

Шестинедельный курс по практике осознанности

Осознанность, как и все остальное в вашей жизни, — это не то, что можно делать правильно или неправильно. Забудьте о том, что нужно оправдать ожидания учителя, мамы или босса: они вам больше не указ — экзамены закончились, и теперь вы не сможете провалиться. Даже когда вы практикуете осознанность неправильно, вы все равно все делаете верно, потому что не пытаетесь что-то исправить или освободить сознание от мыслей: смысл в том, чтобы просто замечать, что творится у вас в голове. Этот шестинедельный курс по практике осознанности для тех, кто хочет спокойно спать по ночам и уметь концентрироваться на стоящей перед ним задаче. Приведенные упражнения не требуют отдельного места, пустой полутемной комнаты с палочкой благовония или коврика для медитации. Я настоятельно рекомендую сделать эти упражнения частью своей повседневной жизни, потому что именно в ней они вам пригодятся.

И еще одно: от вас не требуется пребывать в состоянии осознанности 24 часа в сутки, иначе у вас не получится выйти из квартиры и за десять лет, не говоря уж о том, чтобы надеть носки. Это просто упражнения, и их выполнение занимает ограниченное время. В конце концов, по мере того как вы будете накачивать свои новые «мускулы», осознанность сама будет проникать в вашу жизнь, постепенно превращая вас из человека в заднем ряду, играющего на треугольнике, в дирижера оркестра. Я еще

вернусь к этому чуть позже, но вы можете практиковать осознанность в любом месте и в любое время.

Неделя 1. Заметить и проснуться

Я говорила о пользе умения концентрировать внимание. Сейчас я расскажу вам, как это делать. В течение первой недели мы будем учиться отключать автопилот. Вы вернетесь к своим чувствам и ощущениям и осознаете, насколько часто вы действуете на автопилоте.

Мы начнем с понимания, что означают мои слова, что осознанность — это навык замечать и принимать происходящее в данный момент. Предвижу ваши возражения: «Я и так все постоянно замечаю. Вы говорите очевидное». Как я упоминала в главе 2, автопилот — это удобный инструмент, позволяющий здорово облегчить жизнь. Вот только, используя его, вы рискуете пропустить самую поездку. Так что цель упражнений на этой неделе — просто замечать, когда вы действуете на автопилоте, и не ругать себя за это.

Я отдаю себе отчет, что, познакомившись с упражнениями, вы можете с разочарованным вздохом закатить глаза, но, если вы не начнете их выполнять, вы так и не нарастите свои «ментальные мускулы», чтобы потянуть на себя рычаг управления, когда ваш самолет идет на снижение.

После каждого упражнения я предлагаю несколько вопросов, над которыми стоит задуматься. Мой первый совет: отправляйтесь в магазин и купите себе дневник для записей. В нем можно фиксировать свои мысли, рисовать каракули или, если в этом мы с вами похожи, составлять список дел, который никогда не заканчивается. Вы заплатили за этот дневник и теперь можете делать с ним все что угодно. В течение всего курса записывайте хотя бы по несколько строчек ежедневно. Я предложу вам несколько вопросов, над которыми стоит подумать.

Упражнение. Вкус

Возьмите что-то, что вы с удовольствием отправите в рот (договоримся сразу — мы действуем в границах разумного). Отрежьте кусочек, который сможете прожевать (это может быть шоколад, банан, мясная тефтелька... Не буду продолжать — уверена, вы справитесь без моей подсказки.)

Положите кусочек на ладонь. Не думая о том, что со стороны вы выглядите нелепо (постарайтесь, чтобы вас в этот момент никто не видел), сконцентрируйтесь на том, что представляет собой ваше лакомство, словно вы никогда в жизни этого не видели, как будто только что родились или с луны свалились (что вам ближе).

Проявите любопытство и заметьте самые разные признаки: цвет, форму, текстуру, края...

Очень медленно, отслеживая свои внутренние ощущения, поднимите руку, возьмите кусочек с ладони и положите на язык. Заметьте вкус, форму, вес (пока не глотайте).

Примерно через минуту начните медленно разжевывать то, что находится у вас во рту, и заметьте, какие у вас ощущения от сладкого или горького вкуса.

Заметьте, как у вас возникла потребность сделать глотательное движение. Продолжайте медленно разжевывать и глотать, каждую секунду ощущая, как прожеванное скользит по пищеводу в желудок.

Цель этого упражнения не в том, чтобы вы узнали, какой из вас отличный жеватель, а в том, чтобы вы прочувствовали одно из самых обычных и повседневных действий, обратив на него пристальное внимание. Если во время упражнения мысли переключатся на что-то другое, верните их обратно.

Далее вопросы, на которые я предлагаю вам ответить:

- Насколько ваши ощущения отличались от тех, которые вы испытываете, когда едите как обычно?
- Какие ощущения вы у себя заметили: вкус, текстура, процесс жевания, глотания?
- На что переключились ваши мысли, когда вы потеряли концентрацию?

Задание на дом

Выберите любое занятие, которое вы выполняете ежедневно, и на несколько секунд, пока вы его делаете, постарайтесь обратить внимание на свои ощущения — вид, звук, вкус, запах, прикосновения, — не думайте об этом, просто постарайтесь почувствовать.

Выполняйте это упражнение с выбранным занятием каждый день в течение недели. Вот несколько примеров.

Душ. Какие у вас ощущения от воды? Как вы ощущаете состояние «мокрый»? Почувствуйте, какие движения вы делаете, намыливаясь и смывая мыльную пену, словно никогда в жизни не делали этого раньше. Заметьте, когда ваши мысли переключились на что-то другое, и верните себе концентрацию.

Заваривание чая. Делайте это медленно, постарайтесь ощутить малейшие детали того, как вы наливаете чай в чашку, мешаете, вдыхаете аромат, делаете глоток и вам удается не обжечь губы. Но даже если не удастся... Постарайтесь почувствовать и это тоже.

За компьютером. Что вы ощущаете, когда пальцы касаются клавиатуры? Выключите автопилот, когда вам потребуется напечатать текст, и прислушайтесь к ощущениям на кончиках пальцев. Заметьте: насколько у вас прямая спина? (Большинство своих электронных писем я печатаю в позе Горбуна из Нотр-Дама.)

