



## Расслабьте свои мысли

---

Сидя на стуле, займите удобное положение, ступни при этом пусть опираются всей поверхностью на пол. Бедра покоятся на сиденье, верхняя часть спины прилегает к спинке стула. Обе руки, опущенные вдоль туловища, положите на бедра раскрытыми ладонями вверх.

Дышите спокойно, в естественном темпе, не прилагая дополнительных усилий для вдыхания и выдыхания воздуха. Во время вдоха живот приподнимается, а во время выдоха опускается вниз.

После вдоха и выдоха, перед новым вдохом, следует короткая пауза. В моменты отдыха дыхание служит своего рода якорем, так, чтобы вы могли вернуть свое внимание к спокойному ритму вдохов и выдохов, если ваши мысли излишне привязаны к чему-то и вам трудно сосредоточиться.

Теперь переключите свое внимание на лицо. Дайте лицу отдохнуть. Расслабьте лоб и мышцы щек. Вы можете почувствовать, как лицо обретает спокойное выражение.

Теперь сосредоточьте внимание на верхней части шеи и области плеч. Во время выдоха дайте надплечьям опуститься вниз. Вам не нужно поддерживать плечи, и вы можете ощутить, как они опускаются вниз, будучи тяжелыми и расслабленными. Верхняя часть шеи тоже расслабляется, и вы чувствуете, как напряжение уходит из затылка.

Ощущение тепла и мягкости может распространиться от верхней части шеи к надплечьям и дальше к плечам. Переключите внимание на плечи, покоящиеся вдоль туловища. Они кажутся тяжелыми и расслабленными. Это ощущение распространяется от задней стороны плеча к передней, переходя к передплечьям. Ладони кажутся тяжелыми. Ощущение покоя медленно распространяется от верхней части спины к пальцам рук. Дышите расслабленно, спокойно вдыхая и выдыхая воздух. Вы можете всегда вернуться к концентрации на дыхании, если ваши мысли начнут блуждать.

Теперь почувствуйте, как ваша спина спокойно прилегает к спинке стула. Вы чувствуете, как верхнюю часть вашей спины охватывает ощущение покоя и тяжести, и одновременно с этим ваша грудная клетка, которая кажется очень легкой, спокойно поднимается и опускается в такт дыханию. Дыхание не требует усилий, перерывы между вдохами кажутся естественными.

Теперь переключите внимание на нижнюю часть спины и оттуда на задние стороны бедер. Почувствуйте, как вы сидите на стуле, при этом нижняя часть спины и бедра кажутся расслабленными и тяжелыми. Возможно, вы ощутите тепло, поскольку кровообращение улучшится с исчезновением напряжения.

Теперь сосредоточьтесь на икрах и почувствуйте, как в них нарастает ощущение тяжести. Ощущение распространяется на лодыжки и оттуда на ступни. Ноги покоятся на полу, и в них, от голеней до стоп, есть ощущение тяжести и расслабленности.

Теперь вы можете немного передохнуть. Вы можете отпустить все мысли и побыть немного в настоящем моменте, не беспокоясь о следующем.