکلات روبرو می شوید. متأسفانه، بسیاری از افراد قادر به کنترل ارتباط ذهن و بدن خود نیستند و در نتیجه با مشکلات سلامت روان مانند استرس و اضطراب روبرو می شوند. وقتی اینها مزمن شوند، برای سلامتی شما خطری محسوب می شوند. شما می توانید با روش ویم هوف به راحتی بر این مسائل غلبه کنید. با تمرین روش علمی مورد تأیید وی، می توانید ارتباط ذهن و بدن خود را تقویت کنید. افرادی که این روش را تمرین کرده اند گزارش می دهند که ارتباط ذهن و بدن آنها به میزان قابل توجهی بهبود یافته است. آنها احساس قوی تر، شادتر، سلامتی می کنند. با ترکیبی از تمرینات تنفسی، مراقبه و قرار گرفتن در معرض سرما، احساس بهتری خواهید داشت. این تمرینات به افراد کمک می کند تا از قدرت ذهن خود استفاده کنند و آنها را قادر به کنترل سیستم عصبی و واکنش ایمنی بدن می کند.

Behzen.com

ارتباط ذهن و بدن خود را افزایش دهید

مسائل مربوط به سلامت روانی می تواند از طریق انباشت رویدادهای کوچک، مانند نشستن به طور مرتب در ترافیک یا سطح استرس زیاد در محل کار، ایجاد شود. وقتی این مسائل بزرگتر می شوند، یا وقتی چندین مسئله کوچک جمع می شوند، احتمال اینکه آنها تأثیر منفی بر سلامتی شما بگذارد، افزایش می یابد. برای جلوگیری از این کار، چندین کار وجود دارد که می توانید انجام دهید. در زیر موارد ساده ای وجود دارد که می توانید برای افزایش ارتباط ذهن و بدن خود انجام دهید.

روی تنفس خود تمرکز کنید. یکی از ساده ترین بلکه یکی از اساسی ترین تکنیک ها تمرکز روی نفس شماست. از نظر علمی ثابت شده است که تمرین های تنفسی باعث تحریک اتصال ذهن و بدن و کاهش استرس می شود. به سادگی چشمان خود را ببندید، نفس عمیق بکشید، به آرامی بازدم کنید و تکرار کنید. سعی کنید این کار را چند بار در روز انجام دهید، و تأثیر آن را بر سلامت روان خود تجربه خواهید کرد.

تمرینات کششی انجام دهید . کشش یک تمرین عالی برای ارتباط مجدد با احساسات موجود در بدن است. وقتی با استرس زیادی روبرو هستیم ، متوجه نمی شویم که چگونه استرس می تواند بر بدن ما تأثیر منفی بگذارد. به عنوان مثال خود را از طریق شانه های محکم یا فک های چسبانیده نشان می دهد. برای کشش بدن وقت بگذارید و تنش را رها کنید. حتی در یک جلسه شلوغ می توانید شانه را رول کنید و بلافاصله کاهش فشار عضلات را حس کنید.

آبرسانی . در نتیجه زندگی پر مشغله ، می توانیم نیازهای اساسی مانند آبرسانی را به راحتی فراموش کنیم. مرطوب ماندن و نوشیدن آب کافی برای دفع زباله های بدن ما بسیار مهم است. در هر مکانی که می روید ، یک بطری آب با خود حمل کنید و در طول روز آب بخورید.

تمرینات ذهنی و جسمی . با انجام منظم تمرینات ذهنی و جسمی می توانید ارتباط ذهن و بدن خود را تقویت کنید. به عنوان مثال ، حتی مدیتیشن کردن فقط برای چند دقیقه در روز باعث بهبود حافظه ، خلق و خو ، تمرکز و خواب شما می شود. علاوه بر این ، با تمرین یوگا می توانید قدرت بدنی و انعطاف پذیری خود را بهبود بخشید. یوگا برای سلامتی کلی شما مفید است ، و همچنین باعث تحریک ارتباط ذهن و بدن می شود. وقتی مرتباً ورزش می کنید ، به سرعت متوجه پیشرفت ها می شوید.

افزایش ارتباط بین ذهن و بدن با روش ویم هوف

ویم هوف نشان داده است که با کنترل ذهن و بدن خود قادر به دستیابی به موارد خارق العاده ای است. روش ویم هوف را می توان به عنوان سرما درمانی همراه با تمرین های تنفسی و مراقبه توصیف کرد. سرما درمانی تأثیر مثبتی در ذهن دارد و به بهبود خواب شما کمک می کند. وقتی مشغول انجام تمرینات تنفسی و مراقبه هستید ، با بدن خود در ارتباط هستید ، که به شما کمک می کند استرس خود را رها کنید. ویم هوف متقاعد شده است که همه می توانند کنترل بدن خود را به دست گیرند. از روش صحیح استفاده شده ، روش ویم هوف یک تکنیک بسیار قدرتمند است و می تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند.