



Медитація «Сканування тіла»

Перш ніж почати медитацію «Сканування тіла», знайдіть тихе місце, де можна лягти на товстий килимок або іншу зручну поверхню. Ляжте на спину та займіть зручне положення, витягнувши ноги та природньо розкинувши їх у сторони. Руки покладіть уздовж тіла. Якщо хочете, можете заплющити очі.

Тепер зосередьтеся на відчуттях вашого тіла. Зверніть увагу на ті частини тіла, що притиснуті до підлоги. Що ви відчуваєте у п'ятках? Що ви відчуваєте у задній частині литок і стегон? У сідницях? У верхній частині спини і плечах? У потилиці і руках?

А тепер запам'ятайте мету цієї вправи. Вона полягає в усвідомленні всього, що відбувається в кожному мить, коли ви по черзі концентруєтесь на кожній частині вашого тіла. Вам не потрібно нічого робити, тільки відчувати своє тіло. Вам не потрібно намагатися розслабитися або заспокоїтися. Просто спробуйте кожної миті помічати всі відчуття тіла – якими б вони не були. Спробуйте відчувати їх, а не думати про них. Робіть це максимально спокійно і без напруження.

Спочатку зосередьтеся на діафрагмі. Зверніть увагу на відчуття у вашій діафрагмі, коли вона рухається, помітьте, як вона злегка розширюється, коли ви вдихаєте. Зверніть увагу на те, як ваша діафрагма спорожняється під час видиху. Відчуйте її рухи при вдиху і видиху.

Кожного разу, коли з видихом повітря покидає ваше тіло, дозвольте йому занурюватися трохи глибше в підлогу. У наступній частині медитації ви будете переводити свою увагу, як прожектор, на різні частини свого тіла.

Спочатку перемістіть свою увагу з діафрагми на ліву ногу і вниз до ступні. Потім до великого пальця лівої ноги. М'яко зосередьтеся на тому, як зараз відчувається великий палець. Ви можете помітити поколювання, пульсацію або тепло. Або ви можете відчути, що ваш палець чогось торкається. Зосередьтеся на ваших відчуттях в дану конкретну мить, незалежно від того, якими вони є.

Тепер переведіть увагу на мізинець цієї ж ноги. Що ви відчуваєте? Охопіть увагою всі пальці лівої ноги. Можливо, вам знайоме відчуття, коли пальці ніг торкаються один одного? Або ви усвідомлюєте порожній простір між пальцями ніг? Незалежно від того, що ви помічаєте, або навіть якщо ви взагалі нічого не помічаєте, усвідомлюйте виключно свій досвід і відчуття в цей момент.

Тепер, коли ви вдихаєте, і повітря надходить у ваші груди, відчуйте або уявіть, як воно продовжує текти вниз до живота, лівого стегна та далі до ступні та пальців.

Вдихаючи, відчуйте, як повітря тече від вашого носа аж до пальців лівої ноги. А, видихаючи, відчуйте або уявіть, як повітря повертається вгору від пальців ніг, через стегно, живіт і груди і, нарешті, виходить через ніс.

Тепер спробуйте вдихнути, та подумки провести повітря аж до пальців ніг, а потім, видихаючи, дозвольте повітрю повернутися від пальців ніг вгору. Вам може знадобитися деякий час, перш ніж ви зможете стежити за перебігом дихання під час вдиху та видиху. Попрактикуйтеся в цьому та поставтеся до практики спокійно та з цікавістю.



Коли будете готові, зробіть трохи глибший вдих та проведіть його до пальців ніг. На видиху, переведіть увагу з цієї області на підшву лівої ноги.

Відчуйте подушечку на підшві. Можливо, ви відчуваєте її форму? Зосередьтеся на зводі, можливо, ви відчуєте його вигнуту поверхню? Тепер сконцентруйтеся на тій частині п'яти, яка торкається підлоги. Постостерігайте за відчуттями дотику та тиску. Постарайтеся усвідомлювати всі відчуття, що є саме в цей момент.

Далі переведіть увагу на щиколотку. Можливо, ви зможете відчути кістки вашої щиколотки та шкіру, що стягується над кісткою з внутрішньої та зовнішньої сторони щиколотки.

Потім зосередьте увагу на верхній частині лівої стопи. Можливо, ви відчуваєте, як шкарпетка чи повітря торкаються вашої шкіри? Зосередьте ваше усвідомлення на всій лівій стопі. Ви можете відчути безліч дрібних кісток, з яких складається ваша стопа.

Коли ви будете готові, відчуйте або уявіть, як під час вдиху повітря тече вниз до вашої лівої ноги. На видиху послабте зосередження на лівій стопі і розфокусуйте увагу.

Тепер зосередьтеся на гомілках. Почніть з литкового м'яза і зосередьтеся на відчуттях в тих місцях, де ваша литка тисне на килимок або підлогу. Ви можете помітити відчуття здавлювання або контакту з підлогою.

Переведіть увагу на передню частину гомілки. Відчуйте великогомілкову кістку і те, як шкіра натягується навколо неї. Зробіть глибокий вдих і спрямуйте дихання на гомілку і литку.

На видиху, перемістите усвідомлення з цієї частини тіла на ліве коліно. Можливо, ви відчуваєте колінну чашечку та обидва боки коліна? А також його задню частину та весь колінний суглоб? Які відчуття ви помічаєте? Можливо, ви відчуваєте тепло чи вогкість?

Якщо в якийсь момент виконання вправи ви помітите, що ваші думки блукають – не хвилюйтеся, для думок це природньо. Коли ви усвідомите, що ваша увага більше не зосереджена на тілі, просто відмітьте власні думки, а потім продовжте сканування тіла. Дотримуйтесь інструкцій і продовжуйте сканувати своє тіло з того місця, де ви зупинилися.

Тепер охопіть увагою всю верхню частину лівої ноги, від коліна до стегна.

Спробуйте зосередити свою увагу безпосередньо на м'язах стегна. Можливо, ви зможете відчути, чи ці м'язи розслаблені, чи, навпаки, тверді та напружені? Якщо ви помітили напругу чи опір в цій або іншій частині тіла, спробуйте усвідомити цю напругу за допомогою дихання. Вдихаючи, відчуйте доброзичливість та цікавість до відчуттів власного тіла. Усвідомлюйте ці відчуття та вивчайте їх. Видихаючи, дозвольте напрузі максимально розв'ятися. Не намагайтеся робити щось через силу, просто дозвольте, щоб усе відбувалося природнім шляхом під час видиху.

Тепер простежте, що станеться, коли ви повторите попередні дії ще протягом одного або двох вдихів. Коли ви будете готові, зробіть трохи глибший вдих через усю ліву ногу. На видиху відведіть увагу від цієї частини тіла.

Тепер переведіть увагу на пальці правої ноги. Спробуйте відчути усі пальці одночасно. Зосередьтеся на відчуттях в тих місцях, де пальці торкаються один одного. Можливо, ви можете відчути форму своїх пальців і їх фаланги? Можливо, навіть нігті на ногах?

Тепер зосередьтеся на всій ступні правої ноги. Відчуйте подушечку, звід і п'ятку вашої ступні. Повільно і з цікавістю дослідіть відчуття в тих місцях, де ваша п'ята торкається підлоги. Можливо, ви помічаєте як вона торкається підлоги чи тисне на неї? Можливо, ви відчуваєте тяжкість?



Потім спрямуйте свою увагу на верхню частину правої стопи та щиколотку. Усвідомте відчуття на поверхні шкіри. Можливо, ви помічаєте прохолоду чи тепло? Також відчуйте, що відбувається з внутрішньої сторони вашої стопи. Якщо ви помітили, що думки чи звуки змушують ваш розум блукати, спокійно відмітьте їх і поверніть свою увагу туди, де вона була зосереджена раніше – на верхню частину правої стопи.

Коли будете готові, вдихніть та подумки спрямуйте повітря донизу. Дихайте через праву щиколотку та верхню частину стопи.

Зробивши видих через цю частину тіла, переведіть свою увагу від щиколотки на праву гомілку. Спочатку зверніть увагу на передню частину гомілки. Можливо, вам вдасться відчутти гомілкову кістку, усвідомити її міцність та довжину.

Потім переведіть увагу на литковий м'яз і спостерегайте відчуття на його поверхні та всередині м'яза. Спробуйте відчутти, які почуття викликає у вас те, що ви зараз переживаєте? Якщо ви помітили, що думаєте про те, що відчуваєте, спробуйте повернути свою увагу до власне почуттів, до того, що ви безпосередньо відчуваєте у своєму тілі.

З наступним видихом, переведіть увагу з гомілки на праве коліно. Нехай ваша свідомість на мить відпочине на колінах. Коли будете готові, дозвольте своєму усвідомленню розширитися настільки, щоб воно охопило всю верхню частину правої ноги. Огорніть увагою всю цю область. Ваше стегно, кістку, що проходить крізь нього, і відчуття, коли стегно торкається підлоги.

