



# Упражнение: Растяжка и дыхательная медитация

---

Это управляемая медитация, начинающаяся с выполнения простых движений для растяжки в положении стоя, после чего вы перейдете к медитации в сидячем положении. В ходе упражнения вы сосредоточитесь на осознании того, что происходит от момента к моменту, без каких-либо оценок или осуждения.

Растяжка используется для исследования тела, когда оно находится в движении. Все происходит очень мягко и деликатно. Речь идет не о том, чтобы добиться или не добиться чего-то, а, скорее, о наблюдении. О любопытстве в отношении того, что происходит в вашем теле в каждый момент времени. Вы можете попробовать иногда закрывать глаза и иногда держать их открытыми.

Подыщите место, где вам никто не мешает. Место, где вы сможете стоять, расставив ноги на ширину таза и чуть согнув их в коленях. Руки могут свободно свисать вдоль туловища. Голову держите ровно, чтобы все тело было выпрямлено по одной линии. Поза не должна быть жесткой и скованной. Плечи можно опустить и расслабить.

Стоя в таком положении, напомните себе о цели этого упражнения. Вам не нужно стараться выйти за свои собственные границы – вместо этого вам нужно осознать свои физические ощущения и чувства в своем теле, когда вы будете делать эту мягкую растяжку. Уважительно относитесь к ограничениям, обусловленным возможностями вашего тела. Сдерживайте себя, чтобы случайно не перестараться. Помните об этом особенно в том случае, если у вас есть какие-то физические проблемы. Важно, чтобы вы не двигались или двигались лишь чуть-чуть, когда вам кажется, что так надо. Старайтесь осознавать свое тело именно таким, какое оно есть, как в неподвижном состоянии, так и в движении.

Теперь сосредоточьтесь на дыхании. На том, как дыхание ощущается в средней части туловища и в животе, в районе пупка. Ощутите дыхание, когда вы вдыхаете воздух и выдыхаете его.

На вдохе поднимите руки через стороны вверх, чтобы они оказались сначала над плечами, а потом над головой.

Выпрямив руки вверх параллельно друг другу, держите их над головой и продолжайте дышать. Обратите внимание, меняются ли чувства и ощущения в теле вместе с дыханием, когда вы тянетесь вверх.



Ощущения в мышцах и суставах: во всем теле, от ступней, голеней и бедер до спины, плеч, рук и пальцев на руках. Отметьте эти ощущения. Ощущаете где-то напряжение или скованность?

Заметив неприятные ощущения, откройтесь и им тоже. Затем, на выдохе, прекратите тянуться и начните опускать руки вниз. Они опускаются вниз очень медленно. Запястья изгибаются, пальцы при этом направлены вверх, а ладони смотрят в стороны. Очень, очень медленно руки опускаются вниз.

Пока руки не вернулись в исходное положение, используйте время для того, чтобы осознать, как ощущения меняются в процессе движения. Когда руки будут внизу, постарайтесь ощутить эффект от сделанного растягивающего движения.

Если ваши глаза открыты, вы можете закрыть их сейчас и настроиться на ощущения в вашем теле именно в этот момент. Осознайте эти ощущения, а также ощущения, которые дыхание порождает в районе живота.

Далее поднимите правую руку над головой и потянитесь вверх. Как будто вы пытаетесь сорвать с дерева фрукт, до которого чуть-чуть не достаете, из-за чего вам приходится тянуться правой рукой.

Возможно, вы заметите, что ваша пятка оторвалась от пола, чтобы вам было легче тянуться.

Теперь обратите внимание на то, как растягивание ощущается в правой руке, правой подмышке и правом боку, когда вы тянете руку вверх. Вы можете открыть глаза и направить взгляд в сторону, в которую указывает ваша рука.

Затем, на выдохе, дайте пятке опуститься на землю, и медленно опустите правую руку вниз, до тех пор, пока она повиснет вдоль туловища. Закройте глаза и настройтесь на ощущения в своем теле. Как вам такая растяжка, что ощущаете?

