

«Дыхательные техники» и «Переключение»

Дыхательная техника для расслабления

Держите спину ровно, можете прислониться к спинке кресла. Вдыхайте через нос, считая про себя до пяти. Это должен быть глубокий вдох. Затем сделайте паузу, равную 5, а потом выдыхайте, также считая до 5. Выдох тоже должен быть максимально глубоким.

Если не сложно постепенно можете увеличивать длительность каждой фазы, но длительность паузы не следует увеличивать более чем на 10 секунд.

Такое дыхание окажет хороший эффект при повышенной возбудимости и тревоге.*

Упражнение «Успокаивающее дыхание»

Вдыхайте через нос, считая про себя до пяти. Это должен быть медленный вдох. Затем сделайте паузу, равную 5, а потом выдыхайте, также считая до 5. Дальше переходите к изменению ритма:

вдох 5 секунд, пауза 4 секунды и выдох 6 секунд.

И так на каждом следующем цикле отнимается по одной секунде на паузе и добавляется по одной на выдох.

Вдох 5 секунд, пауза 3 секунды и выдох 7 секунд.

Вдох 5 секунд, пауза 2 секунды и выдох 8 секунд.

Вдох 5 секунд, пауза 1 секунды и выдох 9 секунд.

Вдох 5 секунд и выдох 10 секунд. Подышите так две – три минуты, и ваше состояние полностью нормализуется – уйдет напряжение и, соответственно улетучится страх.

Упражнение: «Переключение»

1. Слух. Сядьте удобно, закройте глаза и слушайте то, что вы слышите. До ваших ушей, как правило, доносится огромное количество звуков. Обычно мы игнорируем эти сигналы внешней среды как малосущественные, сейчас же, напротив, попытайтесь их услышать.

При выполнении этой техники есть только одна трудность — мы вычленим окружающие звуки из общей массы, фиксируемся на них, и возникшая по поводу этого звука мысль снова затягивает нас обратно «в голову».

Необходимо попробовать услышать тишину, только обычно она на заднем плане, а звуки, напротив, на первом. Теперь все нужно поменять местами — вы слушаете тишину, все же звуки делаете фоном. Позвольте звукам бороздить тишину, не фиксируясь ни на одном из них. Поздравляю вас, начинается настоящая медитация!

2. Телесные ощущения. Сосредоточьтесь на точках соприкосновения своего тела с окружающими предметами. К вашему телу прилегает стул, на котором вы

сидите, причем он давит на вас так же, как и пол, в который упираются ваши стопы; равно и ваша одежда, обувь, очки, кольца, наручные часы и т. д. Все они прикасаются к вам, а ваша задача — просто дать себе все это почувствовать. Начните с макушки (если она с чем-нибудь соприкасается) и завершите эту «экскурсию» стопами, а потом ощущайте все вместе — с головы до пят.

3. Зрение. Теперь поработаем с глазами. Не старайтесь видеть те предметы, которые вас окружают, попытайтесь сосредоточиться на созерцании пространства, в котором они расположены. Нас окружают не сами предметы, а пространство, часть этого пространства занимает наше тело, другие его части заняты другими предметами, но большая его часть свободна, и сейчас его нужно просто увидеть. Попробуйте, у вас обязательно получится.

После того как вы натренировались со слухом, телесными ощущениями и зрением по отдельности, попробуйте сочетать слух и телесные ощущения, телесные ощущения и зрение, зрение и слух. Когда у вас будет получаться одновременно слышать и ощущать, ощущать и видеть, видеть и слышать, попробуйте соединить вместе все эти три составляющие — слушайте, смотрите и ощущай.

В тот момент, когда вам это удастся, вы почувствуете, что словно бы провалились в собственные ощущения. Состояние это незабываемое и необычайно приятное, так что вы ни с чем его не спутаете. И самое главное, что в этот момент вы перестанете думать, а как только вы перестанете думать, так сразу же уйдут и все ваши тревоги(1).

Борьба с мыслями о будущем.

До тех пор пока мы думаем, что мы знаем свое будущее, мы будем испытывать тревогу. Признаемся же себе: мы не знаем, а предполагаем наше будущее. Посмотрите на то, что вас тревожит. Все наши страхи — это предположения, основанные на субъективном жизненном опыте, а будущее — это всегда новое. Так что если вас и ожидают какие-то неприятности, то будьте уверены, вы не в курсе того, какие именно. Поэтому расслабьтесь, до их появления на вашей жизненной сцене вы абсолютно свободны! И это плюс, которым, впрочем, смогут воспользоваться только те, кто хорошо понимает: его будущее ему не известно. А знание будущего — это только иллюзия.

Литература:

1. Андрей Курпатов «Секретная таблетка от страха»
2. *- Марафон Курпатов А. Спокойствие только спокойствие.