

# Дыхательных и расслабляющих упражнений

Для просителей убежища и беженцев

Sarah Strauven & Johan Op De Beeck

## PREFACE

### The idea

For many years we have been meeting and working with asylum seekers and refugees offering our service as clinical psychologists. It often happens that we suggest breathing and relaxation exercises during a counselling session and that people are interested in hearing more about them. People have expressed how much they valued these exercises however they have also shared with us that they struggled to integrate them into their daily life or to apply them when they most needed them. These experiences prompted the idea to record breathing and relaxation exercises in different languages and to make them accessible in digital format to asylum seekers and refugees. Considering that most people nowadays own a phone that allows them to download digital files, we have shared both the texts and audio files on our website.

### For whom

Because we strongly believe it's important that the exercises are accessible to anyone who might benefit from them, independently of their legal status or financial means, we are happy to share the translated texts and the digital recordings for free. The exercises can be used both by those who wish to take advantage of the resources themselves as well as by those looking for materials to complement their work in supporting or counselling others.

### Important information

Many of the exercises originate or are related to traditions of faith or wisdom from the different corners of the world. It is important to be aware and acknowledge that many of those traditions, like yoga, were once the object of persecution. We thank the people who have given us permission to use their versions of these sorts of exercises in this project. Some exercises come forth from specific sources of which we added the references. For a couple of exercises it was impossible to determine their origin and they are considered part of the common good. The exercises lacking references are our own versions of those.

We want to emphasise that we don't pretend to believe that these exercises are the solutions to the the multiple suffering experienced within seeking refuge. For some, they offer relief; to others they are not helpful. We are committed to avoid enactments of Western colonialism that has us imposing our own understanding of difficulties and particularly the idea of the correct solutions on other people's experience. Moreover, we are aware that the problems faced by refugees often arose in a broader socio-political context and human rights violations. Our vision therefore resists the tendency to individualise, pathologise and medicalise this kind of suffering. With this in mind, we hope that these exercises will be integrated with much care and respect in a comprehensive support that seeks to find helpful ways forward collaboratively.

The unique approach of our project is the fruit of our own work and we would highly appreciate it for you to respect our work, make honest use of it and refer to it correctly.

This project was carried out with little resources. In those cases where we couldn't accomplish the translations of all parts, we have kept the English versions for those missing parts. This is to strive for as much uniformity as possible across all texts.

### Feedback

We would love to hear ([team@care4refugees.org](mailto:team@care4refugees.org)) from you in case:

- the exercises have been of value to you or others in any way,
- you notice mistakes or have suggestions for improvement,

- you have exercises that have proven to be particularly helpful for asylum seekers or refugees and that we could possibly share on the website in the future,
- you would wish to make a donation to support this project.

Warmly,

Sarah and Johan

**Sarah Strauven**  
www.skyma.be  
@StrauvenSarah

**Johan Op De Beeck**  
www.psycholoogjohanopdebeeck.be

## ACKNOWLEDGEMENT

This project wouldn't have been possible without the contributions and support of some people. We would like to thank them here explicitly.

This project was initiated by Sarah Strauven in her former workplace. Her supervisor at that time, **Ellen Goeleven** was immediately interested in the project and saw its potential for many. In the context of her job as a psychologist at Fedasil, Sarah got the time and the financial resources to realise the first part of the project.

Just like Sarah, Johan Op De Beeck was a member of the Refugee Committee of the Belgian Institute for Psychotraumatology (BIPe) and he was immediately interested in co-managing the project. We turned to other members of BIPe for additional help. We thank **Manoëlle Hopchet** and **Nicole Ruyschaert** who supported us with careful advice and suggestions about the selection of the exercises. Their expertise in stabilising exercises in trauma counselling have endowed this project with a greater clinical validity.

We owe it to **Joke Impens** that a collaboration with Mindspring became possible for this project. She stood behind this project with a firm belief that asylum seekers and refugees benefit from high quality psychoeducation and envisioned the use of our exercises in the Mindspring courses. Mindspring also provided trainers who have worked intensively in this project.

Of course, there wouldn't be a project if we wouldn't have been able to rely on the people who have translated the exercises with great care and attention and whom we consulted with about the cultural appropriateness of the selection of exercises: **Mohamad Al Adawi** and **Esra'a Mohamed** (Arabic), **Malika Amarkhail** (Russian), **P.** (Servo-Croatian), **Najeeb Basharmal** (Pashtu), **Naylufar Mir** (Dari), **Christine Van der Heyden** (French), **Antje Urbahn** and **Helge Fester** (German) and **Liu Costa Goncalves** (Portugese).

We admire the people who have committed themselves to record the exercises. A lot of courage was needed to venture out into the unknown and move out of their comfort zone. This was particularly the case for those who weren't previously familiar with this sort of exercises. We thank each and every one of them for the dedication, the patience and the care they have shown: **Mohamad Al Adawi** and **Esra'a Mohamed** (Arabic), **Malika Amarkhail** (Russian), **P.** (Servo-Croatian), **Najeeb Basharmal** (Pashtu), **Naylufar Mir** (Dari), **Géraldine Lienart** (French), **Helge Fester** (German), **Tine Mathijs** (Dutch), **Liu Costa Goncalves** (Portugese) and **Caitlin Mullin** (English).

We also greatly appreciate **Sofie Meelberghs**, whose role was essential and invaluable to this project. She was in charge of the audio recordings and the editing of the recordings. Equally great is our admiration and recognition for her work which, due to the complexity of the many languages, proved to be a great ordeal.

We also thank **Anik Serneels**, **Myriam Iliano** and **Poh Lin Lee** for proofreading some parts of the written text.

Finally, we want to express our heartfelt thanks to the benefactors, who wished to remain anonymous, for their support to bring this project to a successful conclusion. We were moved to learn about how much they care for people seeking refuge. We hope to do justice to their intentions and wishes with the end result.

## ВВЕДЕНИЕ

Стресс может быть полезным. Например, если на вас напали, то стресс дает больше сил вашим мышцам и кровотоку увеличивается, что в свою очередь позволяет вам быстрее бежать или лучше защищаться. Благодаря действию стресса в момент опасности- вы защищаете себя лучше. Или к примеру вы находитесь в эпицентре сложного конфликта между людьми. Стресс переживаемый вами в этом случае помогает вам сфокусироваться и чувствовать энергию которая помогает вам разрешить конфликт. Стресс является причиной лучших результатов, большего удовлетворения, и чувства превосходства. Преследуя какую то цель и преодолевая препятствия вы гордитесь собой: "Благодаря моим усилиям я достиг результата. Я постарался, и результат говорит сам за себя". Стресс в том случае влияет на нас неблагоприятно, когда мы имеем дело с продолжительными периодами стресса, а также мы чувствуем себя беспомощными или когда ты не достигаешь желательного результата затрачивая при этом невероятные усилия.

Факторы которые помогают справиться со стрессом и ваши помощники при этом это- ставить перед собой достижимые и реальные цели, ваше внимание сфокусировать на вещах которые вы в состоянии изменить, благодарность за то, что вы имеете и за то, что у вас получается и идет хорошо, занятия спортом, прослушивание музыки, проведение времени с приятными людьми или друзьями, чтение, прогулки на природе.....

К сожалению это не всегда возможно. Тогда что вы можете сделать для того, чтобы справиться со стрессом? Это еще важно и потому, что продолжительные периоды стресса затрагивают все системы нашего организма и наш дух, что в свою очередь приводит к общему напряжению. Вот некоторые примеры неблагоприятного влияния стресса на нас:

Постоянные и беспокойные мысли мешают нам получать удовольствие от социальных контактов и совместной деятельности. Сложнее направить себя и свои мысли в позитивное русло и вспомнить что то приятное. Сложнее сосредоточиться на чем то определенном, чаще вы сталкиваетесь с забывчивостью. По ночам вы мучаетесь бессонницей, постоянные беспокойные мысли не дают вам уснуть и отдохнуть за ночь. то есть вы просыпаетесь не отдохнувшим. Сон очень важен, ведь сны помогают уменьшить отрицательные эмоции и спонтанно переработать какие то события. Постоянный стресс же превращает ваши сны в волнительные и беспокойные. Вы просыпаетесь несколько раз по ночам, либо просыпаетесь посреди ночи и не можете больше заснуть. То есть ваш сон не здоровый и не дающий вам ощущения того, что вы выспались, и через какое то время вы физически истощены. Риск опустится вниз по негативной спирали очень высок в данном случае, так как при физическом и эмоциональном истощении вы автоматически отгораживаетесь от всех и вся, что в свою очередь приводит к тому, что вы не получаете поддержки от окружающих и они перестают понимать вас. То есть вы оказываетесь еще более одиноки в своем стрессе. ...Ваш организм не может расслабиться и мышцы груди, спины, шеи и челюстей постоянно напряжены. У вас появляется головная боль, боль в спине, боль в животе, которая не так то быстро проходит. Вы чувствуете что энергия покинула вас и не чувствуете жизни в своей жизни. При постоянном и тяжелом стрессе ваш организм не имеет сил для того, чтобы вылечить себя. Защитные силы организма и иммунитет ослаблены и вы открыты болезням.

Из вышестоящих примеров вы можете сделать вывод, что стресс не всегда помогает нам справиться с проблемой. Как вы увидели, зачастую при продолжительном стрессе мы сталкиваемся с разрушающими эффектами стресса на наш организм и наше эмоциональное состояние. Этот вид стресса не помогает нам справиться с выполнением поставленных целей, он ослабляет нашу систему и делает невозможным креативно, с полными силами и надеждой на будущее, противостоять действиям стресса и выстоять в трудных ситуациях.

Иногда отсутствие внутренних ресурсов вызвано тем, что вы находитесь вдали от семьи и друзей, не имеете достаточно финансовых средств на поездку в другой город или даже на поход в кино, вы не можете

заняться спортом потому что нет спортивного зала, вы не можете чувствовать себя в безопасности и ваша вера в будущее ослабевает. Иногда обстоятельства в которых вы находитесь настолько тяжелы и беспросветны, что внутренние ресурсы перегружены. И все же именно в этих обстоятельствах очень важно активно противодействовать действиям стресса. Поищите вещи которые расслабляют и успокаивают вас. Подумайте какие моменты вашей повседневной жизни приносят вам удовлетворение. И попробуйте запечатлеть у себя в голове эти моменты, пусть даже краткосрочные моменты, которые пробуйте увеличивать в повседневной жизни.

Мы все знаем, что каждый из нас обладает внутренним, подаренным нам природой помощником, который нам может помочь всегда и везде: наше дыхание. Для большинства людей это сразу может показаться невероятным и странным, даже только потому, что дышим мы неосознанно и не прилагаем к этому никаких усилий и не задумываемся об этом. И все же. Все самые великие вероисповедания и жизненные философии разных народов уже несколько веков подряд отводят дыханию очень пристальное внимание. Наука подтверждает позитивное влияние осознанных и сознательных дыхательных практик. Если вы дышите осознанно и спокойно, внимательно вдыхаете и выдыхаете - ваш организм реагирует противоборствуя вредным влияниям стресса: наше сердцебиение успокаивается, мышечное напряжение ослабляется. ....Получается следующая ситуация- осознанное дыхание вызывает цепную реакцию организма, где все системы организма ведут к расслаблению организма в целом и успокоению эмоциональной системы. Осознанное, медленное и глубокое дыхание стимулируют процесс релаксации. Чем лучше вы владеете дыхательной практикой - тем лучший результат от упражнений. Особенно это важно в периоды длительного стресса- упражняться в дыхательной гимнастике постоянно и аккуратно.

Мы собрали 12 дыхательных и расслабляющих упражнений, которые формируют базу для начала практики. Все эти упражнения записаны на дигитальные носители и могут быть загружены на ваш мобильный телефон, лаптоп и другие средства связи. Таким образом вы будете иметь доступ к этим упражнениям в любое удобное для вас время

## КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УПРАЖНЕНИЯХ

Упражнения мы разделили на 4 группы.

Первая группа упражнений включает в себя упражнения которые специально посвящены дыханию. Сознательное и спокойное дыхание-это базис. Все остальные упражнения основываются на том, что вы уже владеете умением спокойно и сознательно дышать. Каждое последующее из трех первых упражнений постепенно усложняется. Продолжайте упражняться в первом упражнении до тех пор, пока хорошо не овладеете им и только после этого приступайте к следующему. Это даст лучшие результаты. Дайте себе время чтобы научиться этим упражнениям и практиковать их. В самом начале у многих людей возникают сложности с контролем над своим дыханием и не всегда получается перейти от поверхностного дыхания к меленному и глубокому. Продолжайте стараться, дайте шанс вашему телу и духу перепрограммироваться. Через какое то время выполнять упражнения станет легче и вам не будет представляться сложным выполнять эти упражнения в любых обстоятельствах и когда вам это будет нужно. Начните упражняться помалу, и тогда, когда вы будете уверены в себе и будете чувствовать, что вы уже овладели техникой дыхания постепенно увеличивайте время упражнений.

Дыхание животом  
Дыхательное упражнение на счет 4-4-4-4  
Дыхательное упражнение на счет 4-7-8  
Дыхание с переменным зажатием ноздрей

Вторая группа - это упражнения которые помогают перенести ваше внимание на "**этот момент и в данное место**". В стрессовых ситуациях мы мучаемся болезненными воспоминаниями из прошлого или беспокойством о будущем. Иногда даже настоящее тяжело воспринимать. Упражнения которые нас "приземляют" -являются нашей поддержкой в борьбе с сильными и подавляющими чувствами и воспоминаниями. Фокусируя свое внимание на данный момент и данную минуту мы предоставляем себе оазис отдыха.

Упражнение 54321  
Переориентация внимания 'сюда' и 'сейчас'  
Упражнение «постукивания»

Третья группа упражнений фокусирует ваше внимание на вашем **теле**. Стресс порой забирает все наше внимание и получается такая ситуация, что мы живем только головой и в голове: мы обдумываем произошедшее, мы пытаемся понять что происходит, мы пытаемся найти решения проблем, мы анализируем возможности и альтернативы, мы все время думаем..... Эта группа упражнений помогает вам переключить свое внимание с головы на тело, слушать свое тело, и сознательно чувствовать напряжение в теле. Работая с телом сознательно- активно и расслабляюще- вы освобождаете свою голову и создаете баланс между телом и головой.

Стоять в ваших силах (дыхательное упражнение в положении стоя)  
Сканирование тела  
Упражнение по расслаблению мышц по Якобсону

Упражнения четвертой группы основываются на вашем **воображении**. Некоторые люди находят это интересным и приятным расслабиться на основе какой нибудь истории или каких то впечатлений . Они чувствуют, что вызванные в воображение впечатления и истории помогают им расслабиться , спокойнее дышать и освободиться от забот занимающих их мысли.

Поток

Визуализация леса

## КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГАЮТ СПРАВИТЬСЯ С ИМЕННО ВАШИМИ ЖАЛОБАМИ?

12 упражнений которые мы предлагаем вашему вниманию- лишь малая часть, которая была специально отобрана из гигантского количества дыхательных и расслабляющих упражнений которые существуют в нашем мире на сегодняшний день. Мы надеемся вам помочь начать практику , в которой вы можете опираться на внутренние ресурсы вашего организма. Эти упражнения лишь старт.

Мы предлагаем вам исследовать эту тему дальше и пробовать другие методы и упражнения. Составьте себе свою практику из упражнений которые помогают именно вам. Осознайте и прочувствуйте эффект на ваш организм от каждого совершаемого упражнения. Вы почувствовали мгновенный результат от выполнения какого то упражнения? А упражнения рассчитанные на переориентацию в данный момент и в данное место помогли вам? Чувствуете ли вы что должны работать с фокусированием на тело? Упражнения на воображение дарят вам моменты отдыха? Доверяйте своим собственным чувствам и интуиции и чувствуйте что работает для вас, а что нет. Ниже мы приведем несколько рекомендаций касающихся упражнений , рассчитанных на устранение различных жалоб.

Если по какой то причине некоторые упражнения неприятны вам, если они делают вас беспокойным, напряженным и после вы чувствуете себя неприятно - то прекратите делать эти упражнения. Подумайте, почему это упражнение подействовало на вас именно таким образом. Переделайте это упражнение под себя либо замените его на другое.

