

3.1 Вступ

Будь ласка, розглядайте наведені нижче інструкції як запрошення. Ви можете слідувати інструкціям та приєднуватися до вправ, якщо бажаєте.

Ви повністю контролюєте те, що відбувається під час виконання вправ.

Під час виконання вправ можна закрити очі, щоб підвищити концентрацію. Якщо Ви не хочете закривати очі, тримайте їх відкритими і зупиніть свій погляд на місці в кімнаті перед Вами.

Сядьте в зручну позу: стопи лежать на підлозі, спина торкається спинки, кисті та передпліччя вільно спираються на стегна або підлокітники.

Змінюйте положення до тих пір, поки контакт з підлогою або стільцем не стане максимально комфортним.

3.3 Сканування тіла

Тепер я хочу запросити Вас до ще однієї вправи.

У цій вправі Ви приділяєте особливу увагу своєму тілу та його окремим частинам – вправа називається **«Сканування тіла»** (Bodyscan).

Ви можете уявити, якщо хочете, що уважність – це як ніжне торкання тіла.

Ви контролюєте вправу. Спостерігайте за тим, що покращує Ваш стан.

Почніть з маківки. Сконцентруйте увагу на маківці.

Слідкуйте за тим, що Ви відчуваєте.

Вам комфортно чи незручно?

Скоріше холодно чи тепло?

Або ж Ви насправді нічого не можете там відчути?

Все, що Ви відчуваєте, нормально. В цій вправі немає правильного і неправильного.

Якщо Ви вперше виконуєте цю вправу, можливо, Вам буде легше спочатку сконцентруватися на своїх зовнішніх відчуттях. Проте Ви також можете спробувати одночасно слідкувати за своїми відчуттями як зовні, так і всередині.

Потім зверніть увагу на потилицю. Зосередьте увагу на цій частині тіла і на тому, що Ви там відчуваєте.

Потім перемістіть увагу до вух.

До чола.

До очей.

Зосередьте увагу на щоках.

На носі.

На роті.

На області між ротом і носом.

На підборідді. Відмітьте, що Ви там відчуваєте.

Ви добре почуваєтесь?

Вам тепло чи холодно?

Або Ви зараз нічого не можете сприймати?

Переведіть увагу на горло і шию.

Тепер зверніть увагу на свої плечі. Сконцентруйтеся на своїх плечах. Спробуйте їх розслабити.

Переведіть увагу на надпліччя. Спостерігайте за Вашими відчуттями там.

Тепер зверніть увагу на передпліччя.

На руки.

Відчуйте, чи Ваші руки сильно напружені. Якщо хочете, Ви можете дозволити рукам розкритися і трохи пом'якшитися.

Зверніть увагу на свої руки і кисті в цілому, від плечей до кінчиків пальців.

Потім зверніть увагу на тулуб, починаючи зі спини від шийного хребця до куприка. Хребець за хребцем.

Тепер відчуйте передню частину тулуба, спочатку область грудей.

Потім зверніть увагу на область живота.

Тепер область тазу.

Тепер переведіть увагу на ноги, починаючи зі стегон.

Тоді зверніть увагу на свої коліна.

Гомілки.

Стопи.

А зараз ще раз зосередьтеся на стопах і ногах в цілому, від кульшових суглобів до кінчиків пальців.

Спробуйте уявити, що вдихаєте через маківку, а видихаєте через ступні.

Зробіть ще кілька глибоких вдихів.

Вдихніть і видихніть.

3.5 Завершення

Коли будете готові, будь ласка, почніть потихеньку повертатися в «тут і зараз». Заберіть всі хороші почуття з собою в сьогоднішня, вони зберігатимуться у Вашому тілі.

Тепер подумки скажіть собі, що Ви повільно закінчуєте вправу. Глибоко вдихніть.

Свідомо поверніть свою увагу в кімнату.

Відчуйте стілець, на якому сидите, і землю під ногами.

Порухайте руками і ногами. Потягніться і енергійно порухайте тілом. Ви також можете стиснути кулак, якщо хочете, або встати і стряхнути руками і ногами.

Будь ласка, відкрийте очі (якщо Ви ще цього не зробили), огляньте кімнату та подивіться на всі речі в кімнаті.

Відчуйте оновлену силу та енергію всередині себе.