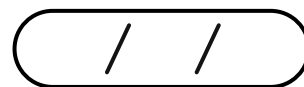


Осознанность дыхания



Как и в предыдущих упражнениях, найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит. Возможно, вы захотите использовать таймер или будильник (только, пожалуйста, выбирайте приятную, а не резкую мелодию), чтобы знать, когда стоит завершить практику.

- Сядьте ровно, выпрямите спину и поставьте ступни на пол прямо перед собой. Если вы хотите, можете лечь, но иногда это может вызвать сонливость.
- Если хотите, можете закрыть глаза. В качестве альтернативы вы можете держать их открытыми, позволив своему взгляду опуститься на какую-то точку на полу — и затем “смягчить” его, позволяя немного расфокусироваться.
- Обратите свою осознанность на дыхание. Просто наблюдайте за своими ощущениями, когда воздух входит в тело и выходит из него.
- Вам не нужно стремиться контролировать свое дыхание — просто позвольте ему войти в комфортный для вас ритм. Эта скорость может изменяться от вдоха к выдоху — просто продолжайте наблюдать.
- Следуйте за своим дыханием — как воздух входит через нос, наполняет легкие, поднимает живот и затем выходит обратно.
- Переведите свое внимание на точку, где дыхание ощущается лучше всего. Часто люди наблюдают за тем, как поднимается и опускается их живот прямо под грудной клеткой, или за движением воздуха прямо на границе ноздрей. Ключ в том, чтобы найти точку, которая работает лучше всего для вас.
- Когда вы найдете эту точку, позвольте своему вниманию оставаться там, наблюдая за дыханием. Просто оставляйте свое внимание в этой точке без усилий по его удержанию. Продолжайте осторожно наблюдать за своим дыханием.
- Мысли, чувства и ощущения будут отвлекать вас и уводить в сторону от дыхания. Когда это происходит, просто отмечайте, что это произошло, и аккуратно возвращайте внимание на дыхание. Отмечайте и возвращайте. Отмечайте и возвращайте. Это практика, и вы будете делать это много раз.