Если беспокойные мысли не отпускают вас и вы ментально истощены, если сам процесс раздумий становится для вас испытанием и вам необходимо спокойствие в первую очередь в голове:

Дыхание животом  
Дыхательное упражнение на счет 4-4-4-4  
Дыхательное упражнение на счет 4-7-8  
Дыхание с переменным зажатием ноздрей  
Упражнение 54321

Если вы испытывает проблемы со сном и бессонницей, если вы хотите подготовить свой организм к спокойному и здоровому сну:

Дыхание животом  
Дыхание с переменным зажатием ноздрей  
Упражнение 54321  
Сканирование тела

Если у вас есть чувство, что вы потеряли контакт с самим собой, либо вы потерялись в мыслях о прошлом , а также если мысли и воспоминания накрывают вас с головой и вы хотите это прекратить, а также если вы хотите чувствовать себя уверенно и спокойно :

Переориентация внимания 'сюда' и 'сейчас'  
Упражнение 'постукивания'

Если вы все время видите перед собой одно и то же и не можете уйти от этого и если это мешает вам делать то, что вы хотите делать:

Упражнение 54321  
Сканирование тела

Если вы очень сильно напряжены или какая то боль не отпускает вас. Если вы хотите расслабиться и облегчить боль, если вы хотите немного отдохнуть:

Дыхание животом

Дыхательное упражнение на счет 4-4-4-4

Дыхательное упражнение на счет 4-7-8

Дыхание с переменным зажатием ноздрей

Стоять в ваших силах (дыхательное упражнение в положении стоя)

Упражнение по расслаблению мышц по Якобсону

Если вы нервны и раздражительны и быстро выходите из себя, а также если вы хотите научиться спокойно реагировать на обстоятельства и контролировать свои эмоции:

Дыхание с переменным зажатием ноздрей

Стоять в ваших силах (дыхательное упражнение в положении стоя)

Упражнение по расслаблению мышц по Якобсону

Если вам трудно сконцентрироваться и запоминать вещи, а также если вы хотите освободить свой дух и уметь фокусироваться:

Дыхание животом

Дыхание с переменным зажатием ноздрей

Упражнение 54321

Если вы чувствуете себя подавленным, безнадежным и находитесь в отчаянии, а также если вам требуются новые силы, уверенность в себе и надежда:

Поток

Визуализация леса

## БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ ИЛИ ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ

*Дыхание - в этом заключается суть жизни. Мы можем дышать сознательно и бессознательно. Управляя нашим дыханием сознательно, мы можем влиять на наш организм. Например, если мы сознательно замедляем наше дыхание или дышим глубже - то сердцебиение замедляется, понижается кровяное давление, расслабляются мышцы, уменьшается потоотделение.....Сознательно управляя дыханием мы можем уменьшить стресс и расслабиться.*

*Есть два способа дыхания. Если дыхание происходит в верхних отделах грудной клетки, то есть при дыхании вы замечаете, что грудная клетка движется вверх и вниз - то это грудное дыхание. А если дыхание происходит глубоко в грудной клетке, то у вас при дыхании больше двигается живот - вверх и вниз, то тогда мы имеем дело с так называемым брюшным дыханием. Чтобы понять и правильно определить ваше дыхание положите правую руку на грудную клетку, а левую руку на область живота. Дышите свободно - почувствуйте, какая рука движется при дыхании. Больше движется правая рука? Тогда мы имеем дело с грудным дыханием. Больше движется левая рука - тогда это брюшное дыхание.*

*Люди, жизнь которых наполнена стрессом имеют чаще всего грудное дыхание. Грудное дыхание часто более частое и поверхностное, чем брюшное дыхание. Если мы хотим научиться дышать сознательно и сознательно управлять своим дыханием, мы должны сконцентрировать свое внимание на более глубоком и медленном брюшном дыхании, которое ассоциируется с процессом релаксации. Этот процесс релаксации, который уменьшает напряжение в организме и увеличивает чувство расслабленности, является ответом на стресс,. Брюшное дыхание дает моментальный эффект для физического и эмоционального здоровья. При постоянном и правильном использовании брюшного дыхания вы заметите улучшение вашего здоровья.*

*Если, в основном, вы дышите грудью, то важно сознательно научиться управлять брюшным дыханием. В самом начале этих тренировок, возможно, вам будет трудно концентрироваться на брюшном дыхании, особенно если в течение долгого времени вы находились или находитесь в состоянии стресса. Здесь хорошим советом будет следующее: тренируйтесь регулярно, в одно и то же время, каждый день. Со временем вы заметите, что можете свободно дышать животом, а значит - будете более расслаблены. Брюшное дыхание это основа всех последующих упражнений, которые мы подготовили для вас.*

Положите одну руку на область грудной клетки, а другую руку на область живота. Вдохните пару раз свободно и спокойно. Вдох- выдох. Вдох... выдох. Вдыхайте медленно и глубоко через нос и выдыхайте спокойно через рот. Вдох.....выдох. Вдох.....выдох. Понаблюдайте за своим дыханием.

Вам важно научиться дышать животом. Это значит, что рука лежащая на животе должна двигаться вперед (если вы стоите) или вверх (если вы лежите) при каждом вашем глубоком вдохе. Вдох.....и рука, лежащая на животе поднимается вместе с наполняющимся воздухом животом. Выдох и рука опускается вместе с животом. Еще раз. Попробуйте еще раз, вдох.....и живот поднимается - выдох и живот опускается.

Вдохните глубоко через нос, ваши легкие заполняются до отказа и живот поднимается. Задержите дыхание. Выдыхайте медленно и спокойно через рот. Дайте своим легким освободиться полностью от воздуха. Не торопитесь. Вы можете слегка сжать мышцы живота, чтобы выдохнуть последние капли воздуха из легких. Попробуйте еще несколько раз. Вдохните глубоко. Задержите дыхание и полностью выдохните. Заметьте, что вы расслабляетесь больше при полном и медленном выдохе, чем при глубоком вдохе. Вдох... выдох полностью и медленно. Попробуйте сделать ваш выдох более долгим, чем вдох.

Давайте попробуем еще несколько раз. Вдохните глубоко... Задержите дыхание.... Выдохните медленно и спокойно. Вдох.....выдох (пфф) . Вдох.....и выдох (пфф) .....Вдох и выдох(пфф). Последний раз - вдох и выдох (пфф).

Отлично, это была основа для последующих занятий брюшным дыханием.

## ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ НА СЧЕТ 4-4-4-4

*Если вы уже научились брюшному дыханию – или, другими словами дыханию животом, то вы можете попробовать продлить или увеличить объем вашего дыхания. В помощь вам мы придумали счет до 4-х. Это поможет вам контролировать ваше дыхание и подготовить вас к более сложным дыхательным упражнениям. Следующее упражнение - самое простое дыхательное упражнение на счет 4 из тех дыхательных упражнений, которые встречаются в занятиях йогой. Возможно, вначале вам будет сложно. Это не страшно. Постарайтесь научиться и пытайтесь до тех пор, пока у вас не получится. Через какое-то время у вас обязательно получится .*

Сядьте так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза или оставьте их открытыми, как вам удобно. Дышите глубоко и спокойно. Используйте при этом брюшное дыхание.

Сначала я опишу вам само упражнение. Попробуйте вдыхать через нос, считая при этом до четырех. Сделайте паузу, также считая до четырех. Спокойно выдыхайте через рот, также считая до четырех. И сделайте еще одну паузу, считая при этом до четырех. То есть, вдох -пауза-выдох-пауза. Это один цикл. Продолжайте дышать равномерно и спокойно. Не торопитесь. Если считать до четырёх трудно - попробуйте сначала дышать на счет 3. Идея этого упражнения, пришедшего к нам из практики йогов - это научиться сознательно контролировать свое дыхание и паузы между вдохом и выдохом. А также пробовать продлить вдох, паузу, выдох, паузу - чтобы научиться дышать глубоко и медленно. Как только вы хорошо научитесь дышать на счет четыре - попробуйте увеличивать счет до 5,6,7,8 и выше.

Теперь давайте попробуем сделать это упражнение вместе:

вдох-2-3-4

пауза-2-3-4

выдох-2-3-4

пауза-2-3-4

Повторим этот цикл ещё 3 раза:

вдох-2-3-4

пауза-2-3-4

выдох-2-3-4

пауза-2-3-4

вдох-2-3-4

пауза-2-3-4

выдох-2-3-4

пауза-2-3-4

вдох-2-3-4

пауза-2-3-4

выдох-2-3-4

пауза-2-3-4

Попробуйте дышать на счет четыре по несколько минут два раза в день - и вы научитесь контролировать дыхание и дышать сознательно.

This exercise is based on the work of BEARD Elizabeth, see her website <http://joythruyoga.com/>

## ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ НА СЧЕТ 4-7-8

*Следующее упражнение немного сложнее и может быть выполнено после того, как вы уже научились контролировать свое дыхание. В связи с тем, что в этом упражнении счет сложнее, вы можете тренироваться с помощью предыдущего дыхательного упражнения на счет 4. Как было сказано - данное упражнение немного сложнее предыдущего - но оно поможет вам расслабиться более глубоко, это происходит оттого что вы сознательно будете дольше вдыхать и выдыхать. Запомните, что именно медленный выдох содействует расслаблению. Сейчас мы попробуем выполнить это упражнение.*

*Это упражнение называется 4-7-8, потому, что мы вдыхаем считая до четырех, задерживаем дыхание, считая до 7 и медленно выдыхаем считая до 8. Мы вдыхаем через нос и выдыхаем через рот. Здесь вам поможет особая позиция: вы располагаете кончик языка у задней стороны передних зубов, то есть на краю нёба. При выдохе воздух будет струиться вокруг языка наружу. Вы можете сложить ваши губы в трубочку, если вам так будет удобней. Не забудьте положить одну руку на грудь, а другую на область живота - таким образом вы сможете контролировать брюшное дыхание.*

Сначала я опишу упражнение: Сначала полностью выдохните через рот и не бойтесь при этом сделать выдох со звуком (пфф). Теперь вдохните глубоко через нос, закрыв рот и считая до 4-х. Задержите дыхание, считая при этом до 7. Выдыхайте медленно, через рот, считая при этом до 8. То есть дозируйте выдыхаемый воздух. Это один цикл. Неважно какое время вы затрачиваете на это упражнение - главное это правильный счет: 4-7-8.

