

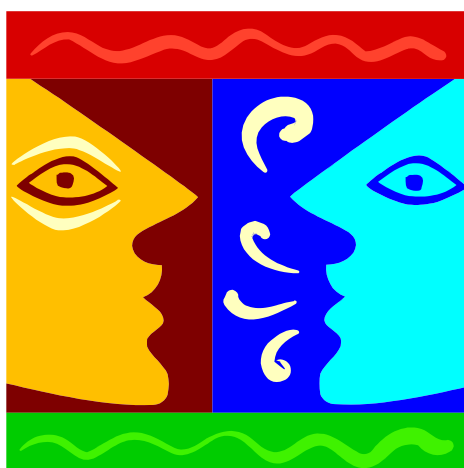
Муниципальное образовательное

учреждение

«Центр диагностики и

консультирования»

АНИМИСТЫ



г. Узловая

Упражнение: рама из мишек-тянучек

Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Затем представьте себе тяжелую барочную раму для картины, позолоченную или покрытую серебряной краской, с красивым орнаментом. В эту раму мысленно поместите изображение человека или же символ события или ситуации, которые Вас нервируют. А теперь погрузитесь в это воображаемое изображение, хорошенько рассмотрите его, пока ясно не увидите перед собой все мелочи, пока не поверите, что картина действительно находится перед Вами и при желании Вы можете ее потрогать. А теперь начинайте менять раму. Измените ее цвет, постепенно сделайте ее легче, уже, изящнее. Может быть, Вам захочется округлить углы. Поменяйте все, что кажется Вам слишком тяжелым и помпезным. И, в конце концов, оклейте Вашу воображаемую раму сплошным узором из разноцветных конфет — мишек-тянучек.

Вы заметите: то, что Вы поместили внутрь Вашей воображаемой рамы, начнет терять свою взрывоопасность. Оно станет абсурдным, смешным, может быть, веселым, но в любом случае оно перестанет быть пугающим; вместе со страхом постепенно будет уходить и Ваше внутреннее напряжение.

Упражнение: позвольте улететь своим заботам

Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Подумайте недолго о том, что в данный момент вызывает у Вас наибольший стресс, и подберите для этого раздражителя ключевое слово (например, «конференция»). Если речь идет о каком-то человеке, пусть таким словом будет его имя. Представьте себе, что Вы записываете это слово на маленькой доске — темным цветом, угловатыми кривыми буквами. Затем в своем воображении начните менять элементы этой надписи. Пусть буквы приобретут более мягкое начертание и пастельные цвета, станут округленными и приятными. Пусть вся доска окрасится в яркие жизнерадостные цвета, а записанное на ней слово мало-помалу потеряет связь со своим неприятным содержанием. В заключение подвесьте к доске множество разноцветных воздушных шаров и дайте ей просто улететь.

Упражнение: сложите свои проблемы в ящик

Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что перед Вашей кроватью стоит большой ящик или деревянный сундук. Вы медленно открываете крышку и начинаете складывать туда все, что на Вас давит, например Ваше волнение перед завтрашними уроками, Ваш страх забыть о какой-нибудь важной встрече или не найти необходимые документы и т.д. Вы укладываете «спать» в сундук все, что Вас гнетет. А когда Вы на следующее утро проснетесь, сможете (мысленно) снова открыть крышку и вытащить обратно все свои задачи. Может быть, их станет меньше, может быть, их будет больше, они могут стать легче или тяжелее, но на время сна Вы смогли их поместить в надежное место.

Может быть, все это покажется Вам абсурдным, но эффект Вас поразит. Наше подсознание работает и «думает» очень образно. Вместе с представлением о том, что что-то можно снять и отложить в сундук, оно

получает облегчение, и человек перестает беспокоиться обо всех этих раздражителях. На ночь Вы можете таким образом снять с себя ответственность и почувствовать себя расслабленной и свободнее.

Упражнение: воображаемое путешествие

Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе прекрасный уголок природы, где Вы хотели бы побывать. Это может быть место, которое Вам уже знакомо, или Вы можете его просто придумать. Ощутите волшебство этого места всеми своими органами чувств.

