10 ПРАКТИК
ОСОЗНАННОСТИ
для современной жизни

Александр
СТАШЕНКО

Сделайте осознанность своим стилем жизни!

Практики осознанности — это психологические техники, направленные на работу с вниманием, восприятием, мышлением и эмоциями, которые прочно вошли в жизнь современных людей во всем мире. Самая простая и известная практика — это медитация на дыхании. Есть и другие виды медитаций, и вы узнаете о них в этой книге.

Медитация пришла к нам с Востока, но сегодня классы для медитации есть в Google, Facebook, Twitter, Apple и многих других крупных компаниях. Медитация и практики на ее основе исследованы наукой и рекомендованы системами здравоохранения Великобритании и США для снижения стресса и лечения депрессии.

Осознанность преподают в Оксфорде, Кембридже, Гарварде и бизнес-школах мирового уровня.

Научиться медитации и оценить пользу осознанности можете и вы!

Приятного вам чтения и практики!

Александр Сташенко,
ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ

© Практики осознанности, 2017

Содержание

10 фактов о медитации 4

Польза от медитации 6

Техника безопастности 8

1. Медитация на дыхании 11

2. Практика наполнения счастьем 19

3. Пробуждение и настройка на ценности 23

4. Активизация мозга, тела и чувств 29

5. Осознанный завтрак 33

6. Минута ясности 37

7. Медитация осознанности 41

8. Практика благодарности 45

9. Практика эмоциональной перезагрузки 48

10. Расслабление перед сном 54

Спасибо! Что дальше? 59

© Практики осознанности, 2017

10 фактов о медитации

У многих есть сложившееся представление о медитации как о странном занятии. Если вы открыли эту книгу, надеемся, что вам интересно узнать о медитации подробнее, и ниже в нескольких фразах мы расскажем о том, что такое медитация на самом деле.

1. Медитация — это тренировка внимания и восприятия, она развивает способность управлять вниманием, мышлением и эмоциями.

2. Медитация — это ясность и полный контакт с реальностью, это включенность в жизнь и подлинное присутствие в каждом ее моменте.

3. В медитации не обязательно сидеть в позе лотоса, можно и просто на подушке или на стуле.

4. Медитация занимает немного времени, рекомендуемая продолжительность — от 2-3 до 20-30 минут в день. Эффект медитации накапливается постепенно и остается с вами на всю жизнь. Первые результаты заметны уже после 1-2 недель регулярной практики.

5. Медитация более 30 лет изучается врачами, психологами и нейрофизиологами и успешно применяется в медицине, бизнесе, образовании и социальной работе.

6. Медитация и другие созерцательные практики есть в разных культурах и религиях. Техники немного различаются, но их суть одинакова — внимательность и осознание себя и жизни.

© Практики осознанности, 2017

10 фактов о медитации

7. Есть три основных вида медитации и множество практик на их основе:

- **медитация успокоения ума** (санскр. *шаматха*), концентрация внимания на дыхании, звуках или образах;

- **медитация осознанности** (санскр. *випашьяна,* более известная как *випассана*), расширение внимания и одновременное восприятие себя и внешнего мира;

- **медитация любящей доброты** (санскр. *майтри*), направление внимания на доброе отношение к себе, на любовь к живым существам и т.д.

8. Медитация успешно используется для снижения стресса, помощи при дефиците внимания, при лечении депресии и других заболеваний.

9. Медитация помогает осознавать и справляться с психологическими проблемами и лежит в основе когнитивно-поведенческой терапии третьей волны.

10. И самое главное! Медитация и практики на ее основе помогают целенаправленно активизировать разные отделы мозга и формировать новые нейронные связи и новые привычки. Именно так мы можем изменить свою жизнь к лучшему — к счастью и благополучию.

© Практики осознанности, 2017

Польза от медитации

Согласно данным «Доклада об осознанности» Фонда психического здоровья и отчета «Mindful Nation UK» Межпарламентской группы по осознанности Великобритании, люди, владеющие техниками осознанности, имеют серьезные преимущества перед теми, кто не развивает свое сознание и мозг.

1. Развитый эмоциональный интеллект:

- умение справляться с плохим настроением;
- большая осознанность и принятие своих эмоций;
- меньше импульсивности в поступках, оборонительных или агрессивных реакций;
- меньше негативных мыслей;
- высокая и стабильная самооценка;
- более открытые и доверительные отношения с близкими;
- меньше конфликтов в отношениях;
- меньшее психологическое напряжение, включая депрессию и тревожность.

2. Большая успешность в жизни:

- повышенное самосознание и жизненная активность;
- достижение академических и личных целей.

© Практики осознанности, 2017

Польза от медитации

3. Лучшее самочувствие:

- меньше обращений к врачам;
- выше стрессоустойчивость на работе;
- меньше лекарственных препаратов, алкоголя и кофеина;
- меньше попаданий в больницу с сердечно-сосудистыми, онко- и инфекционными заболеваниями.

Исследования показывают, что после завершения 8-недельного курса MBSR (снижение стресса на основе осознанности):

- среднее число соматических симптомов стресса сокращается на 30%;
- среднее число ежедневных конфликтов – на 17%;
- уровень психологического стресса снижается на 30%.

Последующее наблюдение в течение трех месяцев показывает, что эти показатели продолжают улучшаться. После окончания программы 92% участников продолжают занятия медитацией, 79% отмечают, что научились лучше расслабляться.

© Практики осознанности, 2017

Техника безопасности

Чаще всего мы занимаемся медитацией и другими практиками, потому что хотим изменений — в себе и в жизни. Медитация имеет тысячелетнюю историю в разных культурах, это действительно сильный трансформационный инструмент, но при этом очень важно понимать:

- что именно мы делаем;
- через что мы проходим и с чем встречаемся;
- и, конечно, как происходит процесс изменений.

Все, что мы делаем в медитации — мы направляем свое внимание:

- на внешний мир через наши органы чувств;
- на наш внутренний мир: ощущения, чувства, эмоции, переживания и мысли.

Медитируя даже немного, по 10—15 минут в день, мы начинаем многое видеть и замечать, как во внешнем мире, так и в самих себе. Иногда приятное, иногда — не слишком приятное. Поэтому, если начинать развитие осознанности, то лучше это делать с полной ответственностью, понимая, что осознанность — это не просто знание, это путь трансформации, который важно пройти полностью.

© Практики осознанности, 2017

Техника безопасности

«Противопоказания» к медитации

Медитация осознанности — это не метод терапии (и не стоит идти в медитацию за терапией!), поэтому, строго говоря, показаний и противопоказаний в медицинском смысле нет. С другой стороны, в процессе медитации мы обращаем внимание на то, что раньше не замечали.