Давайте попробуем вместе выполнить это упражнение 3 раза.

Выдохните весь воздух из легких (пфф)

Вдох-2-3-4 пауза-2-3-4-5-6-7 выдох-2-3-4-5-6-7-8.

Вдох-2-3-4 пауза-2-3-4-5-6-7 выдох-2-3-4-5-6-7-8.

Вдох-2-3-4 пауза-2-3-4-5-6-7 выдох-2-3-4-5-6-7-8.

Как вы себя чувствуете? Чувствуете ли вы что расслабились? Может быть вы чувствуете легкое головокружение? Это нормальное состояние в процессе обучения этому упражнению. Со временем это пройдет. Если вы хотите полностью расслабиться и почувствовать благотворное влияние этого упражнения на ваш организм, то мы советуем вам делать это упражнение по четыре цикла 2 раза в день.

Вы смогли сосредоточить свое внимание на брюшном дыхании во время этого упражнения? А где был ваш язык? Он касался задней стенки передних зубов? Давайте попробуем сделать это упражнение еще один раз. Постарайтесь сконцентрировать ваше внимание на вышеуказанных деталях, а я буду считать за вас:

Выдохните весь воздух из легких (пфф)

Вдох-2-3-4 пауза-2-3-4-5-6-7 выдох-2-3-4-5-6-7-8.

Вдох-2-3-4 пауза-2-3-4-5-6-7 выдох-2-3-4-5-6-7-8.

Вдох-2-3-4 пауза-2-3-4-5-6-7 выдох-2-3-4-5-6-7-8.

This exercise is based on the work of Dr. WEIL Andrew, see his website <http://www.drweil.com> (also video)

## ДЫХАНИЕ С ПЕРЕМЕННЫМ ЗАЖАТИЕМ НОЗДРЕЙ

*Следующее упражнение, которое мы подготовили для вас, пришло к нам из древних традиций йогов и относится к носовому дыханию. Дыхание через левую или правую ноздрю активизирует разные зоны человеческого мозга. Левая ноздря связана с мыслительной и вдохновляющей энергией, в то время как правая ноздря больше связана с чувственной и успокаивающей энергией. Сознательное дыхание поочередно левой и правой ноздрями активизируют ваш мозг и гармонизируют обе системы. Это упражнение, которое поможет вернуть вам гармоничный баланс вашей жизни.*

Свободно положите вашу левую руку на колени. Поднесите правую руку к лицу. Большим пальцем слегка надавите на правое крыло правой ноздри, блокируя таким образом попадание воздуха в правую ноздрю. Остальные пальцы правой руки держите прямыми и направленными вверх. Они кажутся маленькими антеннами, которые будут ловить космическую энергию. Вдохните глубоко и медленно через левую ноздрю. Теперь уберите большой палец от правой ноздри и надавите указательным пальцем правой руки на крыло левой ноздри, блокируя выход воздуха через левую ноздрю. Выдохните медленно и спокойно через правую ноздрю. Остальные пальцы выпрямлены и смотрят наверх. Продолжая закрывать указательным пальцем левую ноздрю спокойно и медленно вдохните правой ноздрей. Отпустите указательный палец и закрыв большим пальцем правую ноздрю выдохните медленно и спокойно через левую ноздрю. Это один цикл. Помните: ваш большой палец для правой ноздри, а указательный палец для левой ноздри. Вы меняете палец только для выдоха. То есть вдыхаете одной стороной, затем выдыхаете и снова вдыхаете другой стороной. Выдох-вдох правой, выдох-вдох левой.

Давайте попробуем вместе сделать два цикла этого упражнения:

Правая ноздря закрыта большим пальцем, вдыхаем левой ноздрей

Опускаем большой палец, закрывает указательным пальцем левую ноздрю выдыхаем через правую ноздрю

Вдыхаем через правую ноздрю

Закрываем правую ноздрю и выдыхаем через левую ноздрю

Вдыхаем через левую ноздрю

Выдыхаем через правую ноздрю

Вдыхаем через правую

Выдыхаем через левую, закрывая правую

Продолжайте дышать поочередно закрывая ноздри в течение ещё нескольких минут- или до тех пор пока не почувствуете лечебное действие этого упражнения.

Еще небольшое замечание-совет: Если вы чувствуете что вам надо успокоиться - то дышите только левой ноздрей. Закройте правую ноздрю большим пальцем и выпрямите пальцы наверх. Расслабьте ваше тело и думайте о том, что с каждым выдохом напряжение и стресс покидают вас. Если же вы чувствуете, что вам нужна энергия, концентрация и сила ума - тогда дышите только правой ноздрей, зажимая левую ноздрю указательным пальцем. Не забывайте - все остальные пальцы выпрямлены и обращены наверх.

This exercise is based on the work of BEARD Elizabeth, see her website <http://joythruyoga.com/> and on the work of Dr. KHALSA Gurusahay, see his website <http://www.grdhealth.com>

## УПРАЖНЕНИЕ 54321

*Это упражнение поможет вам сфокусироваться на моменте в результате чего вы окажетесь в ситуации здесь-и-сейчас, оно помогает быть начеку, уменьшить стресс и остановиться. Вы также можете использовать это упражнение, чтобы заснуть. Следующее упражнение поможет вам освободить ваше внимание от прошлых проблем или от проблем не оставляющих вас в покое в настоящий момент, оно поможет вам перенести внимание и сконцентрировать его на текущем моменте, уменьшить напряжение в организме и перестать метаться от одной мысли к другой. Для вас это может стать очень приятным упражнением, которое переносит ваше внимание из головы на ваши чувства и ощущения в настоящий момент: Что я вижу сейчас? Что я слышу в данный момент? Что я чувствую в данный момент?*

*Я объясню, как нужно выполнять это упражнение. В отличие от других упражнений мой голос это не пошаговое руководство через все упражнение. Я просто даю вам инструкции.*

В этом упражнении вы должны описать внимательно и детально ,со всеми особенностями то , что вы видите, то, что вы слышите, или то, что вы чувствуете в вашем теле.

В начале определите , сколько стресса вы чувствуете в вашем теле, от нуля до десяти. Ноль полностью расслаблены. Десять это максимальное напряжение. Введите номер вашего стресса и запомните его или запишите его.

Первый раунд.

Опишите пять вещей, которые вы **видите**. Например, я вижу: пластиковую бутылку с красной крышкой. Вижу прозрачную жидкость в бутылке. Бутылка внизу и сверху шире чем в центре . Она стоит на коричневом столе . Вы выражаете сенсорные качества которые вы видите в качестве цветов, размеров, форм, характера поверхности и материалов. Так вы описали **пять вещей, которые вы видите**.

Теперь опишите пять вещей, которые вы **слышите**. Я слышу, например, звук ускорения двигателя. Звукочастоту не так много. Но вы можете быть в состоянии различать похожие звуки. Например, автомобиль который начал движение , который замедляет движение, автомобиль с бензиновым двигателем. В качестве альтернативы вы можете создать звук. Это особенно важно, что вы внимательны к звуку, который вы называете. Обратите внимание на сенсорные качества звуков: громкость, длительность, тон, ритм, близость звука. Будьте в курсе очевидных звуков и тонких звуков. Так вы описали в этом раунде, во второй части этого раунда, **пять вещей, которые вы слышите**.

Наконец опишите пять вещей, которые вы **чувствуете в теле или касательно тела**. . Я чувствую, например, любое давление моей обуви на ноги. Мои ноги чувствуют четко оболочку моей обуви. Речь идет о физических ощущениях, не об эмоциях, таких как счастье, гнев, страх . Обратите внимание на сенсорные качества осязания, такие как мягкость, давление, температуру . Опишите в этой третьей части **пять вещей, которые вы чувствуете своим телом**.

Так первый раунд состоит из трех частей: одна для зрения , одна для слуха, одна для чувств.

Во втором раунде , укажите **четыре** вещи, которые вы видите, **четыре** вещи, которые слышите и **четыре** вещи которые вы чувствуете в вашем теле и вашим телом. Предпочтительно описать новые вещи, вещи, которые вы еще не описывали раньше.

В третьем раунде опишите **три** вещи, которые вы видите, **три** вещи, которые вы слышите, **три** вещи, которые вы чувствуете вашим телом или в вашем теле.

В следующем раунде , указать по **две** вещи, которые вы видите,слышите и чувствуете.

В заключительном раунде, укажите по **одной** вещи, которые вы видите, слышите и чувствуете.

Теперь вы понимаете, почему это упражнение называется 54321!

В конце упражнения, подумайте, как много стресса вы чувствуете в вашем теле, от нуля до десяти. Какое напряжение вы чувствуете? Есть ли разница по сравнению с напряжением которое вы чувствовали в начале тренировки?