Потім зосередьтеся лише на тому, що ви зараз відчуваєте всередині м'яза. Ви можете повільно просканувати м'яз, сфокусувавши на ньому увагу. Використовуйте дихання, щоб усвідомити відчуття глибоко всередині м'яза. Якщо ви помітили напругу в м'язах, дозвольте їй максимально вивільнитися під час видиху.

Коли ви будете готові, зробіть трохи глибший вдих і дозвольте йому текти вниз і заповнити всю праву ногу. Видихаючи, проведіть повітря вгору правою ногою, та повністю відпустіть її з вашої свідомості.

Тепер зосередьте свою увагу на всій області тазу, від одного стегна до іншого. Зараз добре згадати, що вам не потрібно намагатися щось зробити. Ця вправа не має на меті щось змінити або досягти якогось конкретного стану. Ви лише зосереджуєтеся на усвідомленні досвіду – такого, яким він є, яким би він не був.

Тепер переведіть увагу на сідниці. Можливо, ви відчуваєте тиск в тих місцях, де ваші сідниці торкаються підлоги? Зосередьте свою увагу на області статевих органів, помітьте відчуття в цій області. Також зауважте, якщо жодних відчуттів немає.

Потім протягом декількох вдихів подумки спрямовуйте дихання вниз на всю тазову область, а протягом видихів ведіть подих з області тазу вгору, та видихайте через ніс.

Коли ви будете готові, зробіть глибокий вдих, а під час видиху дозвольте собі відволіктися від цієї області. Нехай ваша увага повністю розвіється.

Тепер зверніть свою увагу на нижню частину спини, особливо ту зону, де спина з'єднується з тазом. М'язи в цій області часто напружені, тому ви можете дозволити вдиху спрямовувати вашу усвідомленість безпосередньо до цих м'язів. Нехай ваш подих дуже м'яко проникає в м'язи та сканує їх. Спокійно усвідомлюйте ваші м'язи і відчувайте всю можливу напругу в них. Видихаючи, дозвольте напрузі максимально вивільнитися.



Не хвилюйтеся, якщо напруга не зникне. Це відчуття, яке ви переживаєте в цей момент.

Нехай ваше усвідомлення розшириться на нижню частину спини та охопить відчуття, що виникає, коли ви притискаєтеся до поверхні підлоги. Ви можете помітити, як нижня частина спини злегка рухається під час вдиху та видиху. Коли ви будете готові, зробіть глибший вдих, подумки спрямуйте його в спину, та на видиху вивільніть.

Потім переведіть увагу на передню частину тіла та діафрагму. Зосередьтеся на фізичних відчуттях, які ви спостерігаєте в цій області. Як діафрагма піднімається, коли ви вдихаєте, і як вона плавно опускається, коли ви видихаєте. Спробуйте зосередитися на диханні та повільно прояснити свою свідомість.

Якщо ви помітили втому та сонливість, не забувайте, що ви завжди можете відкрити очі та почекати, поки дрімота не пройде.

Тепер спрямуйте свою увагу на грудну клітку та помітьте відчуття між ребрами, коли ваша грудна клітка піднімається при кожному вдиху і опускається при кожному видиху. Якщо хочете, можете спробувати переключити свою увагу на внутрішній простір у грудях. Можливо, ви відчуваєте рух своїх легенів? Як відчувається ваше серце, коли воно б'ється і перекачує кров по всьому тілу?

А тепер, коли ви вдихаєте, зосередьтеся на спостереженні за повітрям, що проходить шлях від ніздрів до грудей. На видиху відведіть свою увагу з усієї верхньої частини тіла, грудей і живота.

Зверніть увагу на свої пальці – пальці лівої руки і пальці правої руки. Зосередьтеся на самих кінчиках пальців. Подушечки пальців дуже чутливі. Можливо, вам захочеться дослідити, чи зможете ви м'яко прояснити та загострити фокус вашої уваги, при цьому продовжуючи усвідомлювати відчуття на кінчиках пальців. Ретельно і повільно вивчіть усі відчуття в кінчиках ваших пальців саме в цей момент. Можливо, ви відчуваєте поколювання чи пульсацію? Можливо, прохолоду чи тепло? Усвідомлюйте свої пальці з усіх боків. Також зверніть увагу на свої долоні. Ви можете відчути борозенки та складки на долонях, особливо ті, що проходять біля великого пальця та поперек долонь.

Потім перейдіть до зап'ясть і спробуйте відчути слабе биття пульсу.

Потім зосередьтеся на передпліччях і помітьте все, що ви відчуваєте в них в цей момент. Зверніть увагу на свої лікті. Можливо, ви можете відчути кістку і наскільки м'якою є шкіра на згині вашої руки?

