

Лист із вправами

МЕДИТАЦІЯ: НА СКАНУВАННЯ ТІЛА ЗАКРІПИТИСЯ В ТІЛІ ТА ДИХАННІ



i Перш ніж розпочати, переконайтеся, що наступні 30 хвилин вас ніхто не турбуватиме.

- Лягте на спину, руки вздовж тіла, долоні догори.
Почніть з усвідомлення свого дихання, не примушуючи його, просто дозволяючи йому бути таким, яким воно є. Зверніть увагу на відчуття, які виникають в носі, горлі, легенях, шлунку при кожному вдиху та видиху.
- Кожного разу, коли ваш розум втікає і відвертається від вашого дихання, зауважте в кутку вашого розуму, про що ви думаєте, як на Post-It, не відкидаючи думки, а потім поверніть свою увагу до вашого дихання. Робіть це стільки разів, скільки потрібно.
- Якщо ви відчуваєте, що нахлинають сльози, приймайте ці емоції, не намагайтеся їх контролювати. Не бійтеся.
- Тепер зверніть увагу на пальці ніг. Усвідомте всі відчуття в пальцях ніг – поколювання, натирання, температура – або взагалі ніяких відчуттів.
- Потім поширте свою увагу на всю стопу – підшви, ступні, п'яти, литки. Уявіть, що ви посилаєте дихання всередину ніг.
Потім продовжуйте дослідження через литки, гомілки, коліна і стегна.
Використовуйте дихання як механізм для вивчення своїх фізичних відчуттів.
Пам'ятайте, що кожного разу, коли ваш розум втікає, зауважте в кутку своєї голови те, про що ви думаєте, а потім повертайте свою увагу до свого тіла. Потім продовжуйте це дослідження з тазом, животом, шлунком, грудьми, звертаючи особливу увагу на відчуття в ребрах при вдиху і видиху.
Продовжуйте його з плечима, руками, ліктями, передпліччями, зап'ястям.
Продовжуйте досліджувати долоні, задню частиною рук, а потім пальців до їхніх кінчиків. Тепер зверніть увагу на спину, починаючи знизу і йдучи вгору, ніби ваше дихання сканує спину.
Потім обстежте відчуття в шиї, черепі, вухах, обличчі. Тепер зосередьтеся на своєму тілі в цілому.
Відчуйте, як повітря вільно циркулює, від ваших ніг до вашої голови і від вашої голови до ваших ніг, як рідина, ніби все ваше тіло дихає.
Якщо ви відчуваєте більш інтенсивні або болючі відчуття, досліджуйте їх з максимальною доброзичливістю. Огорніть ці відчуття своїм диханням, а потім дихайте всередині. І, як можна краще, на кожному видиху, відпустіть контроль, приймайте ці відчуття.
- Потім поверніться до сприйняття свого тіла в цілому.
Робіть це стільки, скільки потрібно, тоді, коли будете готові... знову відкрийте очі.