

«Трехминутная медитация-передышка»

Этап 1. Настройтесь на медитацию

Вы можете выполнять эту медитацию сидя или стоя, но обязательно расправьте плечи и выпрямите спину. По возможности закройте глаза. Затем направьте внимание на то, что происходит у вас внутри, и примите это. Для этого задайте себе вопрос: что я сейчас ощущаю?

- Какие мысли у меня в голове? Постарайтесь отнестись к своим мыслям просто как к событиям, которые происходят в вашем сознании.
- Какие чувства я испытываю? Если вы чувствуете дискомфорт или неприятные ощущения, признайтесь себе в этом и не пытайтесь их изменить.
- Какие телесные ощущения я испытываю? Возможно, стоит «просканировать» свое тело на предмет точек напряжения или скованности, принимая эти ощущения, но не пытаясь в них ничего менять.

Этап 2. Соберите и сосредоточьте внимание

Теперь сконцентрируйте внимание в одной точке и направьте на ощущения в животе, возникающие в процессе дыхания, когда брюшная стенка поднимается на вдохе и опускается на выдохе.

Проследите за тем, как движется воздух внутри вашего тела.

Используйте каждый вдох как возможность стать на якорь и оставаться в настоящем. Если вы отвлеклись, просто продолжайте спокойно следить за дыханием.

«Трехминутная медитация-передышка»

Этап 3. Расширьте сферу внимания

Теперь попробуйте расширить сферу осознанности вокруг дыхания, чтобы ощутить тело как единое целое, включая вашу позу и выражение лица. Представьте, как будто все ваше тело дышит. Если вы заметили напряжение или дискомфорт, попробуйте сосредоточиться на этих ощущениях, направив туда свое дыхание. Тем самым вы помогаете себе изучить эти ощущения и подружиться с ними, а не пытаться изменить их. Если они больше не требуют вашего внимания, вернитесь к ощущениям своего тела и продолжайте следить за ними.