Потім переведіть увагу на верхню частину рук – лівої та правої. Зосередьтеся на усвідомленні відчуттів у ваших м'язах, у біцепсі та м'язі-розгиначі. Сконцентруйтеся безпосередньо на м'язах і відчуйте їх стан прямо зараз. Чи вони м'які та розслаблені? Або тверді та напружені? Якщо ви помітили напругу, спрямуйте дихання саме туди. Нехай напруга максимально вивільниться природним шляхом, без зусиль та примусу.

Перейдіть увагою до зони під пахвами. Можливо ви помітите якісь відчуття, а можливо жодних.

Тепер зверніть увагу на ваші плечі. Почуття і напруга часто зосереджуються в плечових м'язах. Знову вдихніть і дозвольте м'якому усвідомленню проникнути глибоко в м'язи плеча. Обережно спостерігайте, наскільки напруженими або розслабленими вони відчуваються в цей момент. Якщо ви помітили у м'язах напругу або скутість, дозвольте їм якомога більше вивільнитися під час кожного видиху. Просто дихайте через відчуття у м'язах плечей.



Коли ви будете готові, зробіть глибший вдих і спрямуйте дихання на область, що охоплює плечі, руки і кисті. А на видиху відведіть увагу від усієї цієї області.

Далі зосередьте свою увагу на шії. Що ви відчуваєте в горлі? Помітьте, як потік повітря входить і виходить через ваше горло. Розслабте шию під час наступного видиху.

Тепер перемістіть увагою вгору та зосередьтеся на своєму обличчі – ще одній частині тіла, що накопичує почуття та напругу. Спочатку зосередьтеся на лінії підборіддя, яка простягається від кінчика підборіддя до щелеп та вух. Потім сконцентруйтеся на губах. Відчуйте, як ваші губи торкаються одна одної. Тепер перемістіть увагу всередину рота і зосередьтеся на язиці. Ви можете помітити, які відчуття виникають, коли ваш язик торкається зубів і піднебіння.

Переведіть увагу на ваш ніс. Чи можете ви зараз відчути свої ніздрі? Можливо, ви помітили певну різницю у відчуттях при вдиху та видиху. Можливо, ви відчуваєте поколювання. Можливо, ви помічаєте, як змінюється температура повітря. Повітря може бути прохолодним, коли ви вдихаєте, і теплим, коли ви видихаєте. Ви усвідомлюєте власні очі та брови, простір між бровами та всю область навколо очей. Напруга часто зберігається в м'язах навколо очей. Повільно та з цікавістю дослідіть, які відчуття зараз присутні у цій зоні, та дозвольте м'язам пом'якшитися.

Потім зосередьте увагу на скронях і лобі. М'язи в цій області також можуть утримувати напругу, гнів і розчарування. Використовуйте усвідомлення, щоб уважно спостерігати за відчуттями у чолі в цей момент. Які відчуття ви виявили? Якщо ви помітили накопичену напругу, подихайте через ці відчуття і дайте скутості ослабнути, пом'якшитися та зникнути самостійно.

Зверніть увагу на всю область обличчя так, ніби ваше дихання спрямоване на обличчя зсередини. Дихайте собі в обличчя, спрямуйте дихання туди. Уявіть, що кожен вдих освіжає і зміцнює, а кожен видих розслабляє. Потім зробіть глибший вдих, а на видиху відведіть увагу від усієї області обличчя.

Коли ви будете готові, перемістіть фокус своєї уваги на тім'я та шкіру голови. Помітьте будь-які відчуття у цій області, якщо вони є. Зупиніться на мить та спробуйте усвідомлювати тім'я під час вдиху та видиху. Спробуйте повільно і м'яко поширити усвідомлення на все тіло, щоб відчути його єдиним цілим. Відчуйте рух свого дихання. Почніть зі шкіри голови та дозвольте своєму усвідомленню розповсюдитися на обличчя, шию, плечі, обидві руки, груди, спину та живіт. Нехай ваше усвідомлення пошириться на область тазу, ліве та праве стегно, коліна, гомілки, стопи і аж до пальців ніг. Продовжуйте дихати та відчувати все своє тіло. Проживайте досвід цього моменту з відкритою свідомістю, одночасно усвідомлюючи відчуття у всьому тілі та своє дихання. Нехай ваше тіло просто лежить. Нехай ваше тіло буде таким, яким воно є.

Тепер ви можете усвідомити власну цілісність. Дозвольте собі, лежачи тут, бути тим, ким ви є. Нехай усвідомлення буде вашим відпочинком та спокоєм у кожному моменті.