В ходе практики увеличивается область сознательного, осознаваемого. При этом все, что раньше не замечалось, подавлялось, вытеснялось в бессознательное, в «тень» (травмы, нежелательные качества характера и т.д.) — мы начинаем все это замечать. С одной стороны, это открывает возможность трансформации, с другой стороны, может быть слишком тяжелым и потребовать серьезной работы — интеграции, которая проводится самостоятельно или с психологом, который имеет опыт медитации.

Поскольку основная проблема у практиков медитации может возникать именно с интеграцией, не стоит медитировать в следующих случаях:

- эпилепсия с судорожными приступами;
- психотические состояния, бред, галлюцинации;
- аффективные расстройства, в частности, маникально-депрессивное;
- низкий или недостаточно развитый интеллект (в клиническом смысле);
- тяжелая депрессия (медитировать можно, но только в сочетании с психотерапией).

© Практики осознанности, 2017

Техника безопасности

Общие рекомендации практикующим

1. Если всплывают психологические проблемы — уменьшить время или временно прекратить медитацию, уделить большее внимание интеграции, психологической работе (возможно, со специалистом).

2. Если появляются энергетические проблемы — то же самое, снизить время медитации, выделить время на интеграцию и поддержку физического тела при помощи энергетических практик.

3. Если есть сомнения, вопросы или трудности — обращаться за помощью к специалистам с собственным опытом медитации.

Итак, если вы чувствуете интерес к развитию осознанности и у вас нет противопоказаний, — переходим непосредственно к практикам!

*** *Этот раздел написан на основе материалов Алины Чумаковой, преподавателя курса «Осознанность 101», врача и психолога с 15-летним опытом медитации.*

© Практики осознанности, 2017

1. Медитация на дыхании

Эта медитация ведет к спокойствию, тренирует сосредоточенность и концентрацию внимания, а также помогает отстраниться от мешающих мыслей.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Вы можете начать эту практику с 3–5 минут, постепенно увеличивайте до 10–15 минут.

РЕГУЛЯРНОСТЬ

Медитируйте ежедневно, 1–2 раза в день.

1. Медитация на дыхании: руководство

1. Примите правильную позу. Эту практику можно делать как сидя, так и лежа. Вы можете постелить на пол коврик или одеяло или лечь на кровать. Руки максимально расслаблены. Если вам удобнее сидя, то сядьте на стул или на подушку с прямой спиной и скрещенными ногами. Сидите прямо, но без напряжения, так чтобы вашим ногам и телу было удобно.

2. Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Почувствуйте, как воздух наполняет ваше тело и покидает его. Обратите внимание на ощущения, которые сопровождают движения воздуха через рот, нос, горло и легкие.

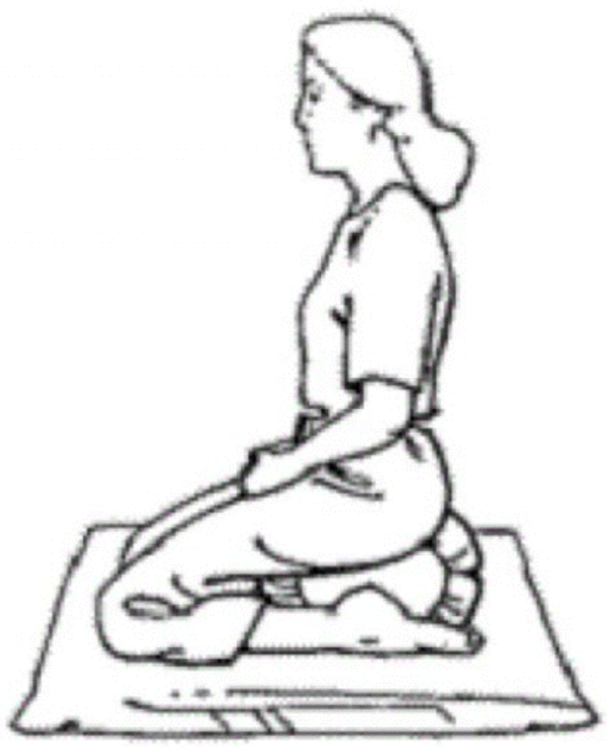
Почувствуйте, как в процессе дыхания расширяется и опускается грудная клетка и живот.

Сконцентрируйтесь на тех местах, где ощущения в теле сильнее всего. Сохраняйте связь внимания с каждым вдохом и выдохом. Просто наблюдайте за своим дыханием, не ожидая чего-то особенного.

3. Если вы отвлеклись, мягко верните внимание обратно к дыханию. Постарайтесь не оценивать и не критиковать себя. Нашему сознанию свойственно отвлекаться, а умение заметить, что вы отвлеклись, и возврат внимания к дыханию — это и есть основа практики медитации.

© Практики осознанности, 2017

1. Медитация на дыхании: руководство



© Практики осознанности, 2017

1. Медитация на дыхании: руководство

4. Ваше сознание может быть спокойным, а может и нет. Даже если оно спокойно, не исключено, что оно заполнится мыслями или какими-то эмоциями. И эти мысли и эмоции также могут вскоре исчезнуть. У вас могут быть разные ощущения в теле и это тоже нормально. Что бы ни происходило у вас внутри, просто наблюдайте за дыханием, никак не реагируя и не пытаясь ничего изменить. Снова и снова просто возвращайте свое внимание к дыханию.

5. Продолжайте дышать. Продолжайте наблюдать. Будьте в этой практике столько, сколько вам необходимо. Вы можете завершить медитацию уже сейчас или, если хотите, побудьте еще какое-то время с закрытыми глазами, наблюдая за своим дыханием.

6. После завершения медитации обратите внимание на свое состояние и ощущения. Как вы себя сейчас чувствуете? Насколько вам комфортно? Насколько полезна для вас была эта практика?

Медитация, как и любое новое занятие, связанное с развитием тела и мозга, часто вызывает сопротивление. Это происходит из-за повышения энергозатрат, как и в обычной тренировке.

Чтобы вам захотелось продолжить медитацию в следующий раз, **стоит не только умом понять ее пользу, но и прочувствовать на опыте** — это и будет главной мотивацией для повторения и регулярных занятий.

© Практики осознанности, 2017

1. Диалоги с инструктором

При всей своей кажущейся простоте все медитации в этой книге — очень глубокие техники. В начале обучения медитации часто возникают вопросы, сомнения и сопротивление практике. Ниже мы делимся наиболее частыми вопросами и нашими комментариями.

Ученик: Внимание часто отвлекается, много мыслей.

Инструктор: Это нормально. Наше внимание постоянно «сканирует» окружающий мир и отвлекается на самые разные вещи, события, мысли и эмоции. Задача медитации в том и состоит, чтобы научиться управлять своим вниманием, направлять его туда, куда нам нужно в данный момент. Просто возвращайте свое внимание к дыханию, раз за разом, постепенно внимание привыкнет и станет более послушным.

Ученик: Болит спина, неудобно сидеть.

Инструктор: В самом начале практики, в первые 2–3 недели поза с прямой спиной может быть непривычной и не слишком удобной. Постепенно мы привыкаем и спина (и наш характер) становится сильнее.

