

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.

3.5 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.