



Почувствуй свое тело и расслабься

В предыдущем упражнении ты научился фокусировать внимание на дыхании. В новом упражнении, которое я называю «сканирование тела», тебе нужно будет использовать осознанное дыхание, чтобы почувствовать все тело целиком. Телесное осознание — важный навык, помогающий нейтрализовать склонность человека витать в облаках. Порой, когда ты блуждаешь в дебрях своих тревожных размышлений, то забываешь о теле, в котором живешь. Поэтому теперь давай используем твоё дыхание как проводника в огромный мир физических ощущений, укрепив с его помощью и за счет возросшего телесного осознания связь с настоящим моментом.

Прими удобную позу. Сядь, выпрямившись, на стул или ложись на пол. Если ты сидишь, удобно размести руки на коленях. Если

лежишь, то вытяни их по бокам ладонями вверх. Какая поза тебе больше нравится? Почему?

Закрой глаза или расслабь их. Закрой глаза или расслабь их и смотри вниз под углом примерно 45 градусов. Как тебе удобнее: с открытыми или закрытыми глазами? Опиши, что чувствуешь в каждом случае.

Глаза закрыты:

Глаза полуоткрыты и смотрят вниз:

Дыши носом. Сконцентрируй внимание на своем дыхании. Если можешь, закрой рот и дыши только носом. Если тебе хочется более отчетливо чувствовать свое дыхание, положи одну руку на живот,



а другую — на грудь. Не меняй дыхание, просто старайся почувствовать его. Выполняй это упражнение в течение двух минут.

Каково это — дышать только носом?

Почувствуй свое тело. Теперь, когда ты установил связь с дыханием, прислушайся к себе и в течение минуты отмечай все ощущения: каково это — быть в своем теле прямо сейчас? Обведи, что ты чувствуешь:

Жесткость
Открытость
Свобода
Замкнутость
Расслабленность
Напряжение
Тяжесть
Легкость
Оцепенение
Ясность
Тишина
Шум

Добавь свои варианты, если их нет в перечне:



Раздел 1
Овладение основами осознанного дыхания

Есть ли на теле места, на которые ты обращаешь больше внимания, чем на другие? Если да, то какие именно?

Есть ли на теле участки, которые меньше привлекают твоё внимание? Если да, то какие именно?

Есть ли места, которые ты совершенно не замечаешь? Если да, то какие именно?

Почувствуй ступни. Теперь, когда ты закрепил сознание в дыхании, расширь его до осознания тела целиком. Начни с концентрации внимания на ступнях. Обрати внимание на любые ощущения, возникающие в ступнях. Пошевели пальцами ног, чтобы вызвать больше ощущений. Сконцентрировавшись на них, продолжай ощущать и свое дыхание. Если ты ничего не чувствуешь, сфокусируй на этом внимание (да, это звучит странно, но попробуй!).

Какие ощущения в ступнях ты заметил?

Почувствуй ноги. Продолжай чувствовать свое дыхание и ступни. Когда будешь готов, сосредоточься на лодыжках, голених, икрах, коленях, бедрах и сухожилиях. Обрати внимание на разнообразие ощущений в ногах. Заметив какое-либо напряжение, неудобство или боль, постарайся отнестись к этому беспристрастно. Если во время выполнения упражнения твое внимание переключилось на что-то другое, снова осторожно и беспристрастно сосредоточься на своем дыхании, а затем на ощущениях в теле.

Какие ощущения в ногах ты заметил?

Если ты отвлекаешься на размышления, мягко верни концентрацию своего внимания на то, чтобы чувствовать свое дыхание и тело.

Почувствуй спину. Продолжай ощущать дыхание, ступни и ноги и в то же время начинай медленно расширять свое сознание и фокусировать внимание на ощущениях в бедрах и пояснице. Минутку подыши, расслабься и отпусти оценочные суждения, если они возникли. Затем медленно расширяй внимание, мысленно перемещаясь от бедер и поясницы к середине и верхней части спины и отмечая все ощущения, любой контакт со стулом, если ты сидишь, или с полом, если лежишь.

Какие ощущения в спине ты заметил?

Почувствуй живот. Продолжай концентрироваться на дыхании и при этом чувствовать пальцы ног, ступни, ноги, бедра и спину. Теперь расширь внимание в направлении живота, подмечая любые звуки или движения внутри него. Сфокусируйся на ощущении одежды на своей коже. Обрати внимание на то, как с каждым вдохом и выдохом поднимается и опускается живот. Если твое внимание рассеивается или ты углубляешься в мысли о том, что переживаешь, осторожно переключайся обратно на дыхание и ощущения в теле.