Если совсем тяжело, можно лечь или сесть более расслабленно, но время от времени стоит выпрямлять спину и замечать, как вместе с прямой спиной приходит большая ясность и собранность. Еще хорошо помогает двухминутная разминка до и после медитации.

© Практики осознанности, 2017

1. Диалоги с инструктором

Ученик: Напряжения в теле, затрудненное дыхание.

Инструктор: Такой эффект бывает, если есть какие-то привычные блоки и зажимы в теле. Во время медитации они становятся более заметными. В этом случае стоит разогреть и расслабить все тело, сделать массаж напряженных участков. Если напряжения все равно остаются, стоит заняться своим телом и здоровьем и проконсультироваться со специалистом (врачом или психологом с пониманием процессов и эффектов медитации).

Ученик: Возникает тревога и беспокойство.

Инструктор: В процессе медитации мы более внимательно наблюдаем себя и можем заметить эмоции, которые не были видны «на бегу». Тревога, беспокойство и другие негативные эмоции, скорее всего, были и раньше, просто они стали заметнее. И как любые эмоции — это сигнал о том, что на какие-то сферы своей жизни стоит обратить большее внимание.

Ученик: Хочется спать…

Инструктор: Обычно помогают две вещи:

- встать и сделать активную разминку в течение 1–2 минут, и затем продолжить практику;
- немного прогнуться в пояснице, обеспечив дополнительный приток адреналина, это активизирует внимание.

© Практики осознанности, 2017

1. Диалоги с инструктором

Если все равно хочется спать, то идти спать. Сон нельзя заменить ничем, и последствия хронического недосыпания гораздо серьезнее, чем это может показаться.

В общем, если выбирать между 10 минутами сна или 10 минутами медитации, то сделайте короткую медитацию, 2–3 минуты, а затем — спать.

Ученик: Нет никакого эффекта, ничего не замечаю, не чувствую.

Инструктор: Да, так может быть, особенно, если вы привыкли проводить большую часть времени «в голове» и не обращать внимание на тело и чувства. Делайте двухминутную разминку перед медитацией, ваше тело станет более чувствительным и управляться с мыслями тоже будет легче.

Ученик: Сопротивление, не хочется больше медитировать.

Инструктор: Это тоже частый и очень важный эффект медитации. Сопротивление — это сигнал о подходе к точке изменений, к поворотному пункту. В этот момент полезно обратить внимание на свои мысли: о чем вам говорит сопротивление, что приходит в голову?

Ерунда? Зря трачу время? Ничего у меня не получится? Как правило, это просто привычные паттерны, которые не дают вам изменить жизнь и в других областях.

© Практики осознанности, 2017

1. Диалоги с инструктором

Поэтому перед практикой мы рекомендуем концентрировать внимание на том, зачем вам нужна медитация (и осознанность вообще). И еще полезно отмечать состояние после выполнения практики, насколько вы расслаблены, успокоены или наоборот.

Ученик: Нет времени для медитации.

Инструктор: Делайте 1-минутную медитацию:

- выпрямите спину;
- сделайте глубокий вдох;
- на выдохе закройте глаза;
- отследите своим вниманием еще 4 вдоха и выдоха;
- замечайте, как с выдохами уходят напряжения в теле;
- откройте глаза и вернитесь к обычным делам.

© Практики осознанности, 2017

2. Практика наполнения счастьем

Эта практика поможет вам наполниться положительными эмоциями, поднять настроение и улучшить стрессоустойчивость. Она поможет преодолеть негативные тенденции ума, позитивно воспринимать себя и более оптимистично смотреть на мир.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Для этой практики достаточно 4–5 минут.

РЕГУЛЯРНОСТЬ

Делайте эту практику 1–2 раза в день. Эффект практики постепенно накапливается и мы становимся счастливее, сильнее и добрее, и к себе, и к окружающим.

2. Практика наполнения счастьем: руководство

1. Подготовьтесь к практике.

Выберите спокойное время, найдите комфортное место, сядьте удобно (или можете лечь). Закройте глаза, чтобы ничто внешнее не отвлекало вас от практики.

2. Вспомните любой момент своей жизни, когда вы были счастливы.

Момент, когда вы чувствовали себя наполненными, удовлетворенными и благодарными. Это могло быть время, когда вы находились в полной защищенности, когда вы любили и были любимы, когда вы достигали значимых целей и получали признание — от самих себя или от других людей. Или просто когда вы находились в хорошем месте, с хорошими людьми, и все было правильно, так, как должно было быть.

3. Расширьте ваши воспоминания.

Какая обстановка была вокруг, что можно было наблюдать из того места, где вы находились? Какие звуки вас окружали? Возможно, голос любимого человека или звуки природы. Вспомните свои ощущения в теле. Насколько вы были расслаблены или собраны тогда? Каким было ваше дыхание в тот момент? Вспомните и переживите заново ощущения на коже. Возможно, прикосновение рук или теплых лучей солнца, может быть, это был приятный прохладный ветер. Вспомните запахи и соберите ваши переживания в единый целостный опыт.

© Практики осознанности, 2017

2. Практика наполнения счастьем: руководство

4. Почувствуйте, как наполняется этим опытом все ваше тело и ваше сознание.

Почувствуйте, как этот опыт счастья проникает во все ваши клетки и остается в эмоциональной памяти. Побудьте в этой наполненности 10−20−30 секунд.

5. Соедините ваши воспоминания с реальностью.

Медленно откройте глаза и объедините ваши переживания с ощущением того места, где вы находитесь сейчас. Побудьте еще какое-то время с этим переживанием. Поблагодарите жизнь за то, что опыт счастья есть в вашем сознании и в вашей памяти, и, удерживая его в себе, плавно переходите к вашим повседневным делам и заботам. Привнесите это состояние счастья во все, что вы собираетесь делать в течение дня.

© Практики осознанности, 2017

2. Диалоги с инструктором

Ученик: Не получается вспомнить позитивный опыт.

Инструктор: Такое возможно. У всех нас память работает по-разному. В этом случае вы можете представить, сконструировать будущие ситуации счастья или обратить внимание на что-то хорошее, что есть у вас в настоящем.

Ученик: Чем эта практика отличается от иллюзорных мечтаний и воспоминаний?

Инструктор: В этой практике мы отчетливо осознаем, что мы делаем практику. Мы не просто переносимся вниманием то в счастливые моменты, то в обычную жизнь. Мы наполняемся счастьем во всем своем телесном и психическом опыте и объединяем, связываем это состояние с реальностью — это позволяет нам создавать ресурсные состояния и думать и действовать из наполненности и позитивной энергии.

Ученик: Мой опыт счастья связан с потерей, и вместо счастья — грусть, печаль…

Инструктор: Да, так бывает, и это называется сцепленный опыт. Действительно может быть сложно разделить радость от того, что это было, и печаль от того, что этого нет сейчас. Если так, то лучше вспоминать какой-то другой опыт или делать практику с концентрацией на настоящем моменте — в нем наверняка есть много хорошего.

