

## 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.

### 3.3 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.

## 3.5 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.