



Упражнение: Осознанная ходьба

Во время этого упражнения вы должны сосредоточиться на осознанной ходьбе, так что сначала найдите место, где вы сможете ходить взад и вперед на расстояние пяти-десяти шагов так, чтобы никто не смотрел на вас и не мешал вам. Если хотите, и если так вам будет удобнее, вы можете снять обувь и носки, чтобы чувствовать пол под ногами.

Встаньте в одном из концов вашего маршрута, поставив стопы параллельно друг другу на ширине таза и слегка согнув колени. Руки пусть свисают по бокам или будут сведены спереди или сзади, взгляд направьте прямо перед собой. Когда будете готовы, сосредоточьте внимание на своих ступнях. Почувствуйте физические ощущения, которые возникают, когда ноги касаются пола или земли и когда вес тела передается на землю через бедра, голени и ступни.

Затем перенесите вес на правую ногу, поднимите левую ногу и передвиньте ее вперед. Опустите левую ногу на землю и почувствуйте, как вес тела переносится на нее, в то время как правая нога отрывается от земли. Передвиньте правую ногу вперед и опустите ее на землю. Сосредоточьте внимание на правой ноге, когда вес будет переноситься на нее, и обратите внимание на то, как левая нога начинает отрываться от земли.

Таким же образом медленно пройдите из одного конца своего маршрута в другой. Не нужно идти слишком медленно. Идите в таком темпе, чтобы вы могли максимально четко, по очереди, фокусироваться на поднятии, передвижении и опускании обеих ног.

Вы можете говорить про себя: нога поднимается, передвигается, опускается.

Дойдя до конца, остановитесь на мгновение. Медленно развернитесь. Оцените по достоинству те сложные движения, за счет которых тело меняет направление. Развернувшись, вы можете снова остановиться на мгновение, перед тем как продолжить ходьбу. Отчетливо почувствуйте ощущения в своих ногах, когда они поднимаются, передвигаются и опускаются. Вы можете идти в темпе дыхания. Поднимайте и передвигайте ногу на вдохе. Опускайте ногу на землю и переносите на нее вес на выдохе.

Заметив, что разум отвлекся от ощущений в ногах, обратите внимание, на что именно он отвлекся, и затем снова мягко сфокусируйте внимание на ногах. Используйте ощущения в ногах в качестве якоря, который возвращает внимание к ощущениям в теле во время ходьбы.

Если разум излишне беспокоен и постоянно отвлекается от того, на чем нужно сосредоточиться, вы можете легко остановиться на какое-то время и просто постоять на месте. Осознайте дыхание, все тело и окружающую обстановку, и затем, когда будете готовы, снова продолжите осознанную ходьбу.

Если хотите, вы можете во время ходьбы расширить осознание на все тело. Наблюдайте за ощущениями в теле, возникающими при ходьбе, и помните, что вы всегда можете вернуться к наблюдению за ощущениями в стопах, если мысли начнут блуждать.



В какой-то момент вы можете свободно расширить осознание на окружающее тело пространство. Вы можете отметить движение воздуха, ощущаемое вашей кожей при ходьбе, звуки вокруг вас и то, как вы ощущаете свое тело, когда оно перемещается в пространстве.

Вы можете в любой момент остановиться, если ваши мысли начнут постоянно отвлекаться. Вы можете просто сосредоточиться на ощущениях в стопах, когда они прикасаются к земле в процессе ходьбы.

Ближе к концу этого упражнения напомните себе, что «заземлить» себя подобным образом вы можете в любой момент, когда будете находиться на улице или в помещении. К обычной повседневной ходьбе вы можете подходить так же, как в этом упражнении – осознанно.
