



# Медитація: розтяжка та дихання

---

Ця керована медитація передбачає виконання простих рухів на розтягування в положенні стоячи, а потім перехід до медитації в положенні сидячи. Вправа спрямована на усвідомлення того, що відбувається в кожний конкретний момент, без оцінки чи осудження.

Розтяжка допоможе вам обережно вивчати своє тіло під час руху. Зосередьтеся на спостереженні, а не думках про успіх чи невдачу. Підійдіть до спостереження відчуттів у тілі з цікавістю. Ви можете заплющувати очі, коли вам цього захочеться, або тримати їх відкритими.

Знайдіть місце, де ви зможете усамітнитися. Поставте ноги на ширині стегон, коліна злегка зігніть. Нехай ваші руки вільно звисають уздовж тіла. Підніміть голову, щоб усе тіло утворило пряму лінію від голови до п'ят. Ваша поза виражає пильність і присутність, але не скутість. Нехай ваші плечі опустяться і розслабляться.

Стоячи у цьому положенні, нагадайте собі про мету даної вправи. Замість того, щоб випробовувати свої можливості під час цих легких розтяжок, просто спробуйте помічати фізичні відчуття у тілі. Завжди поважайте межі свого тіла. Зробіть усе можливе, щоб не перенапружувати своє тіло. Це особливо важливо пам'ятати тоді, коли ви маєте певні фізичні нездужання. У такому випадку варто залишатися у стані спокою або рухатися лише злегка. Розвивайте усвідомлення свого тіла таким, яким воно є, як у нерухомому стані, так і в русі.

Спочатку зосередьтеся на диханні. Зверніть увагу на те, як відчувається дихання у діафрагмі та животі, а також в області навколо пупка. Прослідкуйте за своїми відчуттями під час вдиху та видиху.

На вдиху розведіть руки в боки, та підніміть їх над головою. Тримайте їх паралельно та потягніться до стелі, продовжуючи дихати. Зверніть увагу, чи змінюються відчуття у вашому тілі, коли ви дихаєте, зберігаючи це положення.

Зверніть увагу на відчуття у м'язах і суглобах по всьому тілу від стоп, литок і стегон до спини, плечей, рук, долонь і пальців. Також зверніть увагу, чи відчуваєте ви напругу або дискомфорт у якомусь місці.

Якщо ви помітили неприємні відчуття, відкрийтеся їм під час дихання. Видихніть і, опускаючи руки вниз, розслабте м'язи. Опускайте руки дуже повільно. Зігніть зап'ястя так, щоб пальці були спрямовані вгору, а долоні дивилися назовні. Продовжуйте дуже-дуже повільно опускати руки.

Виділіть час на усвідомлення того, як відчуття змінюються з рухом, поки ваші руки врешті-решт не повернуться у початкове положення. Коли руки знову будуть вільно звисати донизу, відчуйте ефект розтяжки.

Якщо ваші очі були розплющені, зараз ви можете закрити їх і налаштуватися на відчуття вашого тіла в цей момент. Зверніть увагу на ці відчуття, а також на відчуття, які виникають в області живота під час дихання.

Далі підніміть праву руку над головою. Уявіть, ніби ви намагаєтеся зірвати з дерева фрукт, до якого важко дотягнутися.



Ви можете помітити, що ваша ліва п'ята відривається від підлоги, коли ви тягнетесь.

Тепер зверніть увагу на те, як розтягується ваша права рука, права пахва та правий бік, коли ви витягуєте руку вгору. Відкрийте очі та подивіться вгору у напрямку, що вказує ваша рука.

Видихаючи, дозвольте п'яті опуститися на підлогу та повільно опустіть праву руку, поки вона вільно не звисатиме вздовж вашого тіла. Заплющте очі та зосередьтеся на відчуттях свого тіла. Які відчуття викликає така розтяжка?