внимательно потнитесь к тому какие изменения произошли с вами и насколько помогло вам это упражнение.

Сравнение физического напряжения до и после тренировки особенно важно в начале использования этого упражнения. Когда вы научитесь делать это упражнение и будете его выполнять регулярно, то можете больше не замерять физическое напряжение до и после тренировки.

Упражнение 54321 занимает от 20 до 45 минут. Если вы делаете это упражнение меньше чем 20 минут, то я предлагаю вам описывать вещи более детально.

Если вы будете применять это упражнение перед тем, как лечь спать, либо при бессоннице, когда вы внезапно проснулись посреди ночи и хотите заснуть, то мы бы посоветовали вам следующее: Выключите свет, закройте глаза, описывайте предметы по памяти. При описании предметов и местности вы также можете перенести себя в другое место. Главное в этом упражнении - быть внимательным к деталям. Если вы чувствуете, что засыпаете, то можете не доделывать это упражнение до конца. Иногда, если вы будете делать это упражнение самостоятельно, вы можете потерять нить и забыть на каком этапе вы находитесь. Просто продолжайте дальше или начните сначала. Неважно, доделали вы упражнение до конца или нет- главное что это помогло вам расслабиться и заснуть. Дышите глубоко и спокойно.

Теперь вы знаете, все инструкции к упражнению 54321, и вы можете сами, или с кем-то, выполнять это упражнение. Постоянное или регулярное выполнение этого упражнения поможет вам привыкнуть к нему и вы увидите благотворное его влияние на ваше внимание, способность фокусироваться и расслабляться.

## ПЕРЕОРИЕНТАЦИЯ ВНИМАНИЯ 'СЮДА' И 'СЕЙЧАС'

*Это упражнение, которое вы можете применять если вы чувствуете боль от прошлых воспоминаний, навязчивых мыслей либо неприятных чувств, которые не покидают вас. Это упражнение которое даст вам чувство безопасности и контроля над ситуацией (поэтому очень важно выполнять это упражнение когда вы находитесь в безопасном месте, то есть в отсутствии реальной опасности). Это упражнение поможет вам перенести ваше внимание на текущий момент, в данное место и не даст вам потерять себя в воспоминаниях о прошлом.*

Для того, чтобы выполнить это упражнение будет лучше всего, если вы сядете на стул. Сядьте удобно. Я попрошу вас сконцентрировать свое внимание на вашем теле. Почувствуйте землю под ногами. Поставьте ноги уверенно и твердо на землю. Выпрямите спину. Положите руки свободно на колени или бедра, как вам удобно. Держите голову прямо. Сконцентрируйтесь на контакте вашего тела со стулом. Как вам сидится? Удобно? Где именно вы чувствуете поддержку стула? Где он соприкасается с вашим телом? Стул держит вас? Где? В ногах? В области бедер? Поддерживает ли стул вашу спину? Чувствуете ли вы как ступни касаются земли? Чувствуете ли вы твердость земли?

Обратите теперь свое внимание на то, где вы находитесь. Посмотрите вокруг и опишите про себя всё, что вы видите. Что именно вы видите? Что вы узнаете? Постарайтесь детально описать все, что вы видите вокруг. Где вы? Расскажите себе где вы : Я нахожусь в..... А вы знаете который сейчас час? Как вы думаете, который час? Как вы попали в это место? Расскажите себе об этом. Постарайтесь вдаваться в подробности. Какое число сегодня? Месяц? Год? Скажите себе, что все мысли, которые не дают вам покоя - часть прошлого. Прошлое осталось позади и сейчас не имеют никакого значения. Сейчас вы находитесь в безопасности, вы находитесь всегда в безопасности, пока нет реальной угрозы вашей жизни. Что вы сейчас чувствуете? Как вы думаете, какая температура сейчас? Вам тепло? Холодно? Вы чувствуете спинку стула? Чувствуете ли вы одежду которая надета на вас? Какие звуки слышите вы сейчас? Чувствуете ли вы запахи? Чем пахнет вокруг вас? Расскажите себе, что вы слышите и чувствуете? Например, я слышу свое дыхание и дождь за окном. А что слышите вы?

Обратите внимание на то, как вы себя чувствуете сейчас? Вы все еще беспокойны? Напряжены? Бойтесь чего-то? Можете ли вы сказать почему вы себя так чувствуете? Что-то случилось? Вокруг вас что-то беспокоит? Сфокусируйте свое внимание на вашем дыхании теперь. Спокойно вдыхайте и выдыхайте. Почувствуйте, как воздух заходит и, проходя через нос, заполняет ваши легкие. Воздух холодный? Вы дышите через нос? Можете ли вы глубоко и медленно дышать? Чувствуете ли вы как воздух покидает легкие при выдохе? Вы выдыхаете через рот? Воздух теплый? Понаблюдайте за своим дыханием. Свободно и равномерно вдыхайте и выдыхайте. Продолжайте. Пока вы дышите, смотрите вокруг, слушайте, нюхайте, почувствуйте.... Все, что вы сможете. Повторите себе где вы находитесь и который сейчас час. Скажите себе, что в этом месте и в данное время вы находитесь в безопасности. Нет никакой угрозы.

## УПРАЖНЕНИЕ 'ПОСТУКИВАНИЯ'

*Следующее упражнение, которое также поможет вам переориентировать ваши мысли на данный момент это упражнение «постукивания». Оно позволит вам ощутить контакт с вашим телом при помощи легкого постукивания по различным частям тела. Благодаря повышенному вниманию и сознательному контакту с собственным телом вы перенесёте блуждающие в прошлом мысли в данный момент. Почувствовав свое тело вы сможете вернуться к самому себе.*

Для начала легонько постучите пальцами правой руки по тыльной стороне левой руки. Делайте это до тех пор пока вы не почувствуете своё левую руку - то есть в левой руке должно появиться ощущение того, что по ней постукивают. Теперь остановитесь. Прочувствуйте свои ощущения в левой руке. Что вы чувствуете? Чувствуете ли вы мурашки по коже? Вибрацию? Онемение? Холод или тепло? Этот момент очень важен - прочувствовать ощущения, возникшие в левой руке после постукивания по ней.

Теперь посмотрите на свою левую руку и скажите про себя: «это моя рука, она часть меня», или подберите более подходящие слова для того, чтобы помочь себе почувствовать себя единым целым.

Теперь легонько постучите пальцами левой руки по тыльной стороне правой руки. Обратите внимание на возникающие ощущения. Проследите за своими ощущениями еще в течение какого-то времени. Меняются ли они? Если хотите, можете взглянуть на ваши руки. Прочувствуйте что левая рука тоже часть вас. Что вы одно целое.

Легонько постучите по правой ладони пальцами левой руки. Постукивайте до тех пор, пока в ладони не появятся какие-нибудь ощущения. Как только у вас возникли какие-то ощущения - прекратите постукивания и обратите внимание на свои ощущения в ладони. Сознательно прочувствуйте свою правую ладонь. Обратитесь к самому себе словами о том, что эта ладонь тоже часть вашего тела. Часть вас самого.

Теперь поменяйте руку, и постукивайте по левой ладони пальцами правой руки. Постукивайте до тех пор, пока в ладони не появятся какие-нибудь ощущения. Как только у вас возникли какие-то ощущения - прекратите постукивания и обратите внимание на свои ощущения в ладони. Сознательно прочувствуйте свою правую ладонь. Обратитесь к самому себе словами о том, что эта ладонь тоже часть вашего тела. Часть вас самого.

Теперь подумайте о том, насколько вы присутствуете сейчас и здесь. Насколько вы осознаете и чувствуете свое тело, части тела, насколько вы осознаете кто вы есть. Насколько вы понимаете и чувствуете, где вы находитесь, осознаёте ли вы который сейчас час? Какой день недели? Если чувствуете что это нужно - то продолжайте легонько постукивать пальцами по рукам или может быть по другим частям тела. Может быть, есть часть тела, которую вы не чувствуете? Или которая вам кажется не такой уж настоящей. Попробуйте легонько постучать по этой части тела. Прочувствуйте каждую часть тела. Вы можете начать с постукивания по ладоням, вверх по рукам, по ногам, по грудной клетке, по шее, по лицу, по голове... Очень важно при этом делать именно легкие постукивания, не причинять боль себе. Постукивайте легонько и через некоторое время вы заметите, что ваши ощущения становятся сильнее. Всегда останавливайтесь для того, чтобы прочувствовать все телесные ощущения и понять границы вашего тела.

This exercise is based on the work of LEVINE Peter, see his book Healing Trauma, p40-41

## СТОЯТЬ В ВАШИХ СИЛАХ (ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ)

*Это одно из тех упражнений, которое вы можете выполнять, чтобы почувствовать себя сильнее. Если вы напряжены или находитесь в периоде стресса - иногда очень помогает почувствовать свою силу вместо того, чтобы поставить перед собой целью расслабиться. Некоторые люди чувствуют больше уверенности в себе и энергии после выполнения данного упражнения.*

Итак, начнем. Встаньте и посмотрите, как вы стоите.

