



МЕДИТАЦИИ

Прогрессивная мышечная релаксация

Напряжение в теле — неизбежное побочное явление тревоги. Страх, постоянно присутствующий в сознании, посылает телу сообщения, требующие постоянной готовности отреагировать на опасность. Из-за этого возникает возбуждение разного рода: мышечное напряжение, учащенное сердцебиение, повышенное кровяное давление, боли, сжимание челюстей, потливость, дрожание, поверхностное дыхание — вплоть до утомления.

Релаксация «напряжение — расслабление»

Это последовательность релаксационных техник, применяющихся к различным группам мышц. Ее главная цель — помочь вам прочувствовать разницу между напряжением и расслаблением в теле. Начинать упражнение можно либо сидя в удобном кресле, либо лежа на диване или кровати. Глубоко дышите в течение нескольких минут. Потом напрягите каждую группу мышц в описанной ниже последовательности. Сохраняйте напряжение в течение пяти секунд, потом расслабляйте мышцы.

1. Предплечья: сожмите кулак и согните кисть; расслабьте руку.
2. Плечо: надавите локтем на корпус; расслабьте руку.
3. Икры: вытяните ногу, потяните ступню на себя; расслабьте ногу.
4. Бедра: сильно сожмите ноги; расслабьтесь.
5. Живот: напрягите мышцы и втяните живот; расслабьтесь.
6. Грудная клетка: сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 секунд; выдохните и расслабьтесь.
7. Плечевой пояс: поднимите плечи к ушам; расслабьтесь.
8. Шея: наклоните голову назад и задержитесь в таком положении; расслабьтесь.
9. Губы: сожмите губы, не сжимая зубы; расслабьтесь.
10. Глаза: зажмурьтесь; расслабьте мышцы лица.
11. Брови: сморщите брови; расслабьте мышцы лица.
12. Лоб: поднимите брови; расслабьте мышцы лица.

После этого в течение нескольких минут глубоко дышите. Потом повторите выполнение упражнений в той же последовательности. Держите каждую группу мышц в напряженном состоянии в течение пяти секунд, а потом, расслабляя каждую часть тела, тихо говорите себе: «Расслабься». Переходя к каждой мышечной группе, делайте паузу на 15-20 секунд. Во время выполнения упражнения:

- 1) обращайтесь внимание на разницу между ощущением напряжения и расслабления в теле;
- 2) прочувствуйте, как каждая группа мышц становится более расслабленной, мягкой и «прогретой»;
- 3) старайтесь легко дышать.

Из книги Роберта Лихи «Свобода от тревоги, справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой»



Дыхательная медитация

Простая медитация, ориентированная на дыхание, имеет несколько когнитивных преимуществ, включая повышенную способность сосредотачиваться, меньше блуждающего ума, улучшенный уровень возбуждения, больше положительных эмоций, меньшую эмоциональную реактивность, снижение нервного напряжения и многие другие преимущества.

Глубокое дыхание - также отличный способ сместить фокус, когда вы чувствуете беспокойство. Техника дыхания 4-7-8 - отличная техника для изучения, потому что она действует как естественный транквилизатор вашего тела.

Техника дыхания 4-7-8 доктора Эндрю Вейла

Начните с опорожнения легких.

1. Вдохните через нос в течение 4 секунд.
2. Задержите дыхание на 7 секунд.
3. Твердо выдохните через рот, поджав губы, в течение 8 секунд.
4. Вы можете повторить этот дыхательный цикл до 4 раз.

Внимательно следите:

- как расслабление распространяется от макушки по лицу и шее;
- как оно спускается вниз по плечам, рукам, туловищу;
- как оно опускается вниз по ногам;

Повторите это столько раз, сколько посчитаете нужным. Скоординируйте процесс с дыханием. Вдыхая, фокусируйтесь на определенной части тела; выдыхая, тихо повторяйте «Расслабься...» на каждом выдохе. Выполняйте упражнение в течение нескольких минут.

Если вы почувствуете легкое головокружение, сначала не делайте больше 3-4 вдохов. Такое дыхание действует как естественный транквилизатор.



Индукционная техника «Прибывающая волна»

В ходе индукции вы должны полностью поддаться своему телу. Ощутите, как тёплая вода расслабляет ваши ткани, и позвольте себе целиком погрузиться в жидкость. Я рекомендую проводить индукцию, сидя на стуле, поставив ступни параллельно полу и сложив руки на коленях.

- *Представьте, что комната постепенно наполняется водой... сперва вода покрывает ступни и лодыжки... вы чувствуете, как теплеют ваши ноги, погружаясь в тёплую воду...*
- *Вода поднимается выше, покрывает икры и достигает уровня колен; ощутите под водой вес ноги от ступни до колена...*
- *Расслабьтесь и почувствуйте, как вода доходит до колена и поднимается на уровень бёдер... Почувствуйте, как вода омывает ваши бёдра... ощутите, как кисти погружаются в тёплую, тёплую воду... ощутите, как тепло окутывает запястья и руки...*
- *Теперь ощутите, как мягкие, успокаивающие потоки воды достигают ягодиц... омывают область паха, внутреннюю сторону бёдер...*
- *Вода всё прибывает... достигает талии... постепенно захватывает руки и локти...*
- *Почувствуйте, как тёплая вода поднимается до солнечного сплетения и до половины покрывает ваши руки...*
- *А теперь ощутите вес собственного тела под водой... всё тело до грудной клетки погружено в тёплую жидкость... почувствуйте, как вода постепенно устремляется вверх по направлению к плечам...*
- *Теперь вода омывает вашу грудь... движется по лопаткам...*
- *Вода поднимается до шеи... покрывает плечи... достигает уровня шеи и движется вниз по спине... ощутите вес и плотность своего тела, погружённого в тёплую жидкость...*
- *Приятный, расслабляющий поток воды достигает уровня губ, омывает окружность шеи... поднимается выше... постепенно захватывая верхнюю губу и нос... Расслабьтесь и позвольте воде поглотить себя... ощутите тёплую воду прямо под уровнем глаз...*
- *Вода поднимается выше уровня глаз... теперь всё тело вплоть до глаз погружено в тёплую воду. Ощутите, как вода омывает ваш лоб, макушку... Поток тёплой жидкости спиралью обвивается вокруг головы... спираль постепенно сужается... и, наконец, вода смыкается у вас над головой.*
- *Теперь целиком погрузитесь в тёплую, расслабляющую воду... заметьте, что вы перестаёте чувствовать вес собственного тела под водой... Затем переключите фокус внимания на то, как ощущается ваше тело, погружённое в воду...*
- *Ощутите объём воды вокруг вашего тела и пространство, которое занимает тело под водой. Распространите осознанность на комнату, затопленную водой. Ощутите пространство, которое занимает комната, до потолка заполненная тёплой водой... и несколько секунд фокусируйтесь на том, как ваше тело плавно покачивается в этом пространстве...*

Из книги Доктора Джо Диспензы «Сила подсознания»