© Практики осознанности, 2017

3. Пробуждение и настройка на ценности

Утренняя медитация, которая помогает плавно пробудиться и войти в контакт с собой, настроиться на свои ценности и осознанно начать свой день.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

На этапе освоения эта практика занимает 10–15 минут, далее ее можно сократить до 5-7 минут.

РЕГУЛЯРНОСТЬ

Делайте ее утром, 1 раз в день.

3. Пробуждение и настройка на ценности: руководство

Эта практика поможет вам начать день осознанно и прожить его на основе того, что действительно ценно для вас сегодня. Для этого давайте начнем день с нашего тела и нашего ума. Даже если вы проснулись от звонка будильника и уже взяли в руки телефон, отложите на 5 минут новости, электронную почту и список дел.

1. Медитация на дыхании. Мы начнем день с небольшой медитации, ее можно делать сидя или лежа, как вам удобнее. Если вам захочется сесть, вы можете подложить подушку под спину, и сесть со скрещенными или с вытянутыми ногами.

2. Контакт с ощущениями тела. Полностью расслабьтесь и настройтесь на ощущения своего тела. Положите руки на колени, если вы сидите, или на область диафрагмы, если вы лежите — и почувствуйте свое тело. Просто убедитесь в том, что оно есть, что оно живое, что оно дышит, и что у вашего тела есть разные ощущения.

Понаблюдайте за своим дыханием, почувствуйте движения тела на вдохе и на выдохе.

Почувствуйте поверхность своего тела, послушайте ощущения внутри.

Почувствуйте вес своего тела и то, насколько оно расслаблено.

3. Релаксация. Если в каких то местах есть напряжения, вы можете немного потянуться, расправить мышцы и сесть или лечь еще удобнее.

© Практики осознанности, 2017

3. Пробуждение и настройка на ценности: руководство

4. Фокусировка на ценности. Задайте себе вопрос — какое мое качество, какая моя ценность важнее всего сегодня? Что я буду развивать в течение сегодняшнего дня?

Щедрость, эмпатию, доброту к близким? Может быть любовь к себе? Настойчивость в достижении своих целей? Креативность? Забота о здоровье? Или, может быть, радость и ясность? Или просто внимательность к своим чувствам и действиям? Выберите то, что для вас важно именно сегодня.

Подумайте, если я буду добрее и внимательнее — я получу то же самое от окружающих. Если я буду заботиться о себе — я смогу больше отдать своим близким. Если я сделаю важный проект, создам что-то новое — я помогу многим людям и так далее.

Подумайте о том, что вы сделаете сегодня, и что вы получите в ответ. Окружающие вас люди почувствуют ваши намерения, они по-новому воспримут ваши действия, и их поведение тоже изменится.

Выберите одно качество на сегодня, вы его уже знаете, осталось только назвать его для себя. И дальше сфокусируйтесь на том, чтобы сделать это.

Скажите себе, что я буду вести себя сегодня более щедро, чем обычно.

Или: сегодня я буду дарить радость и доброту своим близким.

Или: я буду внимательнее к своему здоровью.

Все, что вы выберете, это правильно, это ваш день.

© Практики осознанности, 2017

3. Пробуждение и настройка на ценности: руководство

5. Фокусировка на планах дня. Подумайте о планах, о том, что вы собираетесь делать сегодня. Вы остаетесь дома или идете на работу? Вы занимаетесь детьми, работаете над интересным проектом или у вас отчеты и совещания?

Задайте себе следующий вопрос — как я буду это делать?

Как я чуть больше проявлю свои ценные качества в делах и заботах сегодняшнего дня? Вы можете мысленно представить, словами, звуками, картинками или ощущениями в теле, как это будет происходить.

Подумайте, что может быть самой сложной частью дня, самым большим вызовом, и поприветствуйте его. Это возможность проявить и развить ваши качества. Представьте, как вы сделаете это. Представьте, как все получится и как окружающие будут рады и благодарны вам.

Представьте также, как вы проведете вечер сегодняшнего дня. С кем, где и что вы будете делать. Как вы будете проявлять свои качества и ценности вечером? И тоже представьте, как все получится и как окружающие будут рады и благодарны вам.

6. Создание намерения. Если вы сейчас лежите или расслабленно сидите, пожалуйста, сядьте с прямой спиной, не опираясь на стену и подушки. Примите эту позу медленно, плавно, сохраняя в фокусе внимания ваше намерение. Если есть возможность, посмотрите на себя в зеркало и улыбнитесь себе.

© Практики осознанности, 2017

3. Пробуждение и настройка на ценности: руководство

Запишите ваше намерение крупными буквами на листе бумаги или сделайте «напоминалку» в телефоне. Одно слово — доброта, благодарность, забота, концентрация, внимательность, здоровье — то слово, которое отражает ваше намерение.

Эти качества и ценности могут меняться день ото дня, но на сегодня — сфокусируйтесь на том, что для вас самое главное.

7. Воплощение. Прочитайте ваше намерение и направьте ваше внимание на ощущения в теле. Как реагирует ваше тело? Почувствуйте свое дыхание. Почувствуйте, как намерение начинает воплощаться, как оно входит в плоть вашего тела, в дыхание и в сознание.

Поднимите взгляд и скажите себе: сегодня я буду развивать эту свою ценность, это мое намерение, и пусть мир поможет мне в этом.

Хорошего, успешного дня вам, и пусть сила вашего намерения и ваших действий поможет вам!

© Практики осознанности, 2017

3. Диалоги с инструктором

Ученик: У меня много ценностей, как выбрать то, на чем фокусироваться?

Инструктор: Да, действительно, у нас много всего разного и ценного в жизни, и это часто приводит к расфокусировке внимания. Практика помогает концентрироваться на одной ценности в день и ведет к ее более полной и эффективной реализации. Вы можете посвятить неделю одной ценности, следующую неделю — другой и так далее.

Ученик: Утром не так много времени, когда еще можно делать эту практику?

Инструктор: Вы можете сделать ее в любое время, но мы рекомендуем именно утро, поскольку эта практика помогает сфокусироваться на важном и удерживать фокус внимания в течение дня. По нашему опыту практика осваивается в течение 1-2 недель, а затем становится привычной и требует намного меньше времени, всего 5-7 минут. Попробуйте просыпаться чуть раньше, чтобы уделить ей время — это хорошая «инвестиция» в себя и свою жизнь.

© Практики осознанности, 2017

4. Активизация мозга, тела и чувств

Эта утренняя практика активно включает мозг и добавляет нашему телу яркие сенсорные ощущения. Лучшее время и место для нее — утреннее умывание и ванная комната.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Обычно эта практика занимает 5-10 минут.

РЕГУЛЯРНОСТЬ

Делайте практику активизации каждое утро в течение 1-2 недель, затем — по желанию.