Какие ощущения в животе ты почувствовал?

Почувствуй грудь. Продолжай концентрироваться на дыхании, теле и начинай расширять внимание от живота до груди. Обрати внимание, чувствуешь ли ты свое сердцебиение. Сосредоточься на том, как поднимается и опускается грудь, когда легкие вдыхают и выдыхают воздух. Если у тебя в сознании появится чувство напряжения, стеснения или осуждения, отметь это беспристрастно и вновь сосредоточься на ощущении дыхания и тела.

Какие ощущения в груди ты почувствовал?

Почувствуй руки. На выдохе охвати сознанием руки — вниз от плеч до кистей рук и кончиков пальцев. Почувствуй весь спектр возникающих ощущений. Если обнаружишь различия между руками или если одна окажется холоднее или теплее другой, отметь это беспристрастно. Обрати внимание, не возникнет ли перед твоим мысленным взором один из пальцев. А затем сосредоточься на дыхании и ощущениях во всем теле ниже шеи.

Какие ощущения в руках ты почувствовал?

Почувствуй плечи, шею и горло. Продолжай фокусироваться на дыхании, а затем охвати сознанием шею, плечи и горло. Обрати внимание на струйку воздуха, движущуюся по задней стенке горла. Почувствуй, как сила тяжести прижимает плечи к полу. Без каких-либо оценок отмечай любое напряжение и просто продолжай дышать и ощущать свое тело как единое целое.

Какие ощущения в плечах, шее и горле ты почувствовал?

Почувствуй лицо и кожу головы. На следующем выдохе охвати сознанием лицо и кожу головы. Обрати внимание на богатство ощущений: на ощущения вокруг сомкнутых губ; на поток воздуха, входящий и выходящий из носа; на щекотание в кончике носа; на мягкое давление вокруг, позади и между глазами. Теперь охвати сознанием кожу головы вплоть до макушки.

Какие ощущения на лице и коже головы ты почувствовал?

Почувствуй, как дышит все твое тело. Теперь ощути, как дыхание наполняет каждую клеточку твоего тела и всего твоего существа. Тебе никуда не нужно спешить, ничего не нужно делать и никем не нужно быть. Отпусти все это. Почувствуй, как все ощущения в теле — от макушки до кончиков пальцев ног — меняются в зависимости от ритма твоего дыхания. Оставайся в состоянии открытой телесной осознанности как можно дольше. Когда внимание будет переключаться на что-то другое, снова фокусируй его на дыхании и ощущениях в теле. Позволь себе впитать животворную энергию дыхания.

Какие ощущения во всем теле ты почувствовал?

Осознанно возвращайся к реальности. Когда будешь готов вернуться в действительность, сделай это, осознанно завершая упражнение. Регулярно тренируясь в развитии глубокого осознания дыхания и тела, ты со временем сможешь возвращаться в свой «повседневный разум» сразу же по окончании упражнения. Завершая упражнение, ты лишаешься глубинного осознания, которое позволяло тебе расслабиться и соединиться со своей внутренней сущностью. Чтобы этого не происходило, воспринимай выход из упражнения как его продолжение. Сохраняй эту глубинную осознанность дыхания и тела на весь оставшийся день.

Теперь, когда сканирование окончено, подумай, что ты чувствуешь?

Обведи любой подходящий вариант.

Стеснение
Открытость

Свобода
Замкнутость
Расслабленность
Напряжение
Тяжесть
Легкость
Оцепенение
Ясность
Тишина
Шум

Добавь свой вариант, если его нет в перечне:

Ощущаешь ли ты свое тело как-то иначе, если сравнивать с тем, что было до сканирования? Если да, опиши подробно.



Мэтью Д. Дьюар
Осознанное дыхание для подростков

Главная мысль: как ты думаешь, какую **главную** мысль ты вынесешь из этого занятия? Другими словами, какая мысль отозвалась в тебе или заставила думать по-новому? Почему?

Важный вывод: когда ты теряешься в своих размышлениях, то утрачиваешь связь с телом и настоящим моментом. Сфокусировавшись с помощью дыхания на своем теле, ты сможешь сохранить эту связь, даже когда стресс и тревога попытаются утащить тебя в прошлое или подтолкнуть в будущее. Всегда помни, каким бы потерянным ты ни чувствовал себя, твои дыхание и тело всегда с тобой здесь и сейчас, они зовут тебя обратно.