И самое легкое: каждый день, когда вы входите в конкретную дверь или усаживаетесь на конкретный стул, пусть это станет напоминанием, чтобы оглянуться и заметить, что происходит вокруг: звуки, запахи, вид, ощущения в теле. И пожалуйста, никаких отговорок, что вы слишком заняты, чтобы проходить через дверной проем.

Неделя 2. Заметить, что у вашего сознания есть собственное сознание

Цель упражнений и домашней работы недели 1 — помочь начать замечать разницу между тем, когда ваш мозг в режиме «действия» (думающий) и в режиме «состояния» (чувствующий).

На протяжении недели 2 вы будете учиться переключаться между двумя этими режимами. Важно: когда вы замечаете, что отвлеклись, возвращайте себе концентрацию внимания, *но не критикуйте себя*. Для меня, пожалуй, самое сложное, когда я замечаю, что мой мозг снова меня провел: я самый суровый критик самой себя.

На этой неделе начинается режим вашего фитнеса для мозга и первый подход упражнений. Вы берете свой мозг под контроль, направляя его на то, на чем он должен сконцентрироваться, подобно тому, как прыгун с шестом благодаря практике точно знает, в какую точку поставить шест (просто примите это как факт; даже я не понимаю полностью, как это работает).

Ниже приводятся два упражнения по развитию осознанности, которые можно выполнять в самых разных местах: в вагоне метро (если вы закроете глаза и наденете наушники, словно слушаете музыку); в автобусе (при тех же условиях); в кресле парикмахера; ожидая соединения с абонентом, а в трубке играет бесконечная мелодия; когда сидите в приемной стоматолога; в прачечной; на скучном совещании (в этом случае глаза лучше открыты!).

Упражнение. Сканирование тела

На выполнение этого упражнения отведите не меньше десяти минут (лучше 20 минут). До начала упражнения решите, сколько времени оно у вас займет, и придерживайтесь своего решения.

Это суть осознанности. Используя определенные части своего тела как якорь, концентрируйтесь на каждой из них, чтобы, когда вы начнете отвлекаться (а это непременно случится), вы могли бы вернуть фокус туда, где он был. (Считайте весь процесс одним подходом.) Важно: чем чаще вы замечаете, что отвлеклись, и возвращаете себе концентрацию внимания, тем сильнее становится ваш «мускул внимания».

Начните упражнение с того, что сядьте прямо, не опираясь на спинку стула или кресла, при этом спина не должна быть напряженной. Расслабьте плечи. Руки положите на колени.

Ноги не скрещивайте. Глаза можно закрыть, а можно оставить открытыми.

Сконцентрируйтесь на ступнях и на том, как они касаются пола, — не думайте об этом, а постарайтесь почувствовать. Продолжайте сохранять фокус внимания на ступнях, а если заметите, что мысли переключились на что-то другое, верните себе концентрацию, но не ругайте себя и не критикуйте. Важно: суть не в том, чтобы не позволить мыслям блуждать, а в том, чтобы тренировать доброе отношение к себе, когда замечаете, что мысли куда-то убежали.

Через несколько минут сместите фокус внимания на то место, где ваше тело соприкасается с креслом или стулом, ощутите, как на вас давит сила гравитации. Когда вы заметите, что отвлеклись, вы знаете, что делать: не судите себя — мысли разбегаются у всех (человеку это свойственно); мягко верните фокус на точку, где ваше тело соприкасается со стулом. А теперь сместите фокус внимания...

Во время этого упражнения не забывайте дышать — это весьма способствует тому, чтобы жить. Представив, что фокус вашего внимания — это прожектор, проведите им от основания спины вверх по позвоночнику до шеи. Чувствуете ли вы напряжение в каких-то точках? Что бы вы ни заметили, не делайте ничего, чтобы это исправить или изменить, — просто замечайте, просто чувствуйте.

Теперь сместите фокус внимания на переднюю часть туловища. Ощутите, как в процессе дыхания расширяется и сжимается грудная клетка. Через минуту позвольте вниманию двигаться дальше...

Переместите фокус внимания на руки — пальцы, ладони, тыльная сторона ладоней, — почувствуйте, какие они: теплые, холодные, напряженные, расслабленные. Двигайтесь дальше...

Переместите внимание на область шеи и плеч, пытайтесь уловить каждое ощущение.

А теперь — лицо: подбородок, губы, щеки, нос, глаза, лоб, макушка. Вы чувствуете, какое у вас сейчас выражение лица? Когда ваши мысли переключаются на что-то другое, мягко возвращайте фокус на ту часть лица, на которой остановилось сканирование.

После этого постарайтесь почувствовать все свое тело изнутри: кости и мышцы в точке, где тело соприкасается с поверхностью стула, кожу, воздух вокруг нее. Постарайтесь ощутить, как на вдохе воздух наполняет тело от кончиков пальцев на ногах до макушки, а на выдохе выходит из тела. В последние несколько минут вернитесь к ощущению того, что вы просто сидите и дышите, ноги на полу, тело на стуле. Пошевелите пальцами ног, откройте глаза, если они были закрыты, вернитесь к своим повседневным делам и по возможности сохраните это ощущение присутствия в настоящем моменте.

Тем, у кого не хватает терпения фокусироваться поочередно на каждой части тела, я могу посоветовать проводить общее сканирование тела: отмечать, чувствуется ли напряжение, дискомфорт, онемение и так далее в какой-либо области. Это все равно что проверять свою внутреннюю погоду.

Вот несколько возможных вопросов для записи в дневнике:

- На какой области тела вам было сложнее всего сосредоточиться, а на какой легче всего?
- На что отвлекалось внимание?
- Какой была первая реакция, когда вы поймали себя на том, что мысли где-то блуждают?

Упражнение. Использование звуков и дыхания в качестве якоря

На выполнение этого упражнения также рекомендуется выделить от 10 до 20 минут.

Использовать собственные чувства как снаряды для тренировки чрезвычайно удобно: где бы вы ни находились, они всегда с вами. Вам не нужен тренажерный зал или ретрит на Мальдивах, любое оборудование у вас уже есть.

В этом упражнении в качестве якоря используются не отдельные части тела, а звуки и дыхание.