Теперь подтянитесь, выпрямитесь, не сгибайте колени, втяните живот, подтяните плечи.

Вы узнаете это положение? Когда-нибудь вы так уже стояли? Что вы чувствуете при этом? А какое у вас сейчас дыхание? Насколько уверенно вы сейчас стоите?

Теперь поменяем положение. Ноги разведены в удобное положение, где-то на ширине бедер, поставьте ноги на таком расстоянии друг от друга, как вам удобнее всего.

Согните колени чуть-чуть, спина прямая, расслабленная, живот свободен, плечи расслаблены, шея ровная и подбородок слегка подтянут к шее. За счет этого у вас расслабляются челюсти. И это важно, поскольку мышцы челюстей это очень сильные мышцы, в которых в большинстве случаев есть напряжение. Дышите свободно.

Вы стоите. Крепко стоите на земле и вас не так легко вывести из равновесия. Прочувствуйте разницу между этим положением и предыдущим положением. Именно в этом, более уверенном положении мы и будем выполнять дыхательные упражнения.

Почувствуйте насколько удобно ваше положение.

Положите ваши руки на живот или на пупок. Вдыхая, поднимите свои руки одновременно выпрямляя колени.

Выдыхая положите руки обратно на живот и согните чуть-чуть колени.

Повторите это движение в спокойном темпе 5 раз. 1-2-3-4-5.

Встаньте удобно.

Вдыхая, вытяните левую руку в сторону, а правую положите на сердце.

Выдыхая, вытяните правую руку в сторону, а левую положите на сердце.

Повторите это движение 5 раз. 1-2-3-4-5.

А сейчас вдыхайте, одновременно совершая вращательные движения руками снизу вверх одновременно выпрямляя ноги в коленях. Выдыхая, опустите руки совершая вращательные движения и сгибая ноги в коленях.

Выполняйте это упражнение медленно и плавно. Повторите его 5 раз. 1-2-3-4-5.

Почувствуйте, как подействовало это упражнение на вас? Не рассуждайте, просто почувствуйте свое тело.

This exercise is based on the work of PHAROS ([www.pharos.nl](http://www.pharos.nl)), see their book *Gezond blijven in moeilijke situaties*

## СКАНИРОВАНИЕ ТЕЛА

*Упражнение сканирование тела разработано для того, чтобы быть в курсе того, как ваше тело чувствует себя в данный момент. Длительное напряжение или боль в организме может сделать нас слишком маловнимательным к нашему телу. В этом упражнении вы проявляете повышенное внимание к своему телу, замечаете напряжены вы или расслаблены. Цель этого упражнения как можно лучше и отчетливее привести ваше сознание к тому, что вы чувствуете, когда фокусируетесь на различных частях своего тела или организма.*

*Некоторым людям это упражнение помогает заснуть. Что бы ни случилось: заснете ли вы, ваше внимание заснёт, вы переключитесь на нечто другое, вы не почувствуете ничего - это нормальные состояния. Это то, что вы чувствуете сейчас.*

*Просто постарайтесь переключить свое внимание обратно на упражнение. Не боритесь с лезущими в голову мыслями или чувствами - признайте их. Осознайте, что это случилось, осознайте, что происходит с вами в этот момент, сейчас и здесь.*

Сядьте или встаньте в удобное положение. Примите такое положение, чтобы в течение всего упражнения вы могли себя чувствовать удобно и концентрироваться.

Некоторое время понаблюдайте за своим дыханием и изменениями в вашем организме. Если вы готовы начать, перенесите свое сознание на физические ощущения которые происходят в вашем теле. Почувствуйте контакт вашего тела со стулом, с кроватью, если вы лежите. Почувствуйте давление тела на стул, чувства при контакте со стулом. С каждым выдохом расслабляйтесь, глубже уходя в стул.

Переключите свое внимание теперь на область грудной клетки. Сознательно обращайтесь свое внимание на то, что вы чувствуете в области грудной клетки. Движение, температуру, напряжение, вес. Сфокусируйтесь на легких, на ребрах, на сердце. Попробуйте прочувствовать сердцебиение. Если вы готовы, то пустите воздушный поток в грудную клетку. Почувствуйте, как с каждым вдохом грудь наполняется воздухом. С каждым выдохом вы выдыхаете свободно воздух. Продолжайте дышать глубоко и медленно, спокойно выдыхать. Вдох.....выдох.....вдох.....выдох.....

Перенесите свое внимание на шею и голову. Осознайте каждую часть головы, прочувствуйте каждую деталь лица. Ваш подбородок, губы, рот, язык, челюсти, щеки, нос, глаза, лоб, кожу на голове, затылок. Некоторое время понаблюдайте за ощущениями которые вы чувствуете в лице, в шее. Чувствуете ли вы как кровь бежит по вашей шее, по венам? Ваши веки тяжелые? Челюсти напряжены? Или расслаблены? Теплый ли воздух при вдохе? Чувствуете ли вы теплоту воздуха во рту? А теплоту воздуха при выдохе в носу?

Теперь обратите, свое внимание и сфокусируйтесь на области левого плеча. Медленно и внимательно исследуйте предплечье спуститесь до локтя, ниже по руке до ладони. Прочувствуйте каждый палец на левой руке. Отмечайте каждое ощущение в руке, в пальцах: движение, температуру. Что вы ощущаете? Усиьте свое сознание

Теперь перенесите свое внимание на область правого плеча. Медленно и внимательно исследуйте предплечье спуститесь до локтя, ниже по руке до ладони. Прочувствуйте каждый палец на правой руке. Отмечайте каждое ощущение в руке, в пальцах: движение, температуру. Что вы ощущаете? Усиьте свое сознание..

Перенесите ваше внимание на физические ощущения в животе. Чувствуйте разницу и изменения, происходящие в животе при вдохе и выдохе. Некоторое время наблюдайте за своими ощущениями в

животе. Может быть вы чувствуете еще что-то? Продолжайте равномерно и спокойно дышать. Вдох.....выдох.....вдох.....выдох.....

После контакта с вашим животом перенесите свое внимание на левую ногу, и почувствуйте вашу ногу от бедра и вниз по колену к щиколотке и заканчивая пальцами на левой ноге. Внимательно прочувствуйте всю ногу, каждую ее часть, каждый палец на левой ноге. Изучайте свои ощущения в ноге, в пальцах чувствуете ли вы контакт между пальцами? Может быть мурашки по коже? Или тепло?

Теперь переключите свое внимание на правую ногу. Спускайтесь по бедру через колено ниже по щиколотке к пальцам на правой ноге. Как вы чувствуете свою правую ногу, то прочувствуйте каждый пальчик на правой ноге. Изучайте свои ощущения в ноге, в пальцах чувствуете ли вы контакт между пальцами? Может быть мурашки по коже? Или тепло?

Переключите свое внимание на область таза и спины. Какие у вас ощущения в этой области? Может быть вы чувствуете одежду, которая надета на вас? Спинку стула? Может быть есть напряжение в какой то части спины? Просто замечайте. Очень тщательно и внимательно почувствуйте свою спину и область таза.

Таким образом, мы просканировали все части тела. Сейчас вам необходимо несколько раз глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть. Вдох.....выдох.....вдох.....выдох. Как вы себя чувствуете? Дышите свободно.

This exercise is based on the work of SIVAK Katya, see 'Grounding exercises, Progressive Muscle Relaxation, Meditation, Visualization and Guiding Imagery' or her website <http://www.heartfulness.ca/>

## УПРАЖНЕНИЕ ПО СНЯТИЮ НАПРЯЖЕНИЯ В МЫШЦАХ ПО ЯКОБСОНУ

*В данном упражнении мы попробуем хорошенько напрячь определенную группу мышц (например, мышцы рук или плеч) для того, чтобы почувствовать как напрягаются мышцы. Если вы некоторое время напрягаете мышцы - отпустите напряжение, расслабьте мышцы. Чувство которое вы испытываете при расслаблении мышц очень важно прочувствовать, также, как важно прочувствовать и чувство которое вы испытываете напрягая мышцы.*

*Вы не должны бояться расслабить мышцы очень сильно. Это невозможно. Поэтому расслабляйте мышцы насколько возможно. А напрягая мышцы не нужно пересиливать себя. Небольшое или среднее напряжение достаточно для выполнения данного упражнения. Не делайте никаких движений, которые могли бы причинить вам дискомфорт или боль. Если в процессе упражнения вы почувствуете какие-то неприятные чувства - ослабьте интенсивность, будьте умеренны. Главное в этом упражнении – направить свое внимание на осознание разницы между напряжением и расслаблением. Большой эффект от этого упражнения вы получите, если при вдохе вы будете напрягать мышцы, а при выдохе расслаблять их.*

Сядьте поудобнее. Вокруг вас должно быть достаточно свободного пространства. Ноги сомкнуты. руки свободно лежат на коленях либо на ручках кресла. Почувствуйте как ваше тело опирается на стул. Почувствуйте землю под ногами. А теперь расслабьтесь, отпустите все мысли из головы. Думайте только о предстоящем упражнении. Если вам будет удобнее делать это упражнение с закрытыми глазами-закройте глаза.