Постійте спокійно та подихайте. На вдиху підніміть ліву руку вгору, ніби намагаєтесь зірвати фрукт з дерева. Відкрийте очі та подивіться вздовж лівої руки на уявний фрукт, до якого ви не можете дотягнутися. Цього разу ваша права п'ята може відірватися від підлоги, щоб ви могли краще потягнутися.

Відслідкуйте відчуття у всьому тілі після розтягування: що ви відчуваєте у руці? У пахві? У лівому боці? Усвідомте всі ці відчуття.

Під час видиху опустіть ліву п'яту так, щоб уся підошва міцно стояла на підлозі. Опустіть руку дуже, дуже повільно, доки вона знову не звисатиме вздовж вашого тіла. Побудьте в цьому положенні та, видихаючи, усвідомте вплив розтяжки на ваше тіло.

Не забувайте завжди поважати власні обмеження та не намагайтесь розтягуватися надто сильно. Це не змагання. Справа не в успіху чи невдачі. Це просто можливість рухати тілом і усвідомлювати відчуття. Це шанс бути присутнім у своєму тілі просто зараз, коли ви стоїте тут, рухаєтесь і дихаєте.

Коли ви будете готові, зробіть вдих і знову підніміть обидві руки вгору. Плавно розведіть їх у боки, підніміть вище плечей і, зрештою, над головою. Тримайте руки паралельно одна одній, як і раніше. Потім нахиліть обидві руки вправо і дозвольте тазу відхилитися вліво. Таким чином ваше тіло утворить ніби арку, що вигинається від ніг через верхню частину тіла до рук, кистей і пальців. Зверніть увагу на те, як ліва сторона вашого тіла розтягується, коли ви перебуваєте в цьому положенні, а права злегка стискається.

Коли ви будете готові, зробіть вдих та поверніться в середнє положення. Зупиніться на мить. Видихніть та почніть розтягування правого боку. Нахиліть руки і верхню частину тіла вліво, а таз відведіть вправо так, щоб правий бік розтягнувся, а лівий трохи стиснувся. Простежте за вашими відчуттями. Що ви відчуваєте у тілі прямо зараз? Не забувайте разом з цим дихати.

На вдиху поверніться в середнє положення і дуже повільно опустіть руки. Дихайте весь час, поки ваші руки не опустяться донизу і вільно не звисатимуть вздовж тіла, а плечі не розслабляться. Ваші ноги міцно стоять на підлозі. Ви дивитесь прямо перед собою і дихаєте. Стоячи так, усвідомлюйте всі відчуття у вашому тілі.

Тепер ви будете робити кругові оберти плечима в чотири етапи. Спочатку підніміть плечі так, ніби хочете дотягнутися ними до вух. Потім перемістіть їх назад, намагаючись максимально звести лопатки. Потім дозвольте вашим плечам повністю опуститися вниз. Нарешті, витягніть плечі вперед, ніби намагаючись звести їх перед собою.

Тепер виконайте ці чотири етапи по черзі одним рухом, обертаючи плечі вгору, назад, вниз і вперед. Виконуйте ці рухи у власному темпі. Ви можете вдихати протягом перших двох етапів і



видихати протягом наступних. Через деякий час змініть напрямок і виконуйте оберти в протилежну сторону. Рухайте плечима і одночасно дихайте, чергуючи вдих і видих.

Закінчивши оберти плечима, поверніться в початкове положення відпочинку. Помітьте, що ви відчуваєте тепер, коли розтягнули область плечей. Чи відчуваєте ви напругу? Спостерігайте, чи зменшується напруга під час видиху.

Тепер перейдемо до розтяжки голови та шиї. Цей рух складається з трьох етапів. Спочатку притисніть підборіддя до грудей, дозвольте вашій голові звисати. Потім повільно нахиліть голову вліво так, щоб ліве вухо наблизилося до лівого плеча, а плече залишалося розслабленим. Потім повільно перемістіть голову в протилежний бік, щоб праве вухо наблизилося до правого плеча. Після цього знову нахиліть голову до грудей. Виконуйте цей рух напівколом повільно. Нахиліть голову до одного плеча. Потім до іншого. Потім знов до грудей. За бажання можна дихати в такт руху. Вдихайте на першу половину руху, та видихайте на другу. Якщо захочете, у певний момент ви можете змінити цю послідовність.