Постойте и подышите. На вдохе поднимите и протяните вверх левую руку. Откройте глаза и направьте взгляд вверх, в сторону воображаемого фрукта, к которому тянется ваша рука. На этот раз от земли отрывается другая пятка, чтобы вам было удобнее тянуться вверх.



Отметьте ощущаемый эффект от растяжки: В руке? В подмышке? В левом боку? Осознайте все эти ощущения.

Затем, на выдохе, дайте пятке опуститься вниз, чтобы вся ступня встала на землю, и медленно, очень медленно опустите руку, свесив ее вдоль туловища. Поймите в этом положении, дышите и осознайте эффекты, ощущаемые в теле после растяжки.

Все время помните о своих ограничениях и не пытайтесь растягиваться слишком сильно. Это не соревнование. Речь здесь не идет о том, чтобы добиться или не добиться успеха. Это просто возможность пошевелить телом, осознать ощущения и ощутить свое присутствие в теле, когда вы стоите здесь, двигаетесь и дышите.

Теперь, когда будете готовы, глубоко вдохните и снова поднимите обе руки вверх. Они отрываются от туловища, поднимаются все выше над плечами и, наконец, оказываются над головой. Держите руки, выпрямленные параллельно друг другу, над головой, как вы уже делали это раньше. Затем наклоните руки вправо, и пусть ваш таз при этом выгнется влево, так, чтобы тело образовало большую дугу, идущую от ног, через все туловище, до пальцев рук. Обратите внимание на то, как растягивается левая сторона туловища и как слегка сжимается его правая сторона, когда вы находитесь в этом положении.

Затем, когда будете готовы, на вдохе вернитесь в среднее положение, и задержитесь в нем на некоторое время. Затем, на выдохе, начните растягивать правую сторону. Наклоните руки и верхнюю часть туловища влево и отведите таз вправо, так, чтобы ваша правая сторона растянулась, а левая немного сжалась. Обратите внимание на то, что вы при этом чувствуете? Что вы можете ощутить прямо сейчас? Дышите вместе со своими ощущениями.

Затем, на вдохе, вернитесь в среднее положение и дайте своим рукам очень медленно опуститься вниз. Дышите все время, пока руки не опустятся вниз и не повиснут свободно вдоль тела, плечи расслаблены. Ноги твердо стоят на земле. Голову держите прямо. И дышите. Стоя здесь, осознайте все ощущения в своем теле.

Далее приступим к вращению плечами, которое будет происходить в четыре этапа. Сначала приподнимите плечи, как будто стараясь прикрыть ими уши. Затем отведите их назад, как будто стараясь свести лопатки так, чтобы они касались друг друга. Потом максимально опустите плечи, и после этого выставьте их вперед, как будто стараясь свести их перед собой.



Теперь выполняйте эти четыре этапа в виде единого вращательного движения, двигая плечи вверх, назад, вниз и вперед. Делайте это движение в своем темпе. Возможно, половину движения вы будете делать на вдохе, а другую половину – на выдохе. Через некоторое время смените направление и поворачивайте плечами в другую сторону. Двигайте плечами и одновременно дышите. Вдох и выдох.

Теперь вернитесь в исходное положение. Настройтесь на свои ощущения, на то, что вы чувствуете после растяжки области плеч. Ощущается ли напряжение? Попробуйте, не спадет ли напряжение с выдыханием.

Далее перейдем к движениям головой. Это движение состоит из трех этапов. Сначала опускаем подбородок вниз, к груди, и даем голове просто повисеть под действием собственной тяжести. Затем медленно двигаем голову влево, так, чтобы левое ухо приблизилось к неподвижно покоящемуся левому плечу. Затем очень медленно двигаем голову в противоположную сторону, так, чтобы правое ухо приблизилось к правому плечу. Затем возвращаем голову обратно в среднее положение, вниз к груди. Поделайте это движение, медленно перемещая голову по полукруговой траектории. Переместите голову к одному плечу. Затем к другому. Затем снова к груди. Если хотите, можете дышать в такт движениям. Половину движения делайте на вдохе и половину на выдохе. В какой-то момент вы можете сменить направление.