4. Активизация мозга, тела и чувств: руководство

Практика активизации мозга, тела и чувств построена на трех правилах:

1. Вы делаете привычные действия с закрытыми глазами.

2. Вы действуете предельно аккуратно, обращая свое внимание на телесные ощущения.

3. Вы наблюдаете свои внутренние переживания и отмечаете их, называя про себя.

После того, как вы сделали практику пробуждения и настройки на ценности — закройте глаза и постарайтесь их не открывать, совершая свои будничные утренние процедуры.

Представьте себе путь до ванной комнаты и попробуйте пройти его в мыслях. Затем медленно вставайте и пробуйте пройти этот путь реально.

Если у вас возникнут затруднения, попробуйте руками ощупать пространство, сделать несколько небольших шагов и сориентироваться. Если это не помогает — остановитесь, откройте глаза, осмотритесь, закройте глаза и продолжайте дальше.

© Практики осознанности, 2017

4. Активизация мозга, тела и чувств: руководство

1. **Зайдите в ванную комнату с закрытыми глазами** и постарайтесь сделать все, что вы делаете обычно, но с закрытыми глазами. Глаза можно будет открыть только в конце практики, когда вы выйдете из ванной.
2. **Обращайте внимание на свое тело и ощущения в нем**.
3. **Обращайте внимание на свои эмоции**.

Цель этой практики не в том, чтобы суметь сделать все как надо, цель — в активизации.

Когда у нас отключено зрение (а это одна из важнейших сенсорных систем), наш мозг пытается восполнить недостаток информации за счет памяти, слуха, осязания и так далее. Именно это и запускает активизацию мозга.

Активизация тела связана с повышением активности осязания и проприоцепции. Одни из самых сильных переживаний с закрытыми глазами — ощущения на поверхности тела (осязание) и сигналы от мышц внутри тела (проприоцепция). Точно так же, очень «заметными» становятся запахи. Многие люди закрывают глаза интуитивно, купаясь в душе и в море, или за завтраком, наслаждаясь запахом и вкусом еды.

Пробуйте, экспериментируйте и будьте аккуратны, это упражнение требует повышенной внимательности!

© Практики осознанности, 2017

4. Диалоги с инструктором

Ученик: Как выполнять эту практику, если мне надо накраситься и причесаться?

Инструктор: Эта практика не требует фанатизма, ее смысл — в активизации. Вы можете попробовать причесаться или сделать макияж «на ощупь», это даст вам нужные переживания. А дальше, конечно открывайте глаза!

Ученик: Мне страшно передвигаться с закрытыми глазами.

Инструктор: Да, так бывает у многих, и вы можете отметить свой страх, как одну из эмоций в этом упражнении. Попробуйте запомнить все окружающее пространство, внимательно посмотрев вокруг, затем закройте глаза и сделайте 1-2 шага.

Снова обратите внимание на свое тело и эмоции. Если снова почувствовали неуверенность, открывайте глаза, осматривайтесь и продолжайте дальше. Постепенно наш мозг активизируется и перенастраивается, и эта практика становится более привычной.

© Практики осознанности, 2017

5. Осознанный завтрак

Теплая вода с лимоном, чай или кофе? Что еще у вас на завтрак? Эта утренняя практика развивает осознанность в выборе еды и увеличивает вкусовые ощущения.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Эта практика занимает 2-3 минуты для настройки, а затем — завтрак!

РЕГУЛЯРНОСТЬ

Делайте эту практику в течение недели перед завтраком, а затем можете расширить ее и на другие приемы пищи.

5. Осознанный завтрак: руководство

Эта практика сделана на основе знаменитой «Изюмной медитации», и она учит двум вещам: утреннему спокойствию и чувствованию себя. В качестве эффекта она дает яркость переживаний в процессе еды, большее наслаждение и более здоровое питание.

1. Начините со стакана (или нескольких глотков) теплой воды.

Сделайте это медленно и с полным вниманием. Заметьте ощущение температуры воды, наполняющей ваше тело, и вкуса во рту.

2. Послушайте себя, что вам хотелось бы сейчас поесть?

Возможно, вам совсем не хочется есть сейчас? (тогда перенесите эту практику на другое время)

Обратите внимание, что вы не выбираете: что поесть из того, что у вас есть дома! Суть в том, чтобы услышать, что вам хотелось бы на самом деле, а не выбрать из доступного.

3. Можете ли вы реализовать ваши желания?

Если да — сделайте это, а если нет — пока не ешьте ничего.

4. Когда вы определились — возьмите немного еды: изюмину, кусочек хлеба и т.д.

© Практики осознанности, 2017

5. Осознанный завтрак: руководство

Внимательно рассмотрите то, что у вас в руках, обратите внимание на цвет, форму, структуру. Почувствуйте тактильное ощущение от этого кусочка еды, насколько он мягкий или твердый, упругий или пластичный. Какой у него запах и о чем вам он говорит?

5. Теперь положите кусочек хлеба, изюмину (или то, что вы выбрали) в рот.

Ощупайте языком и покатайте в полости рта некоторое время. Обратите внимание на появляющиеся вкусовые оттенки. Если это твердое, то можно раскусить. Но сразу не глотайте! Снова дайте себе время для осознания вкуса и текстуры, замечайте, как меняется ощущение во рту. Теперь можно проглотить и понаблюдать за передвижением этого кусочка еды.

6. Сделайте снова глоток воды, медленный и осознанный.

Почувствуйте ощущения от воды и то, как меняется ощущение вкуса во рту. Если это не вода, а чай или кофе — понаблюдайте как смешиваются вкусы и запахи.

7. Послушайте себя — что дальше?

Если захочется, сьешьте еще 2-3 кусочка еды в таком же медитативном наблюдении. Оставшуюся еду можно съесть в привычном темпе или продолжить эту практику.

Приятного аппетита!

© Практики осознанности, 2017

5. Диалоги с инструктором

Ученик: Если мне не хочется есть, но надо (потом будет некогда)?

Инструктор: «Надо» — это голос вашего Внуреннего родителя. Подумайте, стоит ли сейчас следовать ему? Ваше естество, ваш Внутренний ребенок сейчас не хочет есть… Услышьте его. Включите своего Взрослого и подумайте — как вы можете решить эту задачу.

Ученик: Можно ли делать эту практику в другое время, если утром совсем некогда?

Инструктор: Конечно, можно. Практика полезна в любом случае, и во многих культурах так начинают и завтрак, и обед, и ужин.

© Практики осознанности, 2017

6. Минута ясности

Короткая медитация, которую мы рекомендуем делать регулярно, помогает ясно осознать — что и зачем мы сейчас делаем, что чувствуем и как оцениваем себя. Она учит нас радоваться успехам и останавливать «внутреннего критика».

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Практика занимает 1-2 минуты (на этапе освоения чуть дольше).