Тепер завершіть рух та поверніться до початкового положення. Зверніть увагу на те, як розтяжка вплинула на вашу голову та шию.

Зосередьтеся на відчуттях, викликаних розтягуванням, і відчуттях, що виникають у вашому животі під час дихання. Нехай ваше тіло буде таким, яким воно є. Для наступної розтяжки ви зміните положення стоячи на положення сидячи. Усвідомлюйте кожен рух, щоб перехід в інше положення також був частиною медитації.

Повільно сядьте на стілець, подушку або табурет і знайдіть зручне положення. Якщо ви сидите на стільці, сядьте так, щоб ноги не схрещувалися, а підшви ніг рівно стояли на підлозі. Сидіть, не торкаючись спинки стільця, щоб ваше тіло підтримувало себе самостійно. Спина, шия і голова повинні утворювати одну лінію. Нехай ваша постава буде прямою та виражає гідність, проте не напруження. Сядьте в позу, яка найкраще підтримує ваш намір бути пильним. Залишайтеся присутнім.

Тепер зосередьтеся на своїй діафрагмі. Як відчувається дихання у діафрагмі? Зверніть увагу, як змінюються фізичні відчуття у діафрагмі, коли повітря потрапляє у ваше тіло під час вдиху та покидає його під час видиху. Ви можете помітити коротку паузу між вдихом і видихом, а також між видихом і наступним вдихом. Вам не потрібно контролювати своє дихання або дихати якимось особливим способом. Нехай ваше дихання продовжується у власному темпі.

Протягом декількох циклів дихання зосередьтеся на відчуттях, що виникають при вдиху. Потім змістіть свою увагу з вдиху на видих протягом наступних кількох циклів. Усвідомте відчуття, що виникають при видиху. Що ви спостерігаєте при цьому? Тепер зосередьтеся і на вдиху, і на видиху та усвідомлюйте рух дихання у цілому, помічаючи, як повітря входить і виходить.

Щоразу, коли ви помічаєте, що ваш розум відволікається від дихання, ви починаєте мріяти, планувати чи згадувати минуле, ви можете привітати себе з тим, що ви це усвідомили. Ви повернулися в даний момент, просто помітивши, що ваш розум блукає.

Чи помітили ви, де був ваш розум? Обережно поверніть свою увагу до дихання. Усвідомлюйте свої вдихи та видихи. Робіть це кожного разу, коли ваш розум блукатиме. Навіть якщо це станеться 100 разів, кожного разу просто повертайте свій розум до дихання та починайте знову з цього моменту.



Таким чином ви можете використовувати дихання як якор, який повертає вас до теперішнього моменту кожного разу, коли ви помічаєте, що відволікаєтеся. Розглядайте повторювані блукання свого розуму як можливість проявити терпіння та цікавість до власного досвіду.

Тепер продовжуйте виконувати вправу самостійно у тиші. Час від часу ви можете перевіряти, чи ваша увага все ще зосереджена на диханні. Дозвольте повітрю вливатися в вас на вдиху та виливатися на видиху. Кожен ваш подих унікальний.

Зосередьтеся на тому, які фізичні відчуття виникають під час кожного вдиху та видиху та у паузах між ними. Час від часу нагадуйте собі, що ви нічого не намагаєтеся досягти. Ви навіть не намагаєтеся розслабитися або не думати. Ваші думки – не вороги вам.

Ви просто відпочиваєте у спокійному душевному стані. Відслідкуйте плин свого розуму і просто дозвольте йому бути таким, як він є. Не намагайтеся спрямувати свій розум в якомусь конкретному напрямку.

