

Осознанность тела



Найдите минутку, чтобы направить внимание на свое тело, заметить и исследовать, каково оно. Вот несколько упражнений для этого, и для каждого из них вам нужно найти тихое место, где вас никто не беспокоит.

- Сканирование тела.** Обратите внимание на макушку головы, на то, как вы ее ощущаете. Постепенно переключите внимание на лоб, нос, щеки, челюсть, рот... Затем — на затылок, шею, плечи. Двигайтесь вниз по телу — вниз по рукам к ладоням, вниз по груди к животу, талии, ягодицам, ногам... вплоть до кончиков пальцев ног. По мере того как вы медленно опускаетесь, уделяйте время каждой части своего тела, останавливаясь на несколько секунд и действительно направляя внимание на каждую часть тела, замечая, как вы ее ощущаете.
- Открытие телесной осознанности.** Найдите момент, чтобы прочувствовать общие ощущения своего тела. Откройте свое осознание всему телу. Выделяются ли какие-либо ощущения из общей массы? Привлекает ли какая-либо часть тела больше внимания, чем другие? Например, я только что осознал, что у меня замерзли ноги, и я голоден! Позвольте своему вниманию переключиться на эти ощущения, где бы они ни находились. По-настоящему изучите их — как будто вам, возможно, придется подробно объяснить эти ощущения тому, кто прежде не чувствовал ничего подобного. Старайтесь не оценить свои ощущения как "хорошие" или "плохие", даже если они болезненны. Просто будьте любопытным. На что они похожи? Какими качествами обладают? Проведите время, уделив внимание одному ощущению, а затем переключитесь на следующее.
- Работа с дискомфортом.** В этом упражнении нужно направить свое внимание в точку небольшого дискомфорта, такого как зуд или, возможно, холодные ноги, или небольшой голод. Выберите место, где вы испытываете легкий дискомфорт, но не сильную боль. Позвольте себе открыться этому ощущению и принять его. Эти ощущения не плохие и не хорошие — это просто телесные ощущения. Обратите внимание на дискомфорт и внимательно изучите его. Каковы его отличительные качества? Это покалывание, боль или жжение? Кажется ли вам, что это ощущение ассоциируется с температурой или цветом? Попробуйте заметить любые чувства и мысли, которые у вас возникают. Если вы заметили, что хотите почесать или потереть эту область, вы можете сделать это, не переставая внимательно наблюдать за своими ощущениями.