

3.1 Введение

Последующие инструкции носят исключительно рекомендательный характер. Это значит, что Вы сами решаете, принимать ли участие в упражнениях и следовать ли предложенным указаниям. Во время выполнения всех упражнений контроль над происходящим полностью в Ваших руках.

Для повышения концентрации мы рекомендуем выполнять упражнения с закрытыми глазами. Однако Вы также можете оставить глаза открытыми и найти в окружающем пространстве точку или предмет, на котором можно зафиксировать взгляд.

Сядьте как можно удобнее: Ваши стопы должны полностью лежать на полу, спина должна соприкоснуться со спинкой сидения, ладони и предплечья – расслабленно опираться на бёдра или подлокотники.

Вы можете менять свое положение до тех пор, пока не найдете наиболее комфортную для Вас позу.

3.2 Осознанное дыхание

Мы начинаем с дыхательных упражнений.

Вдохните глубоко через нос.

Позвольте Вашим плечам опуститься.

Почувствуйте, как Ваша брюшная стенка поднимается при вдохе.

Теперь выдыхайте медленно через рот, при этом внимательно наблюдайте за Вашим дыханием.

При выдохе брюшная стенка вновь опускается.

Если хотите, Вы можете положить руку на живот, чтобы следить за движениями тела во время дыхания.

Продолжайте концентрироваться на своем дыхании: вдыхайте через нос, а затем спокойно и осознанно выдыхайте через рот.

Почувствуйте, как Ваше тело всё больше и больше расслабляется.

Почувствуйте, что Ваше тело дышит и при этом находится в движении.

Наблюдайте за тем, как Ваша брюшная стенка поднимается и опускается.

Внимательно прислушавшись к своему телу, Вы заметите даже легкое колебание крыльев носа.

Продолжайте наблюдать за изменениями в Вашем теле некоторое время.

С каждым сделанным вдохом к Вам понемногу возвращается ощущение покоя и умиротворённости во всем теле. Почувствуйте, как при каждом выдохе стресс и напряжение покидают Вас.

Почувствуйте, как Вы становитесь спокойнее. Возможно, Вы ощутите тепло, тяжесть или даже бодрящую прохладу.

Это чувство комфорта Вы можете углубить или усилить тем, что снова сконцентрируетесь на Вашем дыхании: глубоко вдохните, а после сделайте глубокий выдох.

Если мысли Вас отвлекают, осознанно верните их к дыханию.

Сделайте еще несколько глубоких вдохов и выдохов.

3.3 Сканирование тела

Теперь давайте перейдём к следующему упражнению.

Упражнение называется „Сканирование тела“. Его цель - помочь Вам научиться осознанно воспринимать свое тело как в целом, так и отдельные его части.

Представьте, что такое осознанное восприятие похоже на осторожное прикосновение к телу.

Помните, что Вы полностью контролируете процесс выполнения упражнения. Наблюдайте за тем, что улучшает Ваше состояние.

Начните с макушки. Внимательно прочувствуйте эту область.

Отметьте, какие ощущения в этой области Вы испытываете.

Эти ощущения приятные или неприятные?

Вы ощущаете скорее холод или тепло?

Или, возможно, Вам вообще не удастся почувствовать ничего в данной области?

Все Ваши ощущения являются нормой. В данном упражнении не существует „правильного“ и „неправильного“.

Если Вы делаете это упражнение впервые, возможно, Вам будет легче сконцентрироваться лишь на внешних ощущениях. Если же хотите, можете попробовать отслеживать ощущения снаружи и внутри одновременно.

Теперь направьте всё своё внимание к затылку. Постарайтесь осознанно прочувствовать эту часть тела и свои ощущения при этом.

Теперь обратите своё внимание к ушам.

Ко лбу.

К глазам.

Осознанно почувствуйте свои щеки.

Рот, губы.

Область между ртом и носом.

Подбородок. Что Вы там ощущаете?

Ощущения приятные?

Ощущаете ли Вы там тепло или прохладу?

Или возможно в данный момент Вы не можете ощутить ничего?

Сконцентрируйтесь на шее и затылке.

Теперь уделите внимание Вашим плечам. Прочувствуйте Ваши плечи. Позвольте им расслабиться, стать мягкими.

Спуститесь дальше к локтям — почувствуйте каждое ощущение.

Сконцентрируйтесь на предплечьях.

Кистях. Ладонях.

Почувствуйте, напряжены ли ваши ладони. Позвольте своим ладоням немножко раскрыться и стать мягче, расслабленнее.

Ещё раз сконцентрируйтесь на Ваших руках целиком, от плечей до кончиков пальцев.

После сконцентрируйте всё внимание на Вашем туловище. Начните со спины: позвонок за позвонком, мысленно продвигайтесь от позвонка атланта до самого копчика.

Затем перейдите к передней части туловища, начиная с области груди.

После обратите своё внимание к животу. А затем – к области таза.

Теперь посвятите всё своё внимание ногам, начните с бёдер.

Теперь сконцентрируйте свое осознанное внимание на коленях.

На голенях и икрах.

На ступнях.

После этого постарайтесь ощутить ступни и ноги единым целым: от бедренного сустава до кончиков пальцев ног.

Завершая упражнение, представьте себе, что Вы вдыхаете через макушку, затем воздух проходит сквозь всё тело и покидает его через пальцы ног.