Мы начнем с основы, мы начнем с дыхания. Вдохните глубоко. задержите дыхание. еще, еще... а теперь спокойно и медленно выдыхайте. Почувствуйте как организм расслабляется и все напряжение уходит из тела. Еще раз глубоко вдохните. Задержите дыхание Выдыхайте медленно и спокойно расслабляя своё тело одновременной с выдохом. Попробуйте дышать спокойно и медленно.

Вдох. Задержите дыхание. Выдох

Вдох. Задержите дыхание. Выдох

Продолжайте дышать спокойно и равномерно. Позвольте своему дыханию расслабить ваше тело.

А сейчас мы попробуем сфокусировать наше внимание на различных группах мышц.

Начнем с мышц ног. Напрягите мышцы ног. Еще сильнее. Не отпускайте это напряжение. Почувствуйте как напряжены мышцы ваших ног. Продолжайте напрягать, еще сильнее. Посчитайте до 4 и расслабьтесь. Расслабьте мышцы ног, почувствуйте как кровь бежит по ногам. Почувствуйте как расслабились ваши мышцы. Почувствуйте разницу между напряженными мышцами и расслабленными мышцами. Получите удовольствие от ощущения расслабленности мышц.

А теперь давайте сфокусируемся на мышцах наших рук. Напрягите плечи, руки, кисти рук, ладони. Поднимите руки вверх, сожмите кулаки. Напрягите мышцы рук от плечей до пальцев настолько сильно насколько вы можете. Напрягайте. еще. еще. Почувствуйте напряжение в руках. Досчитаем до 4. А теперь расслабьте руки. Расслабьте мышцы рук, отпустите руки вниз и почувствуйте расслабление. Почувствуйте как приятно расслабление.

А теперь сфокусируйтесь на дыхании. Медленное и равномерное дыхание. Вдыхайте расслабление, выдыхайте напряжение. Вдыхайте расслабление, выдыхайте напряжение. Продолжайте медленно и ритмично дышать.

А теперь перенесите свое внимание на мышцы ягодиц . Напрягите ягодицы насколько это возможно. задержите это напряжение. А теперь расслабьте мышцы ягодиц.

Перенесите свое внимание на спину. Напрягите мышцы спины. Почувствуйте как сжимается ваша спина и тянет плечи назад. Почувствуйте как напрягаются мышцы около позвоночника. Сгибайте спину во время напряжения. Зафиксируйте это напряжение. И расслабьте мышцы. Отпустите напряжение. Почувствуйте как спина расслабляя мышцы принимает правильное положение.

А теперь перенесите свое внимание на мышцы грудной клетки. Напрягите мышцы грудной клетки выпячивая грудную клетку вперед и оттягивая плечи назад. Напрягайте еще. Напрягите мышцы живота. Зафиксируйте это напряжение....и расслабьте. Полностью расслабьте мышцы грудной клетки и живота.

перенесем свое внимание на лицо. Напрягите мышцы лица. Сильно зажмурьте глаза. сморщите свой нос. Сведите свои брови. сожмите губы и напрягите челюсти. Зафиксируйте это напряжение.....и расслабьтесь. Почувствуйте расслабление. Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением.

Исследуйте мышцы своего тела. Почувствуйте как расслаблены мышцы тела сейчас. Отпустите всякое напряжение. Наслаждайтесь чувством расслабленности. обратите внимание на свое спокойное дыхание. на расслабленные мышцы . Насладитесь этим моментом.

Когда вы будете готовы придти в свое обычное состояние- разбудите свое тело. Пошевелите пальцами ног и рук. подвигайте руками. пошевелите плечами. Потянитесь.

This exercise is based on the work of SIVAK Katya, see 'Grounding exercises, Progressive Muscle Relaxation, Meditation, Visualization and Guiding Imagery' or her website <http://www.heartfulness.ca/>

## ПОТОК

*Следующее упражнение поможет вам избавиться от навязчивых мыслей благодаря используемому управляемому воображению. Некоторые люди считают очень интересным и расслабляющим возможность активизировать и стимулировать воображение. Это позволяет отвлечься и отдохнуть от ежедневных забот и стресса. Это упражнение при котором мы будем использовать воображаемый поток воды, такой как река или ручей. Конечно же, если у вас есть какие то неприятные воспоминания связанные с потоком воды или водой вообще, то вам лучше не выполнять данное упражнение, а выбрать другое упражнение на включение воображения.*

Сядьте или лягте удобно. Если возможно, то выполняйте это упражнение в моменты, когда вы одни и вас никто не беспокоит.

Быть может, что вы знаете место, спокойное место в лесу или в горах, а может быть в долине, где течет река или ручей. Я приглашаю вас мысленно прогуляться к тому самому месту, посидеть на берегу и просто помолчать.

Если вы не знаете такого места, то представьте себе его. Придумайте себе это идеальное место с рекой, с идеальным ландшафтом для вас. Это лето? или зима? Самое главное, что вы должны видеть как вода течет, как вода струится. Найдите свое идеальное место со струящейся водой.

А теперь представьте себя в этом самом месте. Сядьте там поудобнее. Возможно вы сидите на траве? или это гладкий камень? Может быть вы можете опустить ноги в воду? Может быть вы облокотились на дерево? или вам удобно сидеть прямо? +устройвайтесь поудобнее.

Посмотрите как движется вода. посмотрите перед собой, вы видите движение воды. это движение не остановить.

О чем вы хотите подумать сегодня? Что важно на этот момент в вашей жизни? О чем вы хотите помечтать? что вы хотите изменить в своей жизни? Не торопитесь. Подумайте хорошо. Прочувствуйте это всем своим телом. Почувствуйте как эта мысль двигается в вас. абсолютно свободно.

Посмотрите на поток бегущей перед вами воды. Что вы чувствуете, когда вы смотрите на воду? А представьте если бы этот поток струился в вас. Что бы вы хотели чтобы струилось в вас? А завтра, послезавтра? через год? что бы вы хотели, чтобы изменилось в вашей жизни, в вашем окружении? между людьми которых вы любите?

Эта сила потока, которую вы хотите иметь- где она находится? Где в вашем организме вы чувствуете силу потока? Как вы чувствуете ее? Какие чувства возникают у вас при этом? Это то чувство которое вы хотите сохранить и укрепить. Это то, что вы хотите, чтобы струилось в вас.

без всяких сомнений существуют обстоятельства, которые мешают вам. Вещи, которые вы хотите отпустить, люди от которых вы хотите избавиться. Где вы чувствуете это? какой частью тела? Что вы хотите убрать из своей жизни? Какие обстоятельства вы хотите отпустить? Какие заботы и неприятности вы хотите выкинуть из своей жизни?

Соберите все неприятности, все заботы, все мешающие вам обстоятельства и проблемы. сложите их все в клубок, который опустите в воду. Быть может этот клубок будет плыть по воде пока окончательно не растворится в воде. Выкидывайте все ненужные и мешающие вам в жизни вещи в воду, все печали, весь негатив- все выбрасывайте. Посмотрите как поток воды уносит с собой все ваши заботы и печали.

Как вы себя сейчас чувствуете? Что освобождается в вашем теле? ушло ли напряжение? Мышцы расслаблены? Голова стала легче? Вы чувствуете свое сердце? Прочувствуйте свои ощущения, после того

как все ваши печали и заботы унесла вода. вы попрощались с проблемами. Вам больше они не нужны, вы отпустили их. Поток воды унесет их очень далёко. У вас сейчас освободилось очень много места, которое раньше занимали проблемы. Дышите глубоко. Осознайте факт, что все плохое унесла вода.

Посмотрите, посмотрите внимательно на поток, вдали, там откуда он течет в вашу сторону. Что то плывет в вашу сторону, вы видите, что это? Вы еще не можете понять что это, но вы чувствуете, что это что то очень хорошее. Вы еще не видите хорошо, что именно это, но что бы вы хотели, чтобы это было? Что бы вы хотели, чтобы приплыло к вам по воде? Это дает вам такое приятное ощущение , что вы не можете дождаться, пока это приплывет к вам. Вы понимаете, что то, что сейчас плывет к вам- это сделает вас сильнее, это то, что вы так долго ждали, то , что вам нужно.

