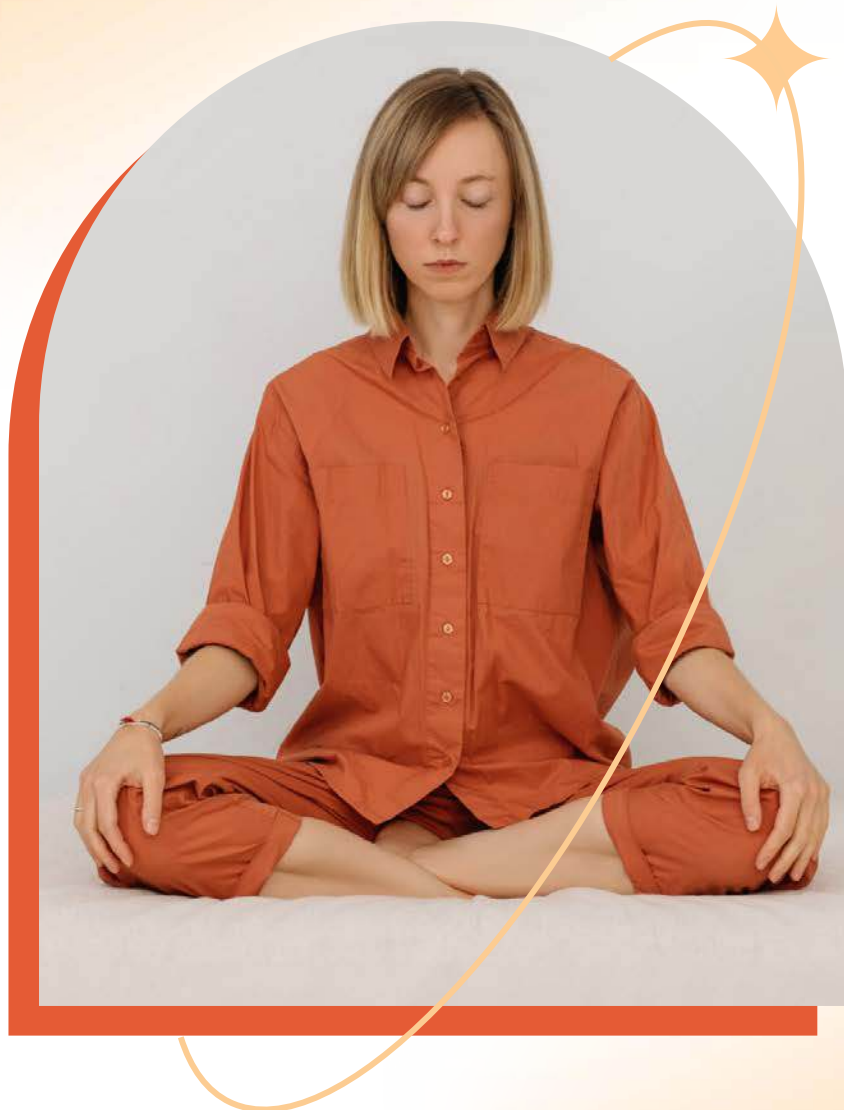


Медитативные практики



*от телесного терапевта,
преподавателя практик осознанности*

Марины Белоклоковой

marinabelokloкова.ru

Насладиться

*Медитировать можно не только на коврике.
Можно делать это в любое время, в любом месте.
Например, принимая душ*

Как выполнять

Особых инструкций к приёму душа нет, так как вы сами знаете, как это делать. Но! Есть инструкция к тому, как сделать этот процесс более ресурсным и приятным. Попробуйте всё ваше внимание направить на те ощущения, которые возникают в этом процессе: заметить ощущения на коже, как стекает вода, какой она температуры, как чувствуется гель для душа или скраб. Вдохните его аромат, послушайте, как звучит вода и прочие звуки у вас в ванной, чувствуйте кончиками пальцев своё тело, волосы. Если начинаете вовлекаться в мысли, то заметьте это и попробуйте вновь вернуться к телу. После душа, почувствуйте мягкость и тепло полотенца. Заметьте свое состояние. В конце можно улыбнуться себе в зеркале.