Сядьте прямо, чтобы спина не касалась спинки стула, но не была напряжена. Макушка тянется вверх. Заземлитесь, сконцентрировав внимание на ступнях, на том, как они касаются пола. Переместите фокус внимания на точку, где тело

соприкасается с поверхностью стула. Через некоторое время отпустите эти ощущения...

Теперь сконцентрируйтесь на звуках, которые вы слышите — справа, слева, впереди, сзади, — постарайтесь уловить разную высоту, тон, громкость звуков. Вскоре вы заметите, что начали распознавать отдельные звуки или оценивать, нравятся они вам или нет. Если они вам не нравятся или вы отвлеклись, заметьте это и, не критикуя себя, верните концентрацию. Такое произойдет еще неоднократно, и каждый раз вы будете мягко возвращать фокус внимания к звукам.

После этого переместите фокус внимания на свое дыхание. Сконцентрируйтесь на нем так же, как вы позволяли звукам приходиться к вам. Выберите область тела: нос, задняя стенка гортани, грудная клетка, брюшная полость — что для вас комфортнее всего. Если вы выбрали нос, например, обратите внимание, чувствуете ли вы более прохладный воздух на вдохе и теплый — на выдохе. Ощутите, как расширяется и сжимается ваша грудная клетка, постарайтесь уловить малейшие детали. Не пытайтесь контролировать дыхание, а позвольте дыханию управлять вами. Заметьте, что происходит в момент паузы между вдохом и выдохом.

Не так-то просто сохранять концентрацию на дыхании, пытаясь считать до десяти, а затем начинать снова (вдох/выдох — один, вдох/выдох — два и так далее). Если вы отвлеклись, вернитесь к тому, на чем остановились. (Важно: суть не в том, чтобы сделать все правильно, а в том, чтобы заметить, когда фокус внимания сместился на что-то другое.) Когда вы заметили, что думаете о прошлом или о будущем, мягко верните фокус на выбранную область, отдавая себе отчет, что, если вы заметили беспокойство своих мыслей, вы всегда можете сместить фокус на свое дыхание как на якорь.

Вот несколько возможных вопросов для записи в дневнике:

- Насколько ваши ощущения отличались от тех, которые вы испытываете, когда слышите звуки и дышите как обычно?
- Что было для вас самым трудным, когда вы фокусировались на звуках? На дыхании?

- Вы помните, на что именно отвлеклись? Вы думали о прошлом, о будущем, тревожились, планировали, фантазировали или ни о чем не думали?

Задание на дом

Вы можете выполнять оба этих упражнения каждый вечер в течение следующих шести дней, а можете делать их по очереди.

Теперь, когда вы научились фокусировать внимание на дыхании и на своем теле, я поделюсь с вами быстрым способом успокоить сознание, когда его начинает застилать красный туман напряжения и стресса. Это трехминутное дыхательное упражнение.

У большинства людей нет проблем с тем, чтобы расслабиться, когда они смотрят телевизор, играют в футбол или сидят в баре с друзьями. Проблема возникает, когда человеку предстоит сдать сложный экзамен, выступить перед аудиторией в пятьсот человек или пройти собеседование на работу, а у него нет возможности попинать мяч или посмотреть телевизор, чтобы восстановить спокойствие духа. К счастью, если до этого он развивал свой навык осознанности, ему должно помочь следующее дыхательное экспресс-упражнение. Его можно применять в самых разных ситуациях.

Трехминутное дыхательное упражнение

Упражнение состоит из трех частей продолжительностью примерно по минуте каждая.

1. Расширьте фокус внимания и постарайтесь собрать абсолютно все мысли, которые крутятся у вас в голове, — хорошие, плохие, злые. Позвольте им звучать и не пропустите ни одну. Уделите этому примерно минуту, а затем расслабьтесь.
2. Сузьте фокус внимания до концентрации на своем дыхании. Сосредоточьтесь на глубоком и полном дыхании. Почувствуйте свой нос, горло, грудную клетку, живот.

Ощутите, как расширяются на вдохе ваши легкие и сжимаются на выдохе. Уделите этому примерно минуту, а затем расслабьтесь.

3. Вновь расширьте фокус, но сохраните его на дыхании: ощутите все свое тело от макушки до пальцев ног, на вдохе и выдохе, почувствуйте, как воздух проходит через вас, словно вы — гигантские кузнечные мехи.

Выполняйте это упражнение дважды в день, особенно когда чувствуете, что мозг начинает закипать от обсессивного использования телефона / компульсивного использования электронной почты, от разъедающего изнутри недовольства и раздражения, чтобы дать себе краткий перерыв от этой «мысленной жвачки». После выполнения вам полегчает, обещаю.

Неделя 3. Динамическая осознанность

Воспринимайте описанные выше упражнения как практику игры на пианино, благодаря которой у вас (когда-нибудь) разовьется способность с легкостью исполнять Рахманинова. Балерина тренирует плие у станка не просто чтобы делать идеальные плие, а чтобы однажды танцевать «Лебединое озеро». Благодаря практике осознанности вы сможете применить навыки якорения в повседневной жизни. (Правда, в Большой театр вас все-таки вряд ли возьмут.)

Мозг не заканчивается черепом: он продолжает посылать сигналы через спинной мозг, который расходится на миллионы миль кровеносных сосудов (их достаточно, чтобы обернуть Землю три раза, как мне говорили), снабжающих кровью каждую из триллионов клеток человеческого организма. «Линии водораздела», после которой мозг заканчивается и начинается тело, не существует. Мозг и тело едины, как боди для младенца. Между ними непрерывно идет процесс коммуникации: совместно они интерпретируют связь между внешним

и внутренним миром и наоборот и создают реальность, в которой вы живете.

Цель практики динамической осознанности — развивать и укреплять связь между мозгом и телом. Тело человека — это не кожаный мешок с костями, который мы приговорены таскать, словно гигантский рюкзак, до конца жизни (хотя большинство людей именно так и думает). Мы убеждены, что заботимся о своем теле, когда качаем его в тренажерном зале, когда вставляем имплантаты или удаляем жир при помощи липосакции, вот только мало кто относится к своему телу как к неотъемлемой части своей личности. Чаще всего тело служит приманкой, чтобы заарканить партнера для спаривания.