Да, вы чувствуете приятное тепло по всему телу, это чувство, когда ты ждешь чего то с нетерпением и радостью от приближения этого момента, когда вы получите то, чего так давно ждали. Посмотрите, это приближаться. Берите свои подарки, которые принес вам поток воды. Подарки, которые сделают вас сильнее, которые откроют перед вами все двери, которые сделают вас счастливым. Почувствуйте свою силу и чувства при этом. Почувствуйте всем телом силы, которые появились у вас. Придумайте, что вы будете делать завтра с тем, что вы только что получили? А послезавтра? А через неделю? А через месяц?

Из всех полученных подарков, вы можете брать все, что считаете необходимым для себя. Может быть это вкусный фрукт? или порция уверенности? или беззаботность? . Подумайте, что вам может пригодиться и берите это у воды.

Может быть этот поток воды знал, что все это нужно именно вам и именно сейчас? А может быть, поток воды просто очень щедр и дарит вам все что у него есть? А может быть поток воды предлагает вам что то, что вы пока не можете для себя объяснить? Берите это, и посмотрите, может быть это понадобится вам? Выдохните. пффффф..... сделайте глубокий вдох и выдох.

И снова почувствуйте силы и качества, которые вы хотите в себе сохранить. Добавьте к ним качества, которые вы получили в подарок от потока воды. Почувствуйте энергию. Посмотрите как обогащают вас эти качества. , как вы светитесь, насколько лучшим человеком вы становитесь.

Наслаждайтесь своими желаниями и своими качествами. Теперь вам хорошо. Весь свет которым вы светитесь и все качества, которыми вы обладаете- вы можете теперь делиться этим светом и этими качествами с другими людьми. Глубокий выдох. (глубоко вдохните и выдохните)

Возвращаемся из нашего путешествия обратно. Откройте глаза, посмотрите вокруг вас. приготовьтесь вернуться к нашей ежедневной жизни. Вы встаете и идете обратно от потока, обратно в вашу повседневную жизнь. Но вы возвращаетесь с новыми силами, с новыми качествами. Чтобы с новыми силами двигаться к своей цели. Обернитесь еще раз. Вы должны знать, что вы можете вернуться в это место, к потоку воды каждый раз, как вам это будет необходимо. А теперь вы возвращаетесь к своей жизни- заряженный энергией и новыми силами.

## ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ЛЕСА

*Это упражнение- прогулка по воображаемому лесу. Это лес, который выглядит так, как вам в нем комфортно, быть может для вас комфортнее гулять в джунглях, или это лиственный лес, а может быть вам ближе хвойный лес. Опять же хочу предупредить, если у вас есть негативные воспоминания касательно леса, то не делайте это упражнение, выберите другое упражнение. Если вы заметите, что во время выполнения этого упражнения вы чувствуете себя напряженным и вам не комфортно- то остановитесь.*

Сядьте или прилягте удобно. Если возможно, то попросите не беспокоить вас во время выполнения этого упражнения. Если это возможно, то закройте глаза. Расслабьте свое тело, расслабьте свою голову. И представьте перед собой лес.

Представьте себе что вы идете по лесу, по протоптанной тропинке. Тропинка под ногами очень мягкая, это смесь земли, опавших листьев, травы, мха. Чем дальше вы идете, тем больше расслабляется ваше тело. Ваше сознание становится все более ясным и легким. С каждым шагом.

Вдыхайте этот свежий лесной воздух. Наполняйте свои легкие этим свежим воздухом. Почувствуйте как лесной воздух очищает ваши легкие, очищает ваше сознание. Расслабьте свое тело. Продолжайте дышать медленно и равномерно ...

Воздух холодный, но приятный. Солнце светит через листья и вы видите перед собой подвижные лучи солнца, которые пробиваются через плотную листву деревьев.

Послушайте лесные звуки: птички щебечут, теплый ветер дует сквозь листву деревьев, листья деревьев от ветра шевелятся и шуршат.

Ваше тело расслабляется по мере того, как вы гуляете. Считайте свои шаги и дышите одновременно.

Вдох-2-3-4. стоп-2-3-4. выдох-2-3-4.

Вдох-2-3-4. стоп-2-3-4. выдох-2-3-4.

Вдох-2-3-4. стоп-2-3-4. выдох-2-3-4.

Продолжайте дышать в этом ритме. Медленно и глубоко.

Продолжая прогуливаться по лесу-ваши мышцы расслабляются. Руки,двигающиеся в такт вашей ходьбе тоже свободны и расслаблены.

Почувствуйте как расслабляется ваша спина. Почувствуйте как все напряжение уходит из вас, пока вы наблюдаете пейзаж вокруг вас. Ваши ноги тоже расслаблены. Почувствуйте как свободно ваше тело.

Тропинка ведет вас на небольшой холм. Вы свободно поднимаетесь на холм. Воздух вокруг вас спокойный. Молодые деревья растут по краю тропинки.

Вокруг вас огромное количество и разнообразие различных растений. Некоторые листья на деревьях темно зеленые, другие светло зеленые. Вокруг вас огромное количество оттенков зеленого цвета. От светло зеленого, до очень темно зеленого, почти черного цвета. Под ногами у вас мягкий зеленый мох. Посмотрите какие высоки деревья справа от вас. Их кора гладкая и белая. А другие деревья вдалеке у них темная кора, неровная. Насладитесь этим разнообразием цветов: белый, коричневый, красный, черный, зеленый. Все цвета, и все оттенки, которые только возможны в природе. А этот восхитительный запах хвои от большой ели, иголки которой кажутся мягкими и бархатными.

Почувствуйте запах леса. Воздух свежий: смесь всех элементов леса. Смесь запахов всех деревьев. Если вы будете внимательны, то вы сможете почувствовать запах даже земли по которой идете. Это тяжелый

сырой запах земли смешанный с запахом грибов. Почувствуйте сладкий запах цветов, над которыми летают бабочки и пчелы.

Вы уже почти на вершине холма. Перед вами тропинка извивается уходя вверх. Вы видите как солнце освещает тропинку перед вами. Когда вы повернёте вы увидите открытое место, там вас ждет прекрасный пейзаж.

Вы чуть чуть устали от прогулки. Ваше тело чувствует себя тяжелым и уставшим. Но также вы чувствуете удовольствие и удовлетворение. Пройдите на открытое место перед вами. Посмотрите там повыше , видите корни деревьев сплелись в форму стула. они гладкие и этот стул как будто бы сделан для вас- садитесь туда, облокотитесь, почувствуйте как это здорово, после долгой прогулки расслабиться в удобном стуле.

Почувствуйте как солнечные лучи согревают вашу холодную кожу. Посмотрите вокруг себя. Сзади вас красивый зелёный лес, впереди вас высокие и прекрасные горы. они врезаются высотой в голубой и нежный воздух. Посмотрите дальше- что там внизу холма? Там цветочная долина и голубое озеро. Кажется что какая то вибрирующая энергия идет от озера.

На холме, где вы сейчас находитесь корни, земля, мох и высокая трава. Трава щекочет ноги и она очень мягкая. Посмотрите какие красивые дикие цветы растут слева, они движутся незаметно от дуновения ветра. Чуть дальше, там олень, он вышел из леса и кушает траву. Олень посмотрел на вас и посмотрите, как двигаются крылья его носа, он вдыхает ваш запах. От оленя веет силой и спокойствием. Он кушает осторожно и вот уже поскакал обратно в лес. Белки прыгают тут и там, играют друг с другом.

Вы расслабляетесь больше и больше пока вы чувствуете солнечные лучи на своей коже. Иногда дует слабенький прохладный ветерок, который охлаждает согретую солнечными лучами кожу.

Насладитесь этим поистине королевских ландшафтом вокруг вас. Расслабьтесь. Почувствуйте спокойствие этого места.

Ваше тело теплое и тяжелое

Воздух свежий и лесной

вы сильно расслаблены

спокойствие

Мир

Вы в гармонии с природой

Вы наслаждаетесь звуками и запахами леса

чувствуйте солнце, тепло на коже

Слушайте птиц

Слушайте листья трепещущие на ветру

Посмотрите какие цвета собрала природа вокруг вас

почувствуйте корни на которых вы сидите, сила корней, их гладкость отполированная временем до блеска.

посмотрите на голубое небо

белые и мягкие облака плывут по небу меняя свою форму постепенно

получите удовольствие от этого спокойного места.

Когда вы почувствуете, что хотите покинуть это место и вернуться , начните будить свое тело. Всегда знайте, что вы можете в любое время вернуться сюда, в это спокойное место, где отдыхает душа.

Возвращаясь в повседневную жизнь не забудьте взять с собой спокойствие, расслабленность и мир.

Пошевелите своими пальцами.

Приподнимите плечи. Потяните спину.

Как вы почувствуете что готовы, откройте глаза и почувствуйте себя отдохнувшим и новым человеком.

This exercise is based on the work of SIVAK Katya, see 'Grounding exercises, Progressive Muscle Relaxation, Meditation, Visualization and Guiding Imagery' or her website <http://www.heartfulness.ca/>