Вы **видите** все, что возникает у Вас перед глазами: чарующий пейзаж, может быть, пеструю лужайку или лесок, реку, цепь гор вдалеке, бесконечную даль моря и т. д.

Вы **слышите** самые разнообразные звуки: журчание ручья, шумящий в кронах деревьев ветер, может быть, откуда-то издалека до Вас доносится гудение мотора или голоса людей.

Вы **ощущаете**, как легко касается Вашей кожи ветер, как Вас согревают солнечные лучи, Вы чувствуете себя легко и свободно, Вам необыкновенно хорошо.

Может быть, Вы **чувствуете** также и запах, например, роз или свежеспиленной древесины, или летней лужайки, и **ощущаете** на губах соленый вкус моря или напоенного свежестью горного воздуха.

Упражнение: мини-медитация за 15 минут

Расслабьтесь.

Расслабление начинается со встряхивания. Встаньте, расставив ноги на ширину плеч и слегка согнув их в коленях, и встряхните кистями рук, локтями, плечами, ногами; расслабьте туловище и «встряхнитесь». Затем, устроившись удобно, сядьте прямо — или на обычный стул, или на подушку, скрестив ноги.

Сконцентрируйтесь.

Очень медленно закройте глаза. Взгляд теперь направлен вовнутрь, дыхание спокойно, Вы вдыхаете и выдыхаете свободно примерно сто раз. Это время принадлежит Вам, сконцентрируйтесь на своем дыхании.

Наблюдайте.

Посмотрите, какие мысли приходят к Вам в голову, какие мысли приходят чаще других. Но не цепляйтесь ни за одну из них. Наблюдайте и за теми ощущениями, которые появляются, запоминайте их. Сейчас Вы находитесь в зрительном зале, смотрите спектакль, который разыгрывается у Вас внутри, но смотрите его, так сказать, «снаружи». Вы сохраняете необходимую дистанцию, не реагируете на происходящее в Вашем внутреннем мире.

Осознавайте.

На протяжении 50 вдохов и выдохов Вы неслышно проговариваете на выдохе слово «сейчас». Теперь Вы концентрируетесь на настоящем настолько сильно, насколько можете.

Завершите медитацию.

После 50 вдохов и выдохов задержите дыхание настолько, насколько сможете, затем громко выдохните и раскройте глаза.

Упражнение: сосредоточенное дыхание

Сядьте или лягте где-нибудь, где в течение нескольких минут Вам никто не помешает, и начните считать свои вдохи выдохи. Считайте от одного до десяти, а когда дойдете до десяти, начните сначала. Концентрируйте внимание исключительно на своем дыхании.

Это упражнение очень простое, но при условии, что Вы не будете предъявлять к себе сразу самые высокие требования, потому что, по всей вероятности, Вам не удастся думать только о счете вдохов и выдохов. Не позднее третьего или четвертого вдоха к Вам в голову прокрадутся посторонние будничные мысли. Именно здесь и начинается искусство медитации.

■ Пусть эти мысли просто проходят мимо, словно облака, уносимые легким ветром.

■ Не уделяйте им внимания, не позволяйте им поймать Вас в свои сети.

■ Вы не являетесь этими мыслями. Вы только наблюдаете за ними. Они — та часть Вас, которая в данный момент не имеет значения.

■ В этом состоянии сосредоточенности на дыхании Вам важно не быть «лишенным каких-либо мыслей», но постоянно возвращаться к своему дыханию.

Если Вы учтете эти советы, то заметите, что при регулярной практике Вам будет все легче дистанцироваться на некоторое время от своих мыслей.

Упражнение: «стряхните» с себя напряжение

Встаньте, расставив ноги на ширину плеч и слегка согнув их в коленях. Встряхивайте руками, ногами, головой и плечами в течение 10 мин. Просто стряхните с себя все напряжение прошедших часов, освободитесь от него. В заключение сядьте в спокойный уголок и в течении 5 минут наблюдайте за своим дыханием.