Мы гордимся, что доводим себя до предела. То и дело можно услышать: «Я ходила по магазинам, пока не начала валиться с ног», «Я подписала все рождественские открытки, хотя сейчас только июль», «Я похудела на 100 фунтов за неделю. Я на аппарате искусственного жизнеобеспечения, но зато у меня шестой размер*».

Однажды я видела инструктора по фитнесу, который пришел в тренажерный зал в ортопедическом корсете, гордясь им, словно в корсет его одели из-за ранения, полученного в бою, в котором он проявил чудеса храбрости и героизма. А на самом деле у него разошлись все спинные позвонки, или что-то в этом роде, из-за упражнений, которые он выполнял, чтобы оставаться гордой мышц. При этом он даже не думал, что травму нанес себе сам. Интересно, как это выглядело в его представлении? С неба упал метеорит и вызвал травму? Когда мужчины занимаются в тренажерном зале, оттуда доносятся такие крики, словно они только что родили кого-то через нос.

Одна моя знакомая под лозунгом занятий йогой завязывала ноги в узел над головой. Она с гордостью поведала, что ей

* 100 фунтов — 45,3592 кг. Английский размер одежды 6 соответствует международному размеру XS (российскому размеру 40).

пришлось заменить тазобедренные суставы... И все из-за ее невероятной гибкости.

Под динамической осознанностью понимается способность отдавать себе отчет о своих физических ощущениях, поскольку они есть отражение ваших мыслей. Если тело напряжено и скованно, скорее всего, и ваши мысли не отличаются гибкостью. Если вы сгорбились и втянули голову в плечи, вам вряд ли удастся взять под контроль овладевший вами страх или гнев. Кроме того, мы можем начать сердиться на свое тело за то, что оно не делает того, чего мы от него хотим, или когда приходит горькое осознание, что оно все равно в конце концов рассыплется на кусочки, как бы усердно мы ни занимались на тренажерах. Когда наше тело начинает сдавать позиции, мы только увеличиваем напор и давление, наказывая его за то, что оно нас подводит, — вместо того чтобы поблагодарить его за то, как оно служило нам до сих пор. (Мне пока еще не удалось дойти до этой стадии: я по-прежнему стремлюсь привести себя «в форму» и, пока печатаю, стараюсь подтянуть ягодичы.) Очень немногие из нас прислушиваются к тому, что пытается сказать нам наше тело, потому что мы с головой погружены в мысли. Тело может быть фантастическим барометром и показывать, как мы на самом деле себя чувствуем, а не как мы думаем, мы себя чувствуем.

Практика динамической осознанности поможет настроить себя на каждую часть своего тела, чтобы вы могли заметить любое напряжение или сопротивление и обратить внимание, когда мозг пытается отвлечь вас и создать еще больше напряжения своими бесконечными негативными мыслями. («Почему я испытываю эти чувства? Я хочу, чтобы они ушли», «Я просто гора сала. Я никому не нужен».)

Я замечаю, что в те редкие моменты, когда мое тело ощущает полную свободу (например, после хорошего массажа, когда массажисту приходится чуть ли не молотком разминать мою окостеневшую спину), сознание проясняется, раздражение уходит,

я становлюсь белой и пушистой и буквально излучаю радость. Стоит же мне провести день в привычной позе Горбуна из Нотр-Дама, с поднятыми плечами, так что они могут заменить наушники, и я становлюсь настоящей стервой. Ощущения тела — это физическое проявление мыслей. Ваше отношение к собственным мыслям — это отражение вашего отношения к окружающим вас людям. А ваша реакция на людей — демонстрация того, как вы вообще относитесь к миру. Сфокусироваться на ощущениях своего тела — все равно что провести внутреннее очищение, избавившись от диктата мозга. Просканировать свое тело в поисках очагов напряжения и снять это напряжение — все равно что хорошо размять спину самому себе.

По мере практики вы научитесь распознавать, когда подходите к пределу своих возможностей, прилагая достаточно усилий для получения результата, но не настолько, чтобы свалиться от физического или нервного истощения. Осознав свой физический предел, вы сможете применить это знание в повседневной жизни и подстегивать себя ровно настолько, чтобы действовать на пике сил — физических и эмоциональных. Вы со своим телом будете настроены на одну волну, и, когда тело начнет сигнализировать о дискомфорте и боли, вы будете слышать его и отступать.

Есть люди, которые ударяются в другую крайность: они отказываются сделать хотя бы одно приседание (см. «диванный овощ»), оправдывая свое поведение, например, так: «Я жирный от природы». Вам когда-нибудь доводилось видеть младенца с избыточным весом? Мне нет. Тело, если уметь его слышать, само подскажет, когда ему нужно повысить нагрузку, а когда оставить в покое и дать отдых.

Еще до МВСТ Джон Кабат-Зинн, молекулярный биолог и почетный профессор Медицинской школы Массачусетского университета, разработал программу снижения стресса на основе осознанности (MBSR). Он работал с людьми, испытывавшими

хроническую боль из-за травмы или болезни, которым не могла помочь традиционная медицина. Своим пациентам Джон Кабат-Зинн дал следующую установку: не подавлять и не игнорировать боль, а вместо этого постараться сфокусироваться именно на той области организма, которая доставляет мучения и дискомфорт. Когда пациент концентрировался на своих телесных ощущениях (колет, режет, пульсирует), он начинал замечать, что боль — это не монолитный блок. Боль усиливалась и ослабевала, ее характер постоянно менялся. Методика Кабат-Зинна определенно работала: его пациенты по-прежнему чувствовали боль, но их взаимоотношения с собственной болью изменились, что помогало эту боль терпеть. Осознание, что боль постоянно меняется, помогло им освободиться из тюрьмы непрерывного страдания.

Как вы, вероятно, уже поняли, все упражнения этой недели будут направлены на развитие динамической осознанности. Я предлагаю вам три варианта:

1. Обычная динамическая осознанность.
2. Динамическая осознанность в спортивном зале (для тех, кто терпеть не может динамическую осознанность).
3. Динамическая осознанность по ходу дела (для тех, кто терпеть не может даже динамическую осознанность в спортивном зале).

