



Коротка вправа на усвідомлення

Почніть вправу зі зміни положення тіла з повним усвідомленням кожного руху. Займіть вертикальне положення та сконцентруйтеся.

Ваша спина пряма, проте не надто напружена. Дозвольте плечам опуститися, а грудній клітці розпрямитися.

Якщо хочете, можете закрити очі.

На першому етапі почніть концентруватися на тому, що відбувається в даний момент. Зосередьтеся на усвідомленні свого внутрішнього стану і запитайте у себе: «Що я зараз переживаю? Про що думаю?»

Зверніть увагу, чи можете ви розглядати свої думки як події власної свідомості. Якщо хочете, ви можете спробувати передати їх словами.

Помітьте, які почуття ви зараз відчуваєте. Навіть якщо вони неприємні, спробуйте не тікати від цих почуттів. Усвідомлюйте їх та спробуйте прийняти. Погодьтеся, що у даний момент ви відчуваєте саме це.

Які відчуття є зараз у вашому тілі? Можливо, ви зможете швидко просканувати всі частини свого тіла. Чи відчуваєте ви десь скутість чи напругу? Помітьте, що ви зараз усвідомлюєте все, що з вами відбувається. Ви вимкнули режим автопілота.

Другий етап:

Спрямуйте увагу на дихальні рухи вашої діафрагми. Зосередьтеся на рухах діафрагми. Зверніть увагу на відчуття, коли діафрагма злегка розтягується при кожному вдиху і опускається при кожному видиху.

Нехай ваша свідомість м'яко спочиває на диханні. Усвідомлюйте весь процес дихання – як протягом всього вдиху, так і всього видиху. Використовуйте дихання, щоб закріпитися на цьому моменті.

Щоразу, коли розум починає блукати, обережно повертайте увагу до дихання.

Третій етап:

Розширте сферу усвідомлення так, щоб воно охопило все тіло і дихання. Помітьте позу свого тіла, вираз обличчя, відчуття у всьому тілі. Якщо ви відчуваєте дискомфорт або помічаєте напругу чи опір у якійсь частині тіла, спробуйте обережно дихати через ці відчуття.

Можливо, ви відчуєте, як ваше тіло пом'якшується і розслабляється з кожним видихом.

А тепер перенесіть цю практику розширеного усвідомлення в наступні моменти вашого дня.