РЕГУЛЯРНОСТЬ

Делайте эту практику несколько раз в день, можно каждый час. В течение первой недели используйте любые визуальные или аудиальные якоря (стикеры, таймеры, будильники, «напоминалки» на смартфоне).

6. Минута ясности: руководство

В тот момент, когда вы вспомнили об этой практике или прозвучал сигнал-напоминание:

1. **Выпрямите спину, расслабьте тело и сделайте 2-3 медленных вдоха и выдоха**.

2. Задайте себе несколько вопросов:

Смыслы. Оцените, насколько этот прошедший час (в начале освоения мы рекомендуем делать эту практику каждый час!) был для вас осмысленным, полезным и наполненным?

Тело. Как чувствует себя ваше тело? Насколько оно бодрое или уставшее? Нужна ли вам сейчас небольшая разминка?

Эмоции. Какое у вас сейчас настроение? Что вас радует и что волнует?

Скажите себе, что проблемами вы займетесь позже, а сейчас уделите внимание положительным моментам (например, сделайте «Практику наполнения счастьем»).

© Практики осознанности, 2017

6. Минута ясности: руководство

Мысли. Обратите внимание на то, что у вас сейчас «в голове» — ясность, пустота или каша из мыслей.

Сделайте практику медитации на дыхании, если вам необходимо сконцентрироваться.

Если вы услышите внути себя голос «внутреннего критика», отметьте его и переведите свое внимание на конструктивный вопрос «Как?»

- Как я могу изменить ситуацию?
- Каким образом я могу найти наилучшее решение?
- Какие мне необходимы ресурсы?

и так далее…

3. Вне зависимости от того, появились у вас ответы или нет (постепенно они начнут приходить, дайте им время), **поблагодарите себя за практику**, поскольку она вырабатывает важные привычки:

- своевременно замечать напряжения в теле и расслабляться;
- включать другие практики медитации в повседневную жизнь;
- переключать эмоциональный фон на более позитивный;
- задавать себе правильные вопросы (они часто важнее ответов).

© Практики осознанности, 2017

6. Диалоги с инструктором

Ученик: Что такое «внутренний критик»?

Инструктор: Это часть нашей личности, сформированная критическими мнениями и установками других людей, в значительной части — нашими родителями. Это оценивающая часть нашего Социального «Я» (внутреннего родителя), и ее легко распознать по словам: «можно», «нельзя», «правильно», «неправильно», «я должен» и т.д.

Ученик: Для чего переключать внимание на «Как?», если я все равно не нахожу ответа?

Инструктор: Вопросы такого рода формируют рациональное и конструктивное мышление. Они развивают наше Взрослое «Я» (внутреннего взрослого), для которого одним из ключевым критериев является — «эффективно» или «неэффективно». Ответы со временем придут, если вы будете регулярно направлять на них свое внимание.

Ученик: Что делать, если за прошедший час не было положительных моментов?

Инструктор: Создайте их прямо сейчас с помощью «Практики наполнения счастьем». Устойчивое и целенаправленное развитие эффективнее всего происходит на фоне положительных эмоций, поэтому важно уметь создавать их и переключаться на них самостоятельно.

© Практики осознанности, 2017

7. Медитация осознанности

Эта медитация развивает наши способности, в частности, внимание, восприятие и обработку информации. Она активизирует наш мозг, помогает включиться в жизнь, в работу, в общение и быть в полном контакте с окружающим миром.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Для первых медитаций достаточно 5-7 минут, дальше вы можете постепенно увеличивать время практики до 15-20 минут.

РЕГУЛЯРНОСТЬ

Делайте эту практику 1 раз в день, в любое удобное время.

7. Медитация осознанности: руководство

1. Сядьте удобно, на стул или на подушку.

Спина прямая, тело расслаблено. В этой практике мы не опираемся на стену или на спинку стула. Найдите удобное положение для вашего позвоночника, расправьте плечи и убедитесь, что поясница может двигаться свободно вперед и назад, без напряжения. Таз расслаблен, руки лежат на бедрах ладонями вниз.

2. Закройте глаза и направьте ваше внимание на дыхание.

Дышите свободно и концентрируйте внимание на каждом вдохе и выдохе. Обратите внимание на движение грудной клетки, ребер и живота.

3. Расширьте внимание, «пройдитесь» по своему телу.

Ощутите пальцы ног, пальцы рук, плечи, шею и голову, грудь, живот, спину и поясницу. Если где-то есть напряжения, вы можете слегка подвигаться, чтобы расслабить тело. Наблюдайте некоторое время ваше тело и ваше дыхание.

4. Еще расширьте внимание, прочувствуйте, что происходит на поверхности тела.

Ощутите температуру воздуха, почувствуйте, как одежда касается вашего тела, и как едва заметно меняется контакт кожи с одеждой в процессе вашего дыхания.

© Практики осознанности, 2017

7. Медитация осознанности: рукововдство

5. Обратите внимание на звуки. Сначала можно услышать их по-отдельности, затем все вместе. А затем объедините дыхание, тело и окружающие вас звуки.

6. Добавьте к вашему восприятию запахи и вкус во рту.

7. Почувствуйте ваши эмоции, ваши чувства и настроение.

8. Откройте глаза, взгляд расслаблен, вперед и вниз, примерно под 45 градусов. И снова объедините все ваше восприятие — дыхание, тело, поверхность тела, звуки, запахи, эмоции и то, что вы видите.

9. Будьте в этом состоянии, просто наблюдая за дыханием и за происходящим внутри вас и вовне. Если появятся напряжения в теле, вы всегда можете подвигаться и сесть удобнее.

10. Если в поле вашего внимания придут мысли, просто отметьте, что они есть, и продолжайте наблюдать за всем одновременно.

Если вы отвлеклись, и мысли увели ваше внимание, то просто возвращайтесь к наблюдению — сначала за дыханием, а затем снова расширяйте свое восприятие.

© Практики осознанности, 2017

7. Диалоги с инструктором

Ученик: Сложно распределить внимание между дыханием, телом, звуками и т.д.

Инструктор: Да, так часто бывает в самом начале. Вспомните, как вы впервые учились ездить на велосипеде, водить машину и тому подобное. Здесь то же самое — мы тренируемся воспринимать сразу много объектов, и постепенно наш мозг учится это делать, именно поэтому увеличивается способность к объемному восприятию и мы становимся более внимательными.

Ученик: Внимание часто расфокусируется, много мыслей.

Инструктор: Это нормально. Наше внимание постоянно отвлекается, в частности, на мысли. Задача медитации в том и состоит, чтобы научиться управлять своим вниманием, направлять его туда, куда нам нужно в данный момент. Просто возвращайте свое внимание — сначала к дыханию, а затем и к остальным органам чувств. Раз за разом, ваше внимание привыкнет и станет более послушным вам.

Ученик: Болит спина, неудобно сидеть, можно ли медитировать лежа?

