

# Телесно ориентированные практики



## № 1. Похлопывание

Похлопывайте себя со всех сторон, чтобы получить представление о своих наружных границах. Почувствуйте, как это: иметь внешние границы — место, где заканчиваетесь вы и начинается весь остальной мир.

## № 2. Самообъятие

Упражнение дает осознанное состояние внутреннего покоя.

**Цель:** почувствовать тело как контейнер, создать его.

### Как делать:

Положите одну руку под мышку другой руки, а другой рукой обхватите себя так, чтобы ладонь пришлась на плечо: вы себя обнимаете.

Внимание сосредоточено на теле. Устройтесь поудобнее в этой позиции, почувствуйте опору, которую она придает. Позвольте себе побыть «в контейнере».

Наблюдайте, происходят ли какие-то перемены в дыхании, телесных проявлениях, в том, как вы ощущаете себя в пространстве. Попробуйте какое-то время так посидеть, чтобы ваше ощущение себя и мира изменилось.

### № 3. Упражнение Питера Левина

Помогает успокоить нервную систему, вернуть себя в тело, понять, что мы можем изменить свое состояние.

**Цель упражнения:** тренировать нервную систему на удержание памяти о нормальном состоянии.

**Как делать:**

#### Шаг 1.

Глаза можно держать открытыми или закрытыми — как вам удобно.

Примите удобную позу. Можно лежать или сидеть.

Положите одну руку на лоб. Если вы лежите, можно подложить под бок подушки, чтобы локоть руки расслабленно покоился на них.

Положите другую руку на сердце.

Наблюдайте за тем, что происходит в теле. Плавно переместите внимание туда, где соприкасаются ладони и тело.

Наблюдайте за тем, что происходит в теле под одной рукой: что чувствует тело при прикосновении? А что чувствует рука, прикасающаяся к телу?

Повторите то же для другой руки. Начинайте фокусироваться на руке, которая притягивает ваше внимание (неважно, правой или левой), делайте упражнение в своем темпе, столько времени, сколько нужно.

Оставайтесь в этом положении, пока не почувствуете изменение. Возможно, ждать придется долго. Будьте терпеливы.

#### Шаг 2.

Переместите руку со лба на живот.

Далее как в шаге 1: наблюдайте за ощущениями, возникающими в кистях рук.

Затем переместите фокус внимания в тело. Сосредоточьтесь на ощущениях в теле там, где его касаются руки. Можно медленно перемещать внимание от зоны под одной рукой к зоне под другой и обратно.

Фокусируйтесь на руке, которая притягивает ваше внимание, в удобном для вас темпе, столько времени, сколько нужно.

Ждите, пока не почувствуете, что произошло какое-то изменение.

### № 4. Прогрессивная релаксация Якобсона

Это метод поможет распознать связь между уровнем телесного напряжения и напряженным психическим состоянием. Учит расслаблять мускулатуру с помощью волевого усилия, снимает излишнее телесное напряжение.

Метод требует времени, зато его эффект сохраняется надолго.

**Цель упражнения:** сократить периоды состояния тревожности. Научиться расслаблять мышцы, улучшить качество сна, повысить самоконтроль и достичь высокого уровня релаксации.

**Как делать:**

Исходное положение: вы можете сесть в кресло или лечь в постель. Нужно обеспечить максимально комфортное положение, чтобы помочь организму полностью расслабиться. Закройте глаза.

## Этап «Напряжение-расслабление»

Последовательное напрягайте и расслабляйте различные группы мышц по всему телу, чтобы научиться распознавать разницу между состоянием мышечного напряжения и мышечной релаксации. Благодаря этому достигается состояние полного расслабления мышц, которое постепенно передаётся по всему телу.

Каждое упражнение длительностью 5–7 секунд необходимо повторить три раза с перерывом на отдых в течение нескольких секунд.

Упражнения выполняются в следующем порядке:

### Расслабляем лицо, шею и плечи:

- Лоб: нахмурить и медленно расслабить.
- Глаза: широко открыть и медленно закрыть.
- Нос: сморщить и медленно расслабить.
- Рот: широко улыбнуться и медленно расслабить.
- Язык: прижать к нёбу и медленно расслабить.
- Челюсти: сжать до чувства напряженности в боковых мышцах лица и висках, а затем медленно расслабить.
- Губы: сжать дудочкой, как для поцелуя, сохранить в напряжении в течение нескольких секунд и медленно расслабить.
- Шея и затылок: наклоните голову назад, сгибая шею, вернитесь в исходное положение. Затем наклоните голову вперед, сгибая шею, и медленно вернитесь в исходное положение.
- Плечи и шея: поднимите плечи, напрягая шею, и медленно вернитесь в исходное положение.

### Расслабление рук и предплечий:

- Напрягаем, без движения, сначала одну руку, а затем другую.
- Сгибаем кисти рук в кулаки и чувствуем напряжение кистей, предплечий и плеч. Затем медленно их расслабляем.

### Расслабление ног:

- Растянуть одну ногу, а затем другую, поднимая стопой вверх и чувствуя напряжение по всей длине: спина, бедра, колени, икры и стопы. Затем медленно их расслабляем.

### Расслабление груди, живота и нижней части спины (эти упражнения лучше делать сидя на стуле):

- Спина: попытайтесь свести лопатки, но не достигая их полного касания. Задержитесь в этой позе на 5–7 секунд и расслабьтесь.
- Грудь: вдохните и задержите воздух в течение нескольких секунд в легких. Обратите внимание на напряжение в груди. Медленно выдохните.
- Живот: напрягите пресс на 5–7 секунд и медленно расслабьте.
- Талия: напрягайте ягодицы и бедра в течение 5–7 секунд. Для этого приподнимите заднюю часть тела над стулом. Расслабьтесь.

### Этап «Наблюдение»

Мысленно понаблюдайте за каждой группой мышц, которые прошли через упражнения напряжения и расслабления, чтобы убедиться, что каждая из них теперь полностью расслаблена. Постарайтесь свести до максимума расслабление каждой из них.

### Этап «Релаксация сознания»

На этом этапе необходимо думать о чем-то приятном и позитивном, что вам нравится, что расслабляет (например, песня, пейзаж). Или полностью освободить сознание от мыслей (если вы умеете это делать). Необходимо научиться расслаблять сознание, в то время как продолжает расслабляться все ваше тело.

Эти три фазы обычно длятся от 10 до 15 минут каждая. Упражнение лучше не делать в спешке. Его можно повторять несколько раз в день.

## № 5. Заземление

**Цель упражнения:** развить осознанность, замедлиться, снизить напряжение.

### Как делать:

Во время ходьбы постарайтесь почувствовать, как стопы прикасаются к земле при каждом шаге. Для этого ходите очень медленно, позволяя весу тела полностью переноситься попеременно на каждую из стоп.

Расслабьте плечи и обращайтесь внимание на то, чтобы не сдерживать дыхание и не блокировать коленные суставы.

Ощущаете ли вы, что центр тяжести тела спустился вниз? Ощущаете ли лучший контакт с землей? Чувствуете ли вы себя в безопасности, более расслабленным?

Вначале ходите медленно, чтобы развить чувствительность в ногах и стопах. Когда вы станете лучше чувствовать землю, можете изменять ритм шагов в зависимости от настроения.

