

Лист із вправами

ПОВНІСТЮ УСВІДОМЛЕНЕ ДИХАННЯ



- Ляжте комфортно на ліжку, бажано на спину, руки вздовж тіла або на живіт, щоб відчувати дихання. Ви можете легко заплющити очі...
- Перенесіть свою свідомість на рівень фізичних відчуттів у своєму тілі. Усвідомте точки контакту вашого тіла з матрацом та його тиску. Приділіть пару хвилин, щоб дослідити ці відчуття...
- Під час цієї вправи намагайтеся, наскільки це можливо, приділяти всю свою увагу своєму диханню; шляху дихання у вашому тілі...
- Ви можете усвідомити своє дихання в різних частинах свого тіла. Спочатку ви спостерігатимете відмінності у відчутті в ніздрях, коли вдихаєте і коли видихаєте. Ви можете помітити різницю в температурі між повітрям, що надходить, і повітрям, що виходить з носа. Або ви можете зафіксувати відчуття на верхній губі, коли ваше дихання виходить з носа, коли ви видихаєте...
- Тепер ви будете спостерігати за своїм диханням у грудній клітині. Коли ви вдихаєте, відчуйте, як ваше дихання входить через ніс, опускається в легені, і ваша грудна клітка розширюється... і коли ви видихаєте, відчуйте або уявіть, як ваше дихання виходить через ніс, і ваша грудна клітка повертається на своє звичайне місце. Протягом декількох хвилин прислухайтесь до цих відмінностей у відчутті в ребрах, коли вдихаєте і коли видихаєте...
Мова не йде про спроби контролювати дихання. Нехай дихання відбувається вільно. Навіть якщо ваше дихання здається нерегулярним, швидким, коротким або навпаки, нехай воно буде таким, яким воно є. Просто дайте диханню працювати самостійно, як це зазвичай буває, коли ви не звертаєте уваги.
- Якнайкраще перенесіть це ставлення дозволу, визнання на весь свій досвід. Немає нічого, що треба вирішувати, немає певного стану, якого треба досягти. Наскільки це можливо, дозвольте вашому враженню бути лише вашим поточним враженням, без необхідності бути чимось іншим, окрім того, що є.

Лист із вправами

ПОВНІСТЮ УСВІДОМЛЕНЕ ДИХАННЯ

- Тепер ви будете спостерігати за диханням в животі.
Зосередьте свою свідомість на відчуттях легкого розтягування, коли черевна стінка піднімається з кожним вдихом, і лагідного роздування, коли вона падає з кожним видихом.
Наскільки це можливо, простежте своєю свідомістю за коливаннями фізичних відчуттів у нижній частині живота і за всім шляхом дихання, коли воно входить у ваше тіло на вдиху, і за шляхом дихання, коли воно залишає ваше тіло на видиху... можливо, помічаючи невеликі паузи між одним вдихом і наступним видихом, а також між одним видихом і наступним вдихом...
- Усвідомлюйте повітря через ніздрі, горло, легені і вниз у шлунок...
Слідкуйте за диханням, від моменту до моменту, вдих після видиху...
Рано чи пізно ваш розум відійде від зосередження на диханні до пробудження думок, проєктів, мрій. Це цілком нормально - це просто те, що розум робить.
Це не помилка і не невдача.
- Коли ви помітите, що ваша свідомість більше не зосереджена на диханні, привітайте себе з тим, що ви це усвідомили, - ви можете ненадовго побачити, де був розум, - а потім м'яко поверніть свідомість назад, щоб зосередитися на диханні, на всіх фізичних відчуттях у нижній частині живота, на змінах між видихом і вдихом, на всьому, що ви виявите.
- Ви часто помічаєте, що ваш розум блукає - і це станеться знову і знову.
Як можете, хваліть себе щоразу за відновлення зв'язку з переживанням моменту, м'яко повертаючи увагу назад до дихання, і просто продовжуйте помічати коливання фізичних відчуттів, які супроводжують кожен вдих і видих.
Якнайкраще ставтеся до себе з добротою та співчуттям, вбачаючи в багаторазовому блуканні розуму можливості тренувати свою увагу, розвивати терпіння та доброзичливу цікавість до свого досвіду.
- Ви також можете усвідомити своє дихання, зосередивши свою увагу на відчуттях у всьому своєму тілі, коли ви вдихаєте і коли видихаєте.
Якнайкраще намагайтеся усвідомлювати все своє тіло і своє дихання, яке вільно приходить і йде по всьому вашому тілу.
Ви можете відчувати, що все ваше тіло дихає...
- З цих 4 точок спостереження за вашим диханням: ніс, ребро, живіт або все тіло, виберіть той, який найкраще підходить вам, щоб дізнатися про ваше дихання, так часто, як ви хочете.
- Продовжуйте вправу так довго, як вам подобається, час від часу нагадуючи собі, що намір полягає лише в тому, щоб якнайкраще усвідомлювати свій досвід кожного моменту, використовуючи дихання як якір, щоб м'яко відновити зв'язок з тут і зараз, коли ви помічаєте, що ваш розум блукає і більше не зосереджений на диханні.