

## 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.

## 3.2 Дихання

Почнемо з кількох дихальних вправ.

Глибоко вдихніть через ніс.

Нехай Ваші плечі опустяться.

Зверніть увагу на те, як Ваш живіт піднімається під час вдиху.

Тепер повільно видихніть через рот і уважно стежте за своїм диханням.

Ваш живіт знову опускається.

Якщо хочете, покладіть руку на живіт, щоб слідкувати за рухами тіла під час дихання.

Тепер знову зверніть увагу на вдих і видих – спокійно і уважно вдихаючи через ніс і видихаючи через рот.

Відчуйте, як усе Ваше тіло стає все більш розслабленим.

Зверніть увагу, що Ваше тіло дихає і рухається. Зверніть увагу, як грудна клітка плавно піднімається і опускається.

Зверніть увагу, як живіт піднімається і опускається.

Уважно прислухавшись до свого тіла, Ви також відчуєте, як Ваші ніздрі злегка рухаються.

Протягом кількох хвилин спостерігайте за рухами Вашого тіла.

З кожним подихом у Ваше тіло повертається частинка спокою. З кожним видихом відчуйте, як стрес і напруга покидають Ваше тіло.

Відчуйте, як стаєте спокійнішими та розслабленишими. Можливо, Ви відчуєте тепло, тяжкість або освіжаючу прохолоду.

Ви можете ще більше поглибити або посилити це відчуття благополуччя, знову зосередившись на своєму диханні: глибоко вдихніть і знову глибоко видихніть.

Коли думки відволікають Вас, свідомо поверніться до свого дихання.

Тепер зробіть ще кілька глибоких вдихів: вдих – видих.

## 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.