Затем перестаньте двигаться и постоит в исходном положении. Отметьте для себя эффекты этого растягивающего упражнения.

Осознайте ощущения, вызванные упражнением, а также ощущения, которые дыхание порождает в средней части туловища. Дайте телу быть именно таким, какое оно есть. Через некоторое время переходим из положения стоя в сидячее положение. Меняя положение, осознайте каждое свое движение, так, чтобы смена положения тоже была частью медитации.

Теперь очень медленно сядьте на стул, подушку или табуретку, и примите удобное положение. Если вы сидите на стуле, сядьте так, чтобы ноги не скрещивались, и чтобы ступни прижимались к полу. Не прислоняйтесь к спинке, чтобы тело само поддерживало себя. Спину, шею и голову держите ровно, на одной линии. Положение тела должно выражать достоинство, но оно не должно быть жестким и скованным. Сидите в положении, наилучшим образом соответствующим вашему намерению сохранять бдительность. Присутствуйте, будьте здесь.



Теперь сосредоточьте внимание на диафрагме. Как дыхание ощущается в диафрагме? Отметьте, как физические ощущения в диафрагме меняются, когда поток воздуха проникает в тело при вдохе и когда он выходит из тела при выдохе. Возможно, вы замечаете короткие паузы между вдохом и выдохом, а также между выдохом и следующим вдохом. Попытайтесь контролировать дыхание каким-либо образом не нужно. Просто позвольте дыханию идти в своем темпе.

Теперь, в течение нескольких вдохов, сосредоточьтесь на ощущениях, возникающих при вдохе. Затем дайте вдохам отойти на задний план и сосредоточьтесь, в течение нескольких следующих вдохов, на ощущениях, возникающих при выдохе. Какие ощущения вы замечаете при каждом выдохе? Теперь сосредоточьтесь и на вдохах, и на выдохах, и осознайте все движения дыхания целиком. Все время, пока воздух входит внутрь и выходит наружу.

Каждый раз, заметив, что ваш разум отвлекся от дыхания, что вы думаете о чем-то, мечтаете, планируете или вспоминаете, вы можете поздравить себя с пробуждением. Вы вернулись в настоящий момент.

Отметьте, куда ушли ваши мысли? И затем очень мягко верните свое внимание к дыханию. Осознавайте вдохи, и осознавайте выдохи. Делайте так каждый раз, когда ваш разум будет отвлекаться на что-то другое. Даже если это случится 100 раз. Просто возвращаете свое внимание к дыханию и начинайте сначала.

Используйте дыхание в качестве якоря, с помощью которого вы можете вернуться в настоящий момент каждый раз, когда заметите, что разум начинает блуждать где-то еще. Воспринимайте повторяющиеся блуждания разума как возможность проявить терпение и мягкое любопытство в отношении того, что вы испытываете.

Теперь, оставаясь в тишине, продолжайте делать это упражнение самостоятельно. Время от времени вы можете проверять, сосредоточено ли ваше внимание на дыхании. Дайте воздуху проникать внутрь при вдохе. И выходить наружу при выдохе. Каждый вдох уникален.

Сосредоточьтесь на физических ощущениях, возникающих при каждом вдохе, и на паузах между вздохами. Периодически напоминайте себе о том, что вам не нужно сейчас пытаться добиться чего-либо. Не нужно даже стараться расслабиться или освободить разум от мыслей. Мысли не являются врагами.



Сейчас вы просто пребываете в покое. Что бы ни происходило. Наблюдайте за движениями разума. Дайте разуму быть именно таким, какой он есть. Не пытайтесь изменить мысли в каком-то определенном направлении.