Инструктор: В самом начале практики, в первые 2-3 недели, поза с прямой спиной может быть непривычной и не слишком удобной. Постепенно мы привыкаем и спина (и наш характер) становится сильнее. Если совсем тяжело, можно лечь или сесть более расслабленно, но время от времени стоит выпрямлять спину и замечать, как вместе с прямой спиной приходит большая ясность и собранность. Еще хорошо помогает двухминутная разминка до и после медитации.

© Практики осознанности, 2017

8. Практика благодарности

Важная и очень полезная практика для завершения дня. Она концентрирует внимание на всех людях и событиях, которым хочется сказать спасибо — за помощь, поддержку, любовь или жизненный опыт.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Эта практика занимает 5-10 минут.

РЕГУЛЯРНОСТЬ

Делайте практику каждый вечер, пока ваша благодарность не станет естественной и привычной.

8. Практика благодарности: руководство

Благодарность — крайне важная практика. Мы часто не уделяем время осознанию своей признательности другим людям, мы слишком многое воспринимаем как должное в нашей жизни. И точно так же, мы не всегда выражаем нашу благодарность. Причем это не обязательно что-то глобальное. Например, я прямо сейчас говорю спасибо инженерам и рабочим за свой ноутбук, который дает мне возможность писать этот текст.

1. Составьте список из 3-5 пунктов, описав события прошедшего дня и «подарки жизни», за которые вы благодарны. Постарайтесь вспомнить как значительные, так и мелкие события.

2. Вспомните, как вы выразили благодарность за каждое из отмеченных вами событий.

3. Если вы не сделали этого — выразите свою благодарность прямо сейчас.

Если это можно сказать кому-то — скажите. Можно написать — напишите. Если это невозможно, просто проговорите это вслух, как будто этот человек находится перед вами.

4. Обратите внимание на то, как вы чувствуете себя сейчас, после благодарности.

Постарайтесь назвать словами те чувства и эмоции, которые вы испытываете.

© Практики осознанности, 2017

8. Диалоги с инструктором

Ученик: Какой смысл благодарить, если другой человек не услышит?

Инструктор: Благодарность — это ваша практика, она не для другого человека. Благодарность делает нас добрее и внимательнее к другим, помогает ценить то, что есть вокруг нас, и еще это хорошая тренировка. В следующий раз вы сможете выразить свою благодарность напрямую, когда этот или другой человек будет рядом с вами.

И, кстати! Большое спасибо всем участникам наших курсов, нашим инструкторам и тем, кто продолжает медитировать и развиваться! Эта книга появилась в результате 3-х летнего опыта проведения онлайн курса «Осознанность 101» и регулярных онлайн практик медитации. Большинство вопросов, которые мы обсуждали в ходе курса и онлайн практик, вошли в текст этой книги.

Ученик: Мне не хочется делать эту практику…

Инструктор: Постарайтесь понять, с чем связано ваше сопротивление. Мы очень часто сопротивляемся самым разным вещам, и контакт со своим сопротивлением, понимание того, о чем оно нам говорит, откуда оно возникает — одна из самых главных практик осознанности. Можно сказать, что мы учимся, мы узнаем себя через свое сопротивление.

© Практики осознанности, 2017

9. Практика эмоциональной перезагрузки

Эта медитативная практика помогает справиться с негативными эмоциями, накопившимися в течение дня. За 2-3 недели тренировки вы научитесь управлять эмоциями «на ходу».

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Эта практика занимает 5-10 минут.

РЕГУЛЯРНОСТЬ

Делайте эту практику вечером 1 раз в день. После 2-3 недель осовения она начнет работать автоматически в сложных с эмоциональной точки зрения ситуациях.

9. Практика эмоциональной перезагрузки: руководство

1. Вспомните эмоционально «зацепившую» ситуацию (начните с простых ситуаций!)

- закройте глаза и мысленно вспомните, прокрутите в голове какую-то ситуацию, которая вас задела и осталась в памяти как неприятная;
- представьте место, где это происходило, время, обстановку, людей, голоса, фразы, что говорилось, с какими эмоциями и т.д.;
- заново переживите эту ситуацию, как будто это происходило бы прямо сейчас.

2. Переведите внимание на дыхание

- переведите все внимание на дыхание, в область от диафрагмы до кончика носа;
- сделайте чуть более глубокий вдох и чуть более длинный выдох;
- следите за тем, как движется тело на вдохе и выдохе;
- чувствуйте, как воздух холодит нос и рот, как он проходит в легкие;
- дышите и наблюдайте ваше дыхание.

3. Расширьте внимание

- охватите вниманием тело, ощутите пальцы ног (можно пошевелить ими), дальше — колени, таз и поясницу, плечи, руки, кончики пальцев, шею, лицо и голову;
- продолжайте наблюдать за дыханием, одновременно осознавая свое тело;

© Практики осознанности, 2017

9. Практика эмоциональной перезагрузки: руководство

- если вы замечаете какие-то напряжения в теле, можно немного пошевелиться, чтобы расслабиться, снять эти напряжения.

4. Удерживая часть внимания на дыхании, снова вспомните ситуацию

- удерживая внимание на своем дыхании и теле снова начините медленно, постепенно вспоминать ситуацию;
- часть вашего внимания остается на вашем дыхании и на ощущении тела;
- вспоминайте ситуацию; могут появляться голоса, картина происходящего, слова, фразы, ваши эмоции, но часть вашего внимания удерживайте на теле и дыхании.

5. Снова переведите внимание на дыхание

- снова переведите внимание на дыхание, глаза остаются закрытыми, все внимание на область от носа до диафрагмы;
- наблюдайте, как движется тело в ритме дыхания.

6. Снова расширьте внимание

- и еще раз расширьте свое внимание: пальцы ног, колени, таз, живот, грудь, спина, плечи, пальцы рук, шея и лицо;

© Практики осознанности, 2017

9. Практика эмоциональной перезагрузки: руководство

- продолжайте наблюдать за дыханием, одновременно осознавая свое тело;
- если вы замечаете какие-то напряжения в теле, можно немного пошевелиться, снять эти напряжения.

7. Снова вспомните ситуацию, удерживая часть внимания на теле, дыхании и восприятии

- откройте глаза и снова вспоминайте ситуацию, так же плавно, постепенно, удерживая часть внимания на теле и на дыхании;
- снова могут появляться голоса, картина происходящего, слова, фразы и ваши эмоции;
- если вы замечаете какие-то напряжения в теле, можно немного пошевелиться, снять эти напряжения.

8. Сравните восприятие ситуации в начале практики и сейчас

- теперь сравните, как воспринимается ситуация сейчас с тем, как она виделась раньше;
- получается ли увидеть ситуацию как-то по-другому, есть ли ясность как можно было бы действовать иначе?

