



Усвідомлене ходіння

Мета цієї вправи – практика усвідомленого руху. Почніть із пошуку місця, де ви зможете усамітнитися та пройти маршрут із 5 або 10 кроків. Якщо хочете і для вас це буде приємним, ви можете зняти взуття та шкарпетки, щоб відчувати підлогу чи землю під ногами.

Встаньте рівно і поставте ступні ніг паралельно одна до одної на ширині стегон. Коліна злегка зігніть. Нехай ваші руки вільно звисають уздовж тіла. Якщо вам так зручніше, ви можете тримати руки перед собою або позаду. Спрямуйте погляд прямо перед собою. Коли ви будете готові, зосередьте увагу на підшвах ваших ніг. Спостерігайте, які фізичні відчуття виникають, коли ваші ноги торкаються підлоги або землі. Відчуйте вагу вашого тіла у стегнах, литках і ступнях, помітьте, як вона тисне на землю.

Тепер перенесіть вагу вашого тіла на праву ногу, дозвольте лівій нозі плавно відірватися від землі та перемістіть її вперед. Опустіть ліву ногу на землю, а потім відчуйте, як на неї перетікає вага вашого тіла, а права нога відривається від землі. Перемістіть праву ногу вперед і опустіть її на землю. Зосередьтеся на відчуттях у правій нозі, коли вага переходить на неї, а ліва нога починає підніматися над землею.

Повільно пройдіться від початку маршруту до його кінця, усвідомлюючи кожен крок. Не обов'язково ходити дуже повільно. Ви можете йти в тому темпі, який дозволяє вам якомога уважніше зосередитися на піднятті, переміщенні та опусканні кожної ноги по черзі.

Ідучи, подумки тихо промовляйте: «моя нога піднімається, ...моя нога робить крок,моя нога опускається».

Коли ви досягнете кінця маршруту, зупиніться на мить. Повільно розверніться. Зауважте, які складні рухи виконує ваше тіло, щоб змінити свій напрямок. Після повороту, перш ніж продовжити ходьбу, знову зробіть невелику паузу. Повністю усвідомте відчуття у ваших ногах, коли вони піднімаються, рухаються та ступають. Ходіть у ритмі свого дихання. На вдиху підніміть та перемістіть ногу. На видиху опустіть ногу на землю та перенесіть на неї свою вагу.

Якщо ви помітили, що ваш розум відволікається від відчуттів у ногах, поспостерігайте, куди він спрямувався, а потім м'яко поверніть увагу назад до своїх ніг. Використовуйте відчуття в ногах як якір, який повертає вашу увагу до тіла та відчуттів під час ходьби.

Якщо ваш розум дуже неспокійний або ви постійно відволікаєтесь, зупиніться на мить і просто постійте на місці. Слідкуйте за своїм диханням, тілом і навколишнім середовищем. Продовжуйте усвідомлену ходьбу, коли знову відчуєте, що готові.

Під час виконання цієї вправи ви можете спробувати розширити усвідомлення на все тіло. Спостерігайте за відчуттями у своєму тілі під час ходьби. Пам'ятайте, що ви завжди можете повернутися до спостереження за відчуттями у підшвах ніг, якщо розум почне блукати.

У певний момент ви можете розширити своє усвідомлення до навколишнього середовища. Зверніть увагу, як відчувається рух повітря на вашій шкірі, які звуки вас оточують, помітьте відчуття вашого тіла, коли воно рухається в просторі.

Якщо ваші думки постійно блукають, ви можете зупинитися в будь-який момент. Просто зосередьте увагу на відчуттях у підшвах ніг, коли вони торкаються землі під час ходьби.

Закінчивши вправу, пам'ятайте, що даний підхід допоможе вам заземлитися в будь-який час протягом дня – надворі чи в приміщенні. Ви можете застосовувати дану практику і до повсякденної ходьби.