Все последующие упражнения будут направлены на развитие у вас навыка использовать свое тело как якорь, как основу, на которую вы можете опереться, когда мозг замутнен волнением. Растяжка поможет телу ослабить напряжение, накопившееся в мышцах. Когда вы выполняете упражнения на растяжку, вы освобождаете тело и душу. Это не просто метафора: когда вы двигаетесь, все ваши органы начинают лучше снабжаться кровью, в том числе мозг начинает получать больше кислорода. Обычно, когда тело неподвижно застывает, то же самое

происходит и с вашим мозгом. Если вы, конечно, не Стив Хокинг, тогда все законы логики бессильны. Где *не* стоит практиковать динамическую осознанность: в поезде, в такси, в очереди, в приемной у стоматолога (если вы не один), в комнате для совещаний на работе (если стены стеклянные и вы у окружающих как на ладони). Меня не очень волнует, что обо мне подумают, поэтому я выполняю упражнения во всех вышеперечисленных местах.

Упражнение. Обычная динамическая осознанность

Выполняйте этот комплекс в течение 10-20 минут ежедневно на протяжении шести дней.

Наклоны головы

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Спина прямая, но не напряженная. Плечи расслаблены. Макушка смотрит строго вверх. Направьте фокус внимания на макушку. Очень медленно позвольте голове под действием собственного веса склониться вправо, чтобы правое ухо оказалось над правым плечом.

Оставайтесь в этом положении и заметьте свои ощущения. Вы чувствуете напряжение, из-за которого вам хочется опустить голову ниже к плечу, или вы можете позволить голове висеть под действием собственной тяжести? В этом положении просканируйте тело, чтобы определить области напряжения в нем. А теперь добавьте дыхание. Представьте, что дыхание — это луч света, который помогает вам выявить места, в которых прячется напряжение. На вдохе направьте внимание на область растяжки с левой стороны шеи; на выдохе ослабьте концентрацию. Ваши мысли могут отвлечься на что-то другое. Если вы заметили, что это случилось, мягко верните фокус на ту область, где вы чувствуете растяжку. Затем медленно, по-прежнему чувствуя каждое движение, верните голову в исходное положение и наклоните ее к левому плечу. На вдохе переместите фокус внимания на область растяжки с правой стороны шеи; на выдохе ослабьте концентрацию. Верните голову в исходное положение. Обратите внимание, какой эффект оказало выполнение упражнения. Расслабьтесь. Повторите дважды для каждой стороны.

Вращение плечами

Сфокусируйте внимание на плечах. Поднимите руки и медленно опишите ими круг вперед, повторите пять раз. Постарайтесь уловить все ощущения. Заметьте, когда вы прилагаете слишком много усилий или когда возникает напряжение в любой другой области тела. Позвольте плечам опускаться в самую нижнюю точку под действием собственной тяжести, вместо того чтобы их толкать. Поднимайте руки на вдохе, круговое движение делайте на выдохе, чтобы дыхание помогало вам сохранять концентрацию на движении. Повторите то же самое в противоположную сторону пять раз. Вы все еще дышите? Вернитесь в исходное положение и обратите внимание, какой эффект оказало выполнение упражнения. Расслабьтесь.

Наклоны туловища вбок

Встаньте прямо, руки над головой, ладони смотрят друг на друга. Почувствуйте тяжесть своих рук, пока поднимаете их над головой. Очень медленно сделайте наклон туловища вправо. Руки держите параллельно. Почувствуйте, как растягиваются мышцы туловища с левой стороны, но не допускайте дискомфорта или боли. Если ваши мысли переключились на что-то другое, мягко верните их к упражнению. Вернитесь в исходное положение. Руки все время над головой, параллельно друг другу. Сделайте наклон влево и почувствуйте, как растягиваются мышцы туловища с правой стороны. Вернитесь в исходное положение и опустите руки. Обратите внимание, какой эффект оказало выполнение упражнения, и расслабьтесь. Повторите дважды в каждую сторону.

Наклоны вперед

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, макушка смотрит вверх. На выдохе сделайте медленный наклон вперед. Позвольте голове опускаться вниз под собственной тяжестью и увлекать за собой корпус, позвонок за позвонком (продолжайте дышать), пока не достигнете нижней возможной точки под действием гравитации. Даже если вы наклонились вперед всего на пару сантиметров, не пытайтесь себя заставлять. Нужно сконцентрироваться на том, что происходит с вашим

телом и в вашей голове. На следующем вдохе медленно вернуться в исходное положение, поднимая позвонок за позвонком, словно складываете друг на друга костяшки домино. Займите исходное положение, чтобы макушка головы вновь смотрела вверх. Почувствуйте эффект от этого упражнения. Повторите еще раз.

«Кошка»

Опуститесь на колени и сделайте упор на руки. Плечи строго над ладонями, таз — над коленями. На выдохе очень медленно округлите спину, словно рассерженная кошка, на вдохе прогнитесь в обратную сторону, поднимая вверх голову и ягодицы. Повторите три раза.

Растяжка на полу

Сядьте на пол, вытяните прямые ноги перед собой. Потянитесь головой к коленям. Еще раз напоминаю, что вы должны сосредоточиться на своих ощущениях, а не на том, насколько низко вам удалось наклониться: даже если положение вашего тела изменилось всего на волос, не заставляйте себя. Постарайтесь сохранить это положение, глубоко дышите, фокусируйтесь на любой области тела, в которой вы чувствуете боль или напряжение. Обратите внимание, меняется ли что-то, пока вы находитесь в этом положении. Повторите дважды.

Вращение бедер

Лежа на спине, разведите руки в стороны, чтобы они образовывали прямой угол с корпусом. Ноги вместе. Согните ноги в коленях и поднимите, чтобы голени были параллельно полу. На вдохе медленно опустите ноги вправо к полу, задействуйте мышцы живота. Постарайтесь уловить каждое движение. Почувствуйте, как растягиваются мышцы с левой стороны тазовища. На выдохе верните ноги в исходное положение. На вдохе медленно опустите ноги влево, замечая, как растягиваются мышцы с правой стороны. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Если у вас проблемы со спиной, в исходном положении согните ноги в коленях, но не отрывайте ступни от пола. При выполнении упражнения наклоняйте колени к полу. Голову при

этом можно повернуть в противоположную от наклона сторону, чтобы усилить растяжку. Повторите дважды в каждую сторону.

