



Передышка

В начале передышки займите удобное положение, сидя на стуле.

Держите спину прямо, но не напрягайте ее. Плечи опускаются вниз, грудная клетка раскрывается.

Если хотите, можете закрыть глаза.

На первом этапе осознайте, что происходит в именно в этот момент. Сосредоточьтесь на осознании своих внутренних ощущений и спросите: «Что я испытываю прямо сейчас? Какие мысли движутся в моей голове?»

Вы можете представить свои мысли в виде мысленных событий. При желании, вы можете облечь их в слова.

Какие чувства я испытываю прямо сейчас? Если чувствуете себя некомфортно или плохо, обратитесь к этим чувствам. Постарайтесь осознать все ощущения. Вот он я, и так дела обстоят прямо сейчас.

Какие ощущения вы испытываете в своем теле прямо сейчас? Вы можете пройти мысленно по всему своему телу. Чувствуете где-то напряженность? Теперь вы знаете, что происходит в данный момент. Вы отключились от автоматического управления.

Второй шаг:

Сконцентрируйте внимание и сосредоточьтесь на дыхательных движениях в области диафрагмы. Почувствуйте, как диафрагма слегка растягивается при каждом вдохе и опускается при каждом выдохе.

Дайте своему сознанию отдохнуть в процессе дыхания. Постарайтесь ощутить дыхание на всем его протяжении, от вдоха до выдоха. С помощью дыхания привяжите себя к настоящему моменту.

Каждый раз, когда разум начнет блуждать, мягко возвращайте внимание обратно к дыханию.

Третий шаг:

Расширьте область осознания так, чтобы она охватывала все тело и дыхание. Осознайте положение тела, выражение лица, ощущения во всем теле. Если где-то ощущается дискомфорт, напряжение или противодействие, попробуйте мягко «продышать» эти ощущения.

Возможно, вы почувствуете, как тело размягчается и расслабляется с каждым выдохом. А теперь перенесите это расширенное открытое осознание на следующие моменты дня.