Сделайте ещё пару глубоких вдохов и выдохов.

3.4 Внутреннее безопасное место

Теперь давайте перейдём к упражнению, которое называется „Внутреннее безопасное место“.

Представьте себе место, в котором Вы можете почувствовать себя в полной безопасности и в котором всё несёт Вам лишь добро.

Это может быть место, в котором Вы уже побывали однажды. Это также может быть виденной Вами ранее картиной или выдуманным местом. Возможно, это место, о котором Вы читали или слышали когда-то, или место, которое Вам однажды приснилось.

Для некоторых это место на берегу моря, в горах, в лесу, на цветочной поляне или рядом с озером. Для других это остров, пещера, вершина горы, возможно, даже другая планета или место из сказки. Вы можете выбрать и реальное место, которое действительно существует и Вам хорошо знакомо.

Иногда такое место нелегко найти. Однако будьте уверены, оно существует и для Вас!

Не торопитесь и уделите время поиску такого безопасного места. Вы сами решаете, как это место выглядит и как Вы его ощущаете.

Пожалуйста, защитите это место так, чтобы чувствовать себя в полной безопасности. Лишь Вы можете решать, каковы особенности этого места. Возможно, Вы захотите, чтобы в нём находились добрые, помогающие Вам живые существа.

Если Вы нашли такое место, задержитесь в нём и следите за тем, чтобы Вы чувствовали себя в нём абсолютно комфортно и уютно.

Сделайте пару глубоких вдохов и позвольте себе обосноваться в этом месте.

Наблюдайте за тем, насколько светло в Вашем надёжном месте. Может быть, там горит яркий, бодрящий свет. Или же там царят тёплые, мягкие сумерки. Меняйте интенсивность освещения в Вашем безопасном месте, делайте его ярче или темнее до тех пор, пока освещение не станет для Вас оптимальным.

Теперь представьте себе, какие цвета есть в Вашем убежище. Быть может это яркие, сияющие, смелые цвета или скорее пастельные тона. Меняйте цвета так, чтобы они казались Вам гармоничными.

А теперь внимательно прислушайтесь. Что Вы слышите?

Тона и звуки, которые Вы слышите, приятны Вашему слуху?

Всё, что Вы слышите, должно вызывать у Вас приятные ощущения.

Меняйте звучание так, чтобы Вы чувствовали себя комфортно и защищено.

Возможно, Вы слышите ветер, шум леса, морской прибой, журчание ручья или щебетание птиц.

Или, может быть, со временем из отдельных звуков сложится мелодия?

Теперь я попрошу Вас обратить внимание на запахи. Постарайтесь вдыхать только приятные запахи.

Чувствуете ли Вы в воздухе какой-нибудь приятный аромат?

Или, возможно, Вы можете ощутить какой-то вкус? Например, вкус морской соли или аромат цветов вокруг.

Пожалуйста, понаблюдайте за температурой в Вашем безопасном месте. Может быть, веет легкий бриз, вокруг немного прохладно и эта прохлада бодрит Вас. А может, лучи солнца падают на Вашу кожу и приятно согревают её.

Что Вы ощущаете у себя под ногами?

Вы идёте по мягкой поверхности, которая пружинит при каждом Вашем шаге? Вы идёте по лесу, по полю или по пляжу?

Вы босиком или на Вас надета обувь?

Вы чувствуете под ногами траву или песок?

Возможно, есть ещё другие детали, которые Вы можете слышать, чувствовать или воспринимать в этом месте, в котором Вы ощущаете себя под надежной защитой.

Впитывайте это место во всех деталях осознанно.

Помните, что с помощью силы воображения Вы можете менять всё, что Вам не по душе. Вы можете менять цвета, звуки, запахи до тех пор, пока Вам не будет абсолютно комфортно.

Итак, теперь погрузитесь в ощущение защищенности и уюта: Ваше тело находится в удобном положении, температура абсолютно комфортная для Вас, цвета приятны Вашему зрению, и качество освещения Вас устраивает. Запах, вкус и всё, что Вы видите и слышите, Вас абсолютно устраивает. Всё, что Вам необходимо, чтобы ощущать себя хорошо в Вашем безопасном месте, теперь у Вас есть.

Медленно вдыхайте и выдыхайте — с каждым вдохом сила и покой этого места перетекают в Вас. Почувствуйте, как энергия этого внутреннего безопасного места разливается по Вашему телу, в каждой его клеточке. Это место хорошо защищено и в этом Вы можете быть уверены.

Вы можете вернуться в это место в любое время. Вам лишь нужно закрыть глаза и представить себе его, вспомнить чувство защищенности и умиротворения, царящих в нём.

3.5 Возвращение

Когда Вы будете готовы, начинайте медленно возвращаться в реальность. Постарайтесь сохранить в своём теле все приятные ощущения.

Скажите самому/ой себе, что Вы собираетесь завершить упражнение. Сделайте глубокий вдох.

Верните своё сознание в помещение, в котором находитесь.

Ощутите пол под ногами и то, на чём Вы сидите.

Пошевелите ладонями и стопами. Энергично подвигайте руками и ногами, потянитесь. Также Вы можете встать и встряхнуть руками и ногами стоя.

Откройте глаза (если Вы этого до сих пор ещё не сделали), осмотритесь вокруг, разглядывая все вещи в комнате.

Ощутите в себе силу и энергию.