Когда вы гуляете, бегаєте, плаваете, сидите перед компьютером или веселитесь на вечеринке, сканируйте свое тело на предмет поиска областей, в которых вы чувствуете напряжение, и расслабляйте их с помощью дыхания. Важно: каждый раз, когда вы концентрируетесь на своих телесных ощущениях, вы не тратите время впустую, а укрепляете области головного мозга, отвечающие за самоконтроль. Даже если уделять этому всего минуту в день, результат не заставит себя долго ждать. Можете в этом убедиться, просканировав свой мозг, если у вас под рукой есть томограф.

Среди вас наверняка найдутся те, кто считает технику динамической осознанности слишком скучной, а упражнения — невыносимо медленными. Однако и они могут развить в себе осознанность — во время своих регулярных тренировок. Даже если вы предпочитаете качаться, как маньяк, носить бейсболку с надписью «I ROCK» и слушать, как тренер с внешностью Халка орет: «Качай пресс, пока у тебя кровь из ушей не хлынет! Без боли нет результата!», если вы фокусируете внимание на тех частях тела, которые тренируете, результат будет лучше, чем когда ваши мысли где-то блуждают во время тренировки. Новые нейронные связи не образуются в той области мозга, что отвечает за часть тела, которую вы тренируете, пока вы не сфокусируетесь на этой конкретной части тела. Если пианист не сосредоточен на пальцах, ему никогда не удастся овладеть игрой на инструменте. Так что, что бы вы ни качали и ни растягивали, сосредоточьтесь на процессе. Если вы действуете на автомате, то рискуете выглядеть в итоге как горилла в шейном корсете.

Вот некоторые рекомендации по быстрым и эффективным упражнениям.

**Упражнение. Динамическая осознанность
в спортзале (для тех, кто терпеть не может
динамическую осознанность)**

*На велотренажере
или беговой дорожке*

На обычную продолжительность ваших тренировок это никак не повлияет, я лишь рекомендую вам добавить несколько упражнений не более 20 секунд каждое (вы можете засекаеть время с помощью секундомера или отсчитывать 20 дыхательных циклов).

На велотренажере или беговой дорожке сконцентрируйте внимание на ступнях, в частности там, где они соприкасаются с педалями или дорожкой. Почувствуйте каждое движение, каждый дыхательный цикл (вдох — выдох). Через 20 секунд расслабьтесь.

На велотренажере сфокусируйте внимание на паховой зоне, где тело соприкасается с седлом велосипеда, на бедрах и нижней части живота. (Иными словами, на той области, которую бы закрыли полноразмерные плавки.) Глубоко дышите и постарайтесь уловить все ощущения в этой области. Если ваши мысли переключились на что-то другое, мягко верните фокус на ощущения в этих частях тела. На беговой дорожке на 20 секунд сфокусируйте внимание на этой же зоне. Затем расслабьтесь.

Далее на 20 секунд сфокусируйте внимание на нижней части спины, постепенно поднимитесь выше, до плеч. Как вы чувствуете положение тела? Вы сгорблены, напряжены? Расправлены ли плечи, или вы сутулитесь? Обратите на это внимание, но ничего не меняйте. Расслабьтесь.

На 20 секунд сосредоточьтесь на ощущениях в руках, как они держат ручки тренажера. Уверенно и сильно или пальцы напряжены и онемели? Мягко возвратите блуждающие мысли к ощущениям в руках. Расслабьтесь.

Сконцентрируйтесь на шее и на лице. Наклонена ли голова вперед, назад или в сторону? Просканируйте части лица: подбородок, челюсти, губы, язык, нос, лоб, верхняя часть головы. Какое у вас выражение лица? Вы похожи на горгулью? Уделите этому 20 секунд.

Наконец, в последние 20 секунд просканируйте все тело — от пальцев ног до макушки; на вдохе наполняйте легкие воздухом, словно вы воздушный шар, на выдохе ощутите пустоту внутри. Расслабьтесь.

Если вам так и не удалось сфокусироваться ни на одной из этих областей тела, обойдитесь без самокритики. Вернитесь к тому, что обычно делаете во время тренировки. Если вам нужно отвлечься и для этого посмотреть MTV, послушать музыку в наушниках или полистать журнал Heat, так и сделайте. Если вы замечаете, что вы это делаете, это и есть осознанность — даже если вы осознанно смотрите MTV.

Сгибание рук с утяжелением

Возьмите гантель (того веса, с которым вы обычно работаете) или банку консервов (или чего угодно) в правую руку. Исходная позиция: рука вытянута вдоль тела. На выдохе согните руку в локте и поднимите утяжеление до уровня плеча. На вдохе опустите руку в исходное положение. Обратите внимание, испытываете ли вы дискомфорт или боль в любой другой части тела, не участвующей в упражнении. Повторите десять раз на каждую руку. Если это слишком трудно, повторяйте по пять раз.

Сгибание трицепса

Возьмите утяжеление в правую руку, поднимите руку прямо над головой. На вдохе согните руку в локте и заведите ее назад, за голову (словно вы хотите почесать спину между лопаток). На выдохе выпрямите руку вверх, возвращая ее в исходное положение. Сделайте десять повторений на каждую руку. Со временем увеличьте число повторений.

Упражнение на пресс

Лежа на спине, согните ноги в коленях. Ступни на полу на ширине плеч. Положите руки за голову. На выдохе втяните в себя живот, словно вы получили удар в него, и поднимите верхнюю часть корпуса (следите, чтобы вы не тянулись вверх за счет мышц шеи). Просканируйте свое тело, чтобы убедиться, что в упражнении задействованы только брюшные мышцы. На вдохе вернитесь в исходное положение. Сделайте от пяти до десяти повторений.

Упражнение на мышцы ягодиц

Лежа на спине, согните ноги в коленях. Ступни на полу на ширине плеч. На выдохе напрягите ягодичные мышцы и поднимите нижнюю часть туловища, опираясь на плечи, пупок смотрит строго вверх. На некоторое время задержитесь в этом положении, продолжая напрягать ягодицы, пока не почувствуете легкую боль (не адскую) в задней поверхности бедра. Вернитесь в исходное положение. Как я и обещала: упругие ягодицы и осознанность — в одном флаконе. Сделайте пять повторений.