Якщо ваш розум знову почне блукати, просто спостерігайте за його блуканням. Потім обережно поверніть його до дихання. Блукання вашого розуму – це можливість вивчити його поведінку та здивуватися, як цікаво він функціонує. Потім поверніться до дихання, яке прив'язує нас до цього моменту.

Коли відчуєте готовність, розширте сферу усвідомлення свого дихання так, щоб охопити все ваше тіло, що знаходиться зараз у сидячому положенні. Усвідомлюйте відчуття, що виникають під час дихання, а також інші відчуття, які ви помічаєте у своєму тілі. Ви можете відчути, як підошви ніг торкаються підлоги.

Що ви відчуваєте у руках, що спочивають на колінах? Як почуваються ті частини ваших стегон і сідниць, які торкаються стільця чи табурета? Спостерігайте за всіма відчуттями, які виникають на поверхні вашого тіла під час взаємодії з навколишнім світом, та глибоко всередині вас. Усвідомте їх усі разом.

Якщо хочете, ви можете подумки просканувати все своє тіло. Нехай кожна його частина по черзі стане центром вашої уваги:

Гомілки та стегна

Тазова область

Поперек і живіт

Верх спини і грудна клітка

Передпліччя та кисті

Плечі та шия

Голова та обличчя

Усвідомлюйте все своє тіло.



Уявіть, ніби все ваше тіло дихає.

Іноді під час медитації ви можете помітити неприємні відчуття. Це може бути фізичний дискомфорт або біль чи ниття у якомусь місці. Якщо це станеться, ви можете обрати з декількох варіантів реакції.

Ви можете змінити положення, щоб вам було зручніше. Якщо ви вирішите діяти саме так, нехай цей рух стане частиною вправ, частиною медитації. Усвідомлюйте намір рухатися, потім сам рух і наслідки після руху. Зміна положення не означає, що ви перериваєте медитацію. Це теж частина медитації. Це перший варіант дій, якщо ви відчуваєте дискомфорт.

Другий варіант дій у разі виникнення неприємних відчуттів – залишатися на місці та зосередити свою увагу саме на тій області, де виникає дискомфорт. Ви можете уявити, що потік повітря під час вдиху потрапляє у цю частину вашого тіла і допомагає вам досліджувати та помічати, що там відбувається. Ви можете виявити, що дискомфорт складається з сукупності відчуттів. Можливо, ви відчуєте стиснення чи біль? Печіння або пульсацію, або щось інше.

Усі ці відчуття можуть іноді змінюватися. Не обов'язково одночасно, скоріше в різний час і по-різному. Вони постійно змінюються. Використовуйте дихання, щоб зосередитися, і направляйте його на частину тіла, що потребує уваги. Використовуйте дихання для того, щоб спокійно дослідити ці мінливі відчуття. Не намагайтеся якимось чином змінити їх або покращити ситуацію. Якщо вам важко зосередитися на цих відчуттях, відпустіть їх і знову зосередьтеся на тому, як це – просто сидіти отут.

Сидячи так і дихаючи, спробуйте усвідомити все своє тіло. Зверніть увагу на своє тіло, яке сидить прямо тут, у даний момент. Будьте відкритими до всіх відчуттів у своєму тілі. Зосередьтеся лише на усвідомленні того, яким є ваше тіло в даний момент. Продовжуйте помічати відчуття в наступний і подальші моменти.

А тепер, коли ця вправа добігає кінця, поверніть свою увагу на діафрагму та зосередьтеся на відчуттях, які виникають в діафрагмі під час дихання. Будьте готові усвідомлювати всі відчуття кожного разу, коли ви вдихаєте і видихаєте, а також у паузах між подихами.

Продовжуючи сидіти та дихати, ви можете привітати себе з тим, що використали даний час для усвідомлення того, що відбувається в момент присутності. Дихання завжди з вами. Ви можете використовувати дихання для заземлення в будь-який час протягом дня. Ви можете скористатися ним, щоб відчути рівновагу та прийняти себе такими, як ви є.