



Вправа на розслаблення

Займіть зручну позу на стільці, ступні ніг міцно притисніть до підлоги. Задня частина стегон повинна впирається в поверхню сидіння, а верхня частина спини – у його спинку.

Покладіть обидві руки на стегна долонями догори, нехай ваші ноги стануть опорою для рук.

Дихайте спокійно у власному темпі, не докладаючи особливих зусиль для вдиху та видиху. На вдиху ваш живіт піднімається, а на видиху опускається.

Після циклу вдиху і видиху, перед початком нового циклу, зробіть невелику паузу. Дихання виступає якорем під час виконання вправи. Ви завжди можете повернути свою увагу до спокійного ритму вдиху та видиху, якщо вам буде важко зосередитися.

Тепер сконцентруйте свою увагу на обличчі. Дозвольте вашому обличчю розслабитися. Спробуйте відпустити напругу в області чола, дозвольте м'язам лица та щік відпочити. Зверніть увагу на те, яким спокійним та розслабленим може бути ваше обличчя.

Тепер спрямуйте увагу на верхню частину шиї та область плечей. Нехай ваші плечі опускаються під час видиху. Дозвольте собі не підіймати плечі догори, натомість відчуйте, які вони важкі та розслаблені. Верхня частина шиї також розслабляється, і ви відчуваєте, як напруга покидає вашу потилицю.

Уявіть, як відчуття тепла та м'якості поширюється від вашої шиї до плечей, а звідти до верхньої частини рук. Переведіть на них вашу увагу. Уявіть, що вони важкі та розслаблені. Це відчуття поширюється з задньої частини рук на передню і на передпліччя. Долоні важко та не порушно лежать на колінах. Уявіть, як відчуття розслабленості повільно поширюється від верхньої частини спини аж до пальців.

Нехай ваше дихання буде природнім, і сповільнюється в міру того, як ви розслабляєтеся. Ви завжди можете повернутися до дихання, якщо ваші думки почнуть блукати.

Тепер відчуйте, як верхня частина спини опирається на стілець. Зверніть увагу, як відчуття спокою і важкості поширюється на верхню частину спини. В цей же час грудна клітка рівномірно піднімається і опускається в ритмі вашого дихання. Зверніть увагу на легкість свого дихання і помітьте, що воно не потребує жодних зусиль, а паузи між вдихами та видихами відбуваються природно.

Тепер спрямуйте увагу на нижню частину спини, а потім на задню частину стегон та сідниці. Відчуйте, як ви твердо сидите на стільці, а потім уявіть, що область від попереку до стегон починає розслаблятися та важчати. Ви можете відчути тепло, оскільки, коли напруга вивільняється, ваш кровообіг покращується.

Тепер зосередьте увагу на литках і уявіть, що в них посилюється відчуття тиску. Уявіть, що це відчуття поширюється аж до щиколоток, а звідти до підшв, які міцно спираються на підлогу. Уявіть, що м'язи від литок до ступнів розтягнуті та розслаблені.

А зараз трохи відпочиньте. Відпустіть думки і насолодіться даним моментом, не турбуючись про майбутнє.