Запишите в дневник любые наблюдения, которые пришли вам в голову во время или после выполнения упражнений.

Вот несколько возможных вопросов для размышлений:

- Отличаются ли привычные упражнения после того, как вы начали практиковать во время их выполнения осознанность?
- Вы помните, о чем именно начинали думать, когда теряли концентрацию?
- Заметили ли вы какие-то изменения в том, как вы занимаетесь и сохраняете какое-то положение?

На этой неделе постарайтесь продолжать выполнять трехминутное дыхательное упражнение дважды в день, когда вы теряете ясность мысли или появляются тревога или раздражение, или же просто для того, чтобы вернуться в настоящий момент.

Упражнение. Динамическая осознанность по ходу дела (для тех, кто терпеть не может даже динамическую осознанность в спортзале)

Упражнения на улице

Вы не посещаете тренажерный зал и обходитесь без физических упражнений? Лично я так и живу. Вам знакомо состояние, когда вы несете пару тяжелых сумок и, кажется, руки сейчас просто оторвутся? Стенания и жалобы не помогут, вы только сильнее расстроитесь. Но если сумки нести все равно придется, так почему бы не попробовать извлечь из этого пользу и прокачать не только свою осознанность, но и мышцы?

Во время ходьбы, даже если очень торопитесь, поднимите руку, в которой держите сумку, к плечу и сосчитайте до десяти. Как в упражнении на сгибание рук с утяжелением, сфокусируйте внимание на тех областях в теле, где вы чувствуете боль, и дышите, чтобы их расслабить. На улице просто необходимо делать сканирование тела на поиск напряжения, потому что, когда мы несем что-то тяжелое, мы по привычке поднимаем плечи и напрягаем все тело. (Для меня загадка, почему некоторые люди счастливы тягать «железо» в тренажерном зале, но не пользуются ситуацией, когда им выдается шанс таскать тяжелые сумки.) Повторите упражнение другой рукой.

Поднятие сумки

Также на улице, у всех на глазах, я выполняю упражнение на трицепс: меня на самом деле мало волнует, что обо мне подумают, а окружающие обычно все равно ничего не замечают. Выпрямите руку над головой, держа сумку за головой. Затем согните руку в локте и спустите сумку вдоль позвоночника. Поднимите сумку и выпрямите руку в исходное положение, считая при этом до десяти. Повторите упражнение другой рукой. Отмечайте все свои ощущения и, если ваши мысли отправились где-то блуждать, мягко верните их в прежнее русло.

Толкание тележки

Толкание продуктовой тележки — отличное упражнение для тренировки рук. Поставьте тележку перед собой (лучше, если она будет наполнена товарами). Обхватите ладонями ручку, как вы это обычно делаете. Оставаясь на месте, толкайте тележку от себя, а затем тяните на себя, считая при этом до десяти. (Не напрягайте плечи — в этом упражнении работают только руки, иначе вы будете выглядеть как расправивший крылья стервятник, совсем как моя мать.) Повторите упражнение.

Растяжка с опорой на тележку

Возьмитесь за ручку тележки. Оставаясь на месте, толкайте ее вперед, вытягивая корпус тела параллельно полу и хорошо растягивая мышцы спины. (Если вы все еще в супермаркете, сделайте вид, будто что-то уронили и ищете это на полу.) Вернитесь в исходное положение. Сделайте пять повторений.

Работа с багажом

Вы в аэропорту или на железнодорожном вокзале и опаздываете на рейс или на поезд? Даже если так, не напрягайтесь, когда бежите за уходящим поездом. Сфокусируйтесь на ступнях в тех местах, где они касаются пола, и перестаньте ругать себя: «Вот идиотка! Ты вечно опаздываешь! Приспичило же тебе принимать этот чертов душ, когда такси уже ждало внизу! В этом вся ты». Выпрямитесь, расслабьте плечи, возьмите за ручку свой чемодан на колесиках, потяните его на себя, а затем толкайте от себя. Сделайте десять повторений. Так вы осознанно накачаете бицепсы и успеете на самолет или поезд.

(Один из вариантов этого упражнения — выполнять его с поводком во время выгуливания крупной собаки. Но я бы не рекомендовала так делать из-за опасности случайного удушья собаки.)

Упражнения в лифте

Лифт — отличное средство передвижения и место для растяжки. Закиньте ногу на поручень (если сможете) и наклонитесь к ноге, почувствовав, как растягиваются мышцы задней поверхности бедра опорной ноги. Повторите с другой ногой. Затем станьте прямо. Согните ногу в колене и обхватите ладонью щиколотку, чтобы пятка касалась ягодиц. Почувствуйте, как растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Повторите с другой ногой. Если вы поднимаетесь на крышу Эмпайр-стейт-билдинг или Шард*, у вас хватит времени, чтобы продолжить: лежа на полу, поочередно поднимайте ноги, чувствуя, как растягиваются мышцы. Можно попробовать прогнуться в спине назад, в идеале — встать на мостик. В кабинке лифта столько всего можно сделать! А если вы не один, плевать на всех — вы поддерживаете форму, а они нет.

Растяжка возле багажной ленты или где угодно еще

В ожидании багажа (или в любой другой очереди) тратьте время с умом. Вместо того чтобы ругаться со служащими или

* The Shard (The Shard London Bridge) — пятый по высоте европейский небоскреб и самое высокое здание в Лондоне.

медленно внутренне закипать (от этого ваш багаж раньше не появится и очередь быстрее двигаться не начнет), воспользуйтесь возможностью растянуть мышцы шеи, выполнить вращения плечами и наклоны туловища вбок. Все еще ждете? Тогда беспрюгрышный вариант — мостик. Если вы делаете эти упражнения, полностью сконцентрировавшись, а не оглядываясь вокруг себя в растерянности, вы проявляете осознанность.

Растяжка с применением сумки через плечо

Для тех, кто носит сумку через плечо. Набросьте ремень сумки на одно плечо, наклоните голову к противоположному плечу, почувствуйте, как растягиваются мышцы шеи, а если наклон достаточно глубокий, то и мышцы талии. Не забудьте менять плечи, иначе останетесь кособоким.