Если разум начнет блуждать, просто отметьте это блуждание. И затем мягко верните свое сознание к дыханию. Блуждание разума – это возможность ознакомиться с его движениями. Удивиться тому, что с ним происходит. И потом снова вернуться к дыханию, которое привязывает нас к настоящему моменту.

Когда будете готовы, вы можете расширить круг сознания так, чтобы оно охватывало не только дыхание, но и все ваше тело целиком, когда вы сидите в этом положении. Осознайте не только те ощущения, которые порождает дыхание, но и другие ощущения, присутствующие в вашем теле. Вы можете почувствовать, как ваши ступни соприкасаются с полом или землей.

Как ощущаются руки, лежащие на коленях или на бедрах? Что ощущается в местах, где бедра и ягодицы соприкасаются со стулом или табуреткой. Обратите внимание также на другие чувства и ощущения, которые возникают на поверхности тела и внутри него. Осознайте их все сразу.

Если хотите, можете пройти в своем сознании по всему телу. Поочередно дайте разным частям тела побыть в фокусе вашего внимания:

голени и колени

область таза

нижняя часть спины и живот

верхняя часть спины и грудь

руки и их кисти

плечи и спина

голова, лицо и выражения лица

Теперь, сидя здесь, осознайте все свое тело.

Как будто все ваше тело дышит.

Иногда во время медитации вы можете осознать неприятные ощущения. Вы можете ощутить физический дискомфорт или боль в какой-то части тела. Если это произойдет, вы можете выбрать, что делать дальше.



Вы можете изменить положение тела, чтобы состояние перестало быть таким некомфортным. Если вы решите пошевелиться, вы можете сделать это движением частью упражнения, частью медитации. Осознайте свое намерение пошевелиться, затем само движение и эффект, который оно возымело. Движение не означает прерывание медитации. Оно просто является частью медитации. То есть, это первый вариант того, что вы можете сделать, если вам станет некомфортно.

Другой вариант, к которому можно прибегнуть при возникновении неприятных ощущений, заключается в том, чтобы продолжать оставаться в неподвижности, сфокусировав внимание на том месте, где эти ощущения появились. Вы можете представить, как при вдохе поток воздуха попадает в ту часть тела и помогает вам осознать, что там происходит. Вы можете заметить, что ощущаемый вами дискомфорт состоит из целого ряда ощущений. Чувствуете подергивание или резь? Жжение или пульсацию, что угодно.

Все эти ощущения могут время от времени меняться. И необязательно все одновременно, они могут меняться в разное время и по-разному. Постоянно. Используйте дыхание, направив его в эту часть тела. С его помощью мягко и с любопытством исследуйте меняющиеся ощущения. Исследуйте их спокойно. Не пытайтесь каким-либо образом изменить их или улучшить ситуацию. Если эти ощущения перестанут привлекать внимание, отпустите их и снова почувствуйте, каково вам сидеть здесь.

Ощутите все тело, просто сидя на месте и дыша. Есть только это тело, которое сидит здесь и прямо сейчас. Будьте открыты для всех ощущений, возникающих в вашем теле. Просто сосредоточьтесь на осознании того, каким ощущается ваше тело именно сейчас. В этот момент. И в следующий, и затем в следующий.

А теперь, когда это упражнение подходит к концу: снова переключите внимание на диафрагму и сосредоточьтесь на ощущениях, возникающих в ней в процессе дыхания. Настройтесь на осознание всех ощущений, возникающих при каждом вдохе и каждом выдохе. А также во время пауз между ними.

Сидя здесь и дыша, вы можете поздравить себя с тем, что вы провели это время, сознавая, что происходит в настоящий момент. Дыхание всегда остается с вами. Вы можете в любой момент, в любое время суток, «заземлить» себя с помощью дыхания. Почувствовать равновесие. Принять себя именно таким, какой вы есть.

---