Успокоить ум

Медитация наблюдения за дыханием помогает замедлиться в суете дня, успокоить ум, развить концентрацию и устойчивость

Как выполнять

Можно выполнять сидя со скрещенными ногами на коврикe или сидя на стуле. Перед практикой можно зажечь любимую свечу, или распылить в воздух аромат для создания умиротворяющей атмосферы. Спина прямая, глаза закрыты, тело расслаблено. Наблюдать дыхание можно в области носа, в грудной клетке или в животе. Выбирайте любую из этих точек или попробуйте их все в течение практики. Задача — наблюдать все ощущения от вдохов и выдохов и удерживать внимание на потоке дыхания. Если внимание начинает отвлекаться на мысли (а оно будет делать это регулярно), то мягко верните себя обратно к дыханию. Если сложно собраться и часто отвлекаетесь, то можно добавить к практике мысленное проговаривание слова “вдох” на входе и “выдох” на выдохе. Практикуйте от 3 минут и более.

Отпустить переживания и тревоги

Практика на случай, когда надо освободиться от накопившихся переживаний, стресса, тревог и привести себя в более умиротворённое состояние

Как выполнять

Встаньте, стопы на ширине таза, устойчиво, словнорастают в пол. Колени мягкие, можно слегка присогнуть. Медленно наклонитесь вперёд, расслабьте позвоночник, опустите руки, позвольте голове опуститься, шея расслаблена. Повисните над полом. Глаза можно прикрыть. Дыхание медленное и с акцентом на выдох. Регулируйте степень наклона: вам должно быть комфортно и без напряжения.

Подумайте о том, что вы хотите отпустить сейчас (усталость, переживания, неприятные мысли, напряжения, раздражение). Представьте, что всё это словно стекает с вас, как вода. Уходит всё ненужное и обременяющее. Можно делать выдох со звуком «хаааа» и представлять, как с каждый выдохом вы становитесь свободнее и спокойнее. Можно выполнять статично или если почувствуете желание слегка покачаться из стороны в стороны, сделайте это. Когда почувствуете, что достаточно, медленно и аккуратно поднимайтесь. И чтобы ещё больше напитать себя спокойствием и лёгкостью, после практики можно принять ванну. Смена состояния вам гарантированы!

Поддержать себя в любой момент

Простая поза, чтобы поддержать себя, проявить любовь и заботу к себе и напомнить, что вы у себя есть и можете быть себе опорой. Порой бывают моменты, когда это особенно необходимо



Как выполнять

Можно делать сидя или стоя. Одну руку положите на противоположное плечо, вторую — на нижний край рёбер в противоположной стороне. Вы словно обнимаете себя таким образом. Голову можно склонить к той руке, которая на плече. Закройте глаза, заметьте своё дыхание. Расслабьтесь. Попробуйте ощутить, что под вашими ладонями самое ценное — это вы. В любой момент вы можете быть себе опорой, добрым другом или любящим родителем, который поддержит и всегда будет на вашей стороне. Побудьте в такой позе 1-3 минуты.



Легко уснуть

Дыхательная практика 4-7-8 помогает расслабить тело и ум, активирует парасимпатическую нервную систему, снижает уровень стресса и тревоги. А если у вас вечером была активная фитнес-тренировка, то такое дыхание поможет быстрее и легче уснуть

Как выполнять

Делаем вдох через нос на 4 счета, задерживаем дыхание на 7 счётов и выдох через рот на 8 счётов (выдох можно делать через сжатые, свернутые трубочкой губы). Во время этого дыхания рекомендуется прижимать кончик языка к верхнему нёбу.



Перезагрузиться в течение дня

Практика STOP занимает меньше минуты. Она даст вам возможность заметить себя в настоящем моменте: увидеть текущее состояние, свериться, всё ли хорошо, всё ли устраивает сейчас. И возможно, сделать какие-то действия, чтобы что-то поменять

Как выполнять

S - stop (остановитесь, сделайте паузу в том занятии, которым вы занимаетесь)

T - take a breathe (сделайте осознанный цикл или несколько циклов дыхания)

O - observe (осмотритесь, заметьте, что вас окружает, что происходит внутри вас, что вы видите, слышите, чувствуете)

P - proceed (продолжайте делать то, что делали)

Если практика совпала с менструальной фазой, используйте тампоны без веревочки (те самые, с которыми можно всё!). Вероятно, после практики вы осознаете, чего именно вам хочется привнести в текущее состояние и реализуете это. Мы делаем паузу в моменте, а не в жизни.