Неделя 4. Осознанность чувств и эмоций

Подобно тому как мы направляли фокус внимания на ступни, часть тела, на которой сидим, на звуки, дыхание, теперь мы будем концентрироваться на тех местах, где чувствуем эмоции. Механизм такой же: вы ощущаете боль от эмоций точно так же, как чувствуете боль от растяжки во время физических упражнений. В обоих случаях смысл в том, чтобы сделать шаг навстречу своим чувствам, а не бежать от них. Если вы думаете: «Я не хочу испытывать эти чувства, пусть они уйдут!» — они вцепятся в вас мертвой хваткой.

В нашей крови постоянно бурлит целый коктейль из химических веществ, вызывающий чувства и эмоции. Бесполезно пытаться понять, как это работает, поэтому просто переживайте эти эмоции и обойдитесь без их интерпретации. (Если только вы не поэт, тогда полный вперед.)

Осознание определенного чувства (физического или эмоционального) позволит избежать негативного внутреннего диалога, и вам не придется возвращаться к воспоминаниям. Если вам

удастся быстро уловить чувство и сосредоточиться на нем, вы в зародыше подавите попытку облечь его в слова. Смысл в том, чтобы не допустить распространения огня, локализовав его источник.

Я уже признавалась в одной из своих слабостей — я очень вспыльчивый человек (хотя сейчас у меня получается себя сдерживать). Раньше это было моей зависимостью. Я срывалась на окружающих и испытывала от этого немалое удовольствие. Когда у меня выдавался выходной, я охотилась на дорожных инспекторов, устраивала засаду за каким-нибудь деревом, а затем выпрыгивала прямо на них, словно дикая кошка. Ни один из них не порвал квитанцию с выписанным мне штрафом, но мой гнев находил выход, подпитывая мою зависимость. На следующий день я пожинала плоды, мучаясь от разлива желчи.

Только после того, как я осознала всю опасность своих паттернов мышления и их влияния на других людей, я начала понемногу распускать свою смирительную рубашку. Я осознала, что каждый раз, когда я даю волю гневу, я подкрепляю соответствующие нейронные связи и делаю свою вредную привычку необратимой.

Каждый раз при выполнении физических упражнений я замечаю привычную боль в определенных частях тела. Даже если мне удастся временно избавиться от боли, на следующий день она снова тут как тут, на своем обычном месте. Я научилась жить с болью и относиться к ней как к старому другу. Просыпаясь, я говорю: «Доброе утро, моя привычная боль в коленях. А вот и боль в шее, и тебе здравствуй». То же самое с эмоциями: я учусь распознавать знакомые эмоции, когда они возникают, и приветствовать их: «Привет тебе, о боль в моем сердце, разве тебя не было со мной вчера... и позавчера... и всю мою жизнь? С возвращением!» У каждого из нас есть конкретные эмоции, которые повторяются из раза в раз, наши эмоциональные «музыкальные темы».

Если вам удастся просто принять их, не подавляя, не жалуясь, не отрицая, вы заметите, как начнут меняться их интенсивность, восприятие или локализация. Когда эмоции становятся слишком острыми, верните фокус на дыхание или непосредственно на сами чувства. Когда будете готовы, вернитесь к осознанному дыханию.

Упражнение. Осознанные эмоции

Уделите практике от 5 до 10 минут в день.

Важно: эти упражнения можно выполнять в любом месте; можно занять положение сидя, но если вам не нравится сидеть, то любое другое положение. Выпрямите спину, чтобы макушка смотрела вверх, сфокусируйте внимание на ступнях. Расслабьтесь. Сместите фокус внимания на дыхание, но не контролируйте его, дышите свободно (если это поможет, сосчитайте до десяти). Затем расширьте фокус, чтобы заметить в теле любое эмоциональное ощущение, которое может привлечь ваше внимание. Определите область локализации ощущения, «приблизьте» ее и начните изучать с любопытством, но без критики. Какой оно формы? Оно пульсирует, режет, колет или тикает?

Упражнение. Как справиться с трудной ситуацией

Это упражнение можно использовать как продолжение предыдущего или выполнять отдельно. Уделите практике от 5 до 10 минут.

Займите удобное положение сидя, сфокусируйтесь на дыхании. Подумайте о какой-то трудной ситуации, которая происходит в вашей жизни сейчас или имела место в прошлом. Ситуация, в которой вы чувствовали раздражение, тревогу, стресс — любые негативные эмоции, все еще вызывающие в вас отклик. Отдавайте себе отчет, что вы вспоминаете об этом не чтобы причинить себе боль, а чтобы принять свою темную сторону... Поверьте, она у вас есть, даже если вы себе в этом не признаётесь. Отнеситесь к своим негативным эмоциям с сочувствием и заботой, как отнеслись бы к страдающему другу.

Когда вы распознаете негативную эмоцию, «приблизьте» место ее локализации и используйте как якорь. Перед тем как закончить упражнение, вспомните о чем-то хорошем, что было у вас в прошлом, и ощутите, резонируют ли ваши эмоции с положительным воспоминанием. Обратите внимание, что вы способны влиять на свои эмоции, переключаясь на положительные воспоминания. Если какую-то эмоцию вы воспринимаете слишком болезненно, целенаправленно сместите фокус внимания на одну из позитивных эмоций. В течение последних нескольких секунд верните фокус внимания обратно на дыхание, на то, что вы чувствуете себя умиротворенным и присутствующим в настоящем моменте.

Ведите дневник в течение следующих шести дней, записывая свои осознанные эмоции.

Вот несколько вопросов, которые могут вам в этом помочь:

- На какой эмоции вы сосредоточились во время выполнения упражнения?
- Нарисуйте контур тела и отметьте, в каком месте была локализована эта эмоция. Какого она была цвета? Формы? Размера?
- Нарисуйте второй контур тела и отметьте, если что-то изменилось после выполнения упражнения.

На этой неделе постарайтесь продолжать выполнять трехминутное дыхательное упражнение дважды в день.

Неделя 5. Осознанность мыслей

Как и эмоции, мысли могут быть навязчивыми и способствовать закреплению вредных привычек. Временами они только зря занимают место в голове, хотя могут быть и полезными, так как именно они дарят человечеству поэзию, искусство, литературу, язык, коммуникацию, цивилизацию... Список можно продолжать еще долго. Никогда не устану повторять: позитивные



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