© Практики осознанности, 2017

9. Практика эмоциональной перезагрузки: руководство

«Секретных» ключей в этой практике два:

- первый — управление вниманием, удержание части внимания на теле и на дыхании, мы называем это «заземленность»;
- второй — это релаксация, снятие напряжений, расширение пространства и восприятия, мы называем это «открытость».

Делайте эту практику один раз в день, лучше вечером, для того, чтобы проработать свои негативные ситуации. После выполнения упражнения немного просто посидите с открытыми или закрытыми глазами, если будут всплывать еще какие-то ситуации, можно их также проработать. Как и для любого навыка, для освоения этой практики нужно время и... практика.

© Практики осознанности, 2017

9. Диалоги с инструктором

Ученик: Не получается перевести внимание и сосредоточиться на дыхании.

Инструктор: Поделайте несколько дней медитацию на дыхании, она является хорошей подготовкой для практики эмоциональной перезагрузки и поможет вам быстрее и устойчивее переключать внимание.

Ученик: Слишком сильные эмоции и напряжения в теле в момент вспоминания ситуации.

Инструктор: В этом случае мы рекомендуем остановить практику и сделать физическую разминку, чтобы снять лишние напряжения. При этом обращайте больше внимания на то «здесь и сейчас», в котором вы находитесь, на вашу комнату, на привычные вещи в доме.

Хорошо будет заварить и попить теплого чая, в общем — позаботиться о себе. В следующий раз начинайте практику с не столь сильных в эмоциональном плане ситуаций.

Если сильные и неконтролируемые реакции в этой практике повторяются, возможно, стоит обратиться к психологу для индивидуальной проработки ситуаций.

© Практики осознанности, 2017

10. Расслабление перед сном

Эта медитация хороша для глубокой релаксации.
Она позволяет войти в контакт со всеми частями тела
и мягко снять напряжение, накопленное за день.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Эта практика занимает около 10 минут. Если вы заснете
в процессе ее выполнения — отлично, это как раз то, что нужно!

РЕГУЛЯРНОСТЬ

Делайте эту практику 1 раз в день перед сном.

10. Расслабление перед сном: руководство

Вечером, когда мозговая активность постепенно замедляется, мы готовимся к глубокому сну. Это важный период восстановления организма, поэтому позвольте себе отвлечься от дел и отдохнуть. Начните с небольшой разминки и растяжки для отдыха и расслабления. В течение дня многие наши мышцы напрягаются, и, если не сделать упражнения, они останутся такими на всю ночь. Растяжки помогают расслабить мышцы, сбросить напряжение после беспокойного дня и подготовиться к хорошему ночному сну.

1. Вращения плечами. Встаньте. Спину держите прямо, ноги на ширине плеч. Руки висят свободно вдоль туловища. Сначала поводите плечами вперед и назад, вверх и вниз. Потом начните медленно вращать плечами. Повторите движения в разные стороны. Это упражнение помогает расслабить плечи, шею и спину. Можно добавить вращения в локтях и кистях.

2. Наклоны вперед. Ноги на ширине плеч. Медленно наклонитесь вперед и потянитесь к полу. Чтобы спина оставалась расслабленной, можно немного согнуть колени и «повисеть» в таком положении. Плавно разгибайте колени, растягивая заднюю сторону ног.

3. Растяжка спины. Лежа на спине, подтяните правое колено к подбородку, затем отведите его влево. Положите левую руку на правое колено и вытяните правую руку вверх и вправо. Посмотрите направо или медленно наклоните голову набок. Повторите эти движения с левым коленом в правую сторону. Эта скрутка плавно растянет вашу спину.

© Практики осознанности, 2017

10. Расслабление перед сном: руководство

4. Расположитесь поудобнее в постели. Сосредоточьтесь на дыхании. Вдох делаем на счет 1-2-3, а выдох на 4-5-6-7-8-9. Выдох получается в два раза длиннее, чем вдох. Свойство такого дыхания описано еще в древних йогических сутрах — это дыхание успокоения, релаксации. Почувствуйте, как с каждым выдохом улетучивается напряжение, копившееся на протяжении всего дня. Вы избавляетесь от ненужных мыслей и проблем.

5. Расслабление («Сканирование тела»). На каждый выдох обращайте последовательное внимание на определенные части тела, и небольшими движениями расслабляйте эти части тела. Начните с левой стороны.

Пальцы левой ноги… чуть шевелим и расслабляемся

Голеностопный сустав, голень и икроножная мышца…

Бедро и левая ягодица…

Пальцы правой ноги…

Голеностопный сустав, голень и икроножная мышца…

Бедро и правая ягодица…

Пальцы левой руки, кисть, запястье…

Левое предплечье, локоть и плечо…

Пальцы правой руки, кисть, запястье…

© Практики осознанности, 2017

10. Расслабление перед сном: руководство

Правое предплечье, локоть и плечо…

Область таза… немного напрягаем ее и расслабляемся

Живот, диафрагма и грудь…

Поясница, спина и область между лопатками…

Плечи…

Ключицы…

Шея…

Подбородок…

Губы…

Язык…

Лоб и глаза…

6. Визуализация. Представьте себе, что вы на пляже. Ощутите мягкий песок, почувствуйте, как теплое солнце греет вашу кожу. Пусть прохладный ветерок слегка остудит вашу голову. Пусть ваши мысли и тревоги рассеются в высоких облаках. Чувствуйте ваше дыхание. Ощутите, как тянет к себе земля, почувствуйте, как приятная тяжесть наполняет тело.

7. Сон. Вы спокойны, безмятежны и постепенно проваливаетесь в глубокий сон.

© Практики осознанности, 2017

10. Диалоги с инструктором

Ученик: Я не успеваю сделать эту практику до конца, засыпаю…

Инструктор: Отлично, это как раз то, что нужно. Цель этой практики — расслабиться настолько, чтобы заснуть. И раз вы засыпаете, значит, цель достигнута.

© Практики осознанности, 2017

Спасибо! Что дальше?

Спасибо за то, что вы заинтересовались медитацией! Надеюсь, вам понравились практики, описанные в этой книге. Что дальше? Как практиковать и развивать осознанность? Где можно получить ответы на свои вопросы?

Для всего этого есть несколько возможностей.

1. Зарегистрируйтесь на онлайн курс **«Осознанность 101. Пробуждение»,** http://mindfulness101.online. В этом курсе есть упражнения и аудио-руководства, которые помогают осваивать практики, и есть возможность общаться с инструкторами.
2. Приходите на наши регулярные онлайн практики, которые будут вас вдохновлять, направлять и дисциплинировать, если это вам необходимо.
3. Найдите инструкторов медитации в своем городе и занимайтесь в группе.
4. Углубляйте свою практику на выездных ретритах по медитации и практикам осознанности.
5. Записывайтесь на скайп-консультации, чтобы получить индивидуальные рекомендации по освоению практик медитации и применению их в жизни!

Всю подробную информацию о наших программах вы найдете на сайте **«Практик осознанности»**: http://go2mindfulness.com

© Практики осознанности, 2017