

Упражнение «Мысленное сканирование тела»

1. Расположитесь удобно лежа на спине, там, где вам будет темно и где вас не потревожат. Вы можете лежать на полу (на циновке или на ковре) или на своей кровати. Позвольте своим глазам мягко закрыться.
 2. Настройтесь на движения своего дыхания и ощущения в теле. Когда будете готовы, направьте свое осознание на физические ощущения в теле. В первую очередь на ощущения касания или давления там, где тело соприкасается с полом или с кроватью. Почувствуйте, как на каждом выдохе вы погружаетесь немного глубже в коврик или в кровать.
 3. Напомните себе, что это время в большей степени для пробуждения, а не для засыпания. Также напомните себе, что идея заключается в том, чтобы осознавать все свои переживания по мере их появления, какими бы они ни были.
 4. Теперь направьте свое осознание на ощущения в **животе**, осознавайте череду изменений ощущений в области брюшной стенки по мере того, как дыхание входит в тело и выходит из него. Несколько минут прислушивайтесь к ощущениям – в то время как вы вдыхаете и выдыхаете, и живот поднимается на вдохе и падает на выдохе.
 5. Соединившись с ощущениями в животе, теперь перенесите фокус, или луч, своего внимания в **левую ногу, в ступню вплоть до пальцев**. По очереди сфокусируйтесь на каждом из пальцев ноги, принося мягкое, заинтересованное, нежное внимание, с намерением настроиться на открывающиеся ощущения и исследовать их качество.
- Возможно вы ощутите соприкосновение пальцев друг с другом, чувство покалывания, тепла или, быть может, онемения — что бы там ни было: это может быть даже отсутствие ощущений. Это приемлемо. На самом деле, что бы вы ни испытывали, нормально – все, что присутствует в осознаваемой области в данный момент.

6. Когда вы готовы, на вдохе, почувствуйте или вообразите, как дыхание входит в **легкие и затем проходит вниз по всему телу по левой ноге вплоть до пальцев на левой ступне**. На выдохе почувствуйте или вообразите, как дыхание проходит весь этот путь обратно – вверх от пальцев и ступни по ноге и корпусу и наружу через нос.

Как можно лучше продолжайте дышать таким способом, сделайте несколько вдохов, на каждом вдохе, вдыхая в пальцы ноги, и, выдыхая из пальцев, на каждом выдохе. Может быть, сложно обрести в этом сноровку — просто практикуйте это «дыхание в» как можно лучше, подойдите к этому как к игре.

7. Теперь, когда вы готовы, на выдохе, давайте мысленно отойдем от пальцев ноги и направим свое осознание на ощущения в **левой ступне** – сначала привнесите мягкое, исследующее осознание в стопу, далее в подъем, в пятку (замечая, к примеру, ощущения в месте касания ступни с ковриком и кроватью).

Пробуйте «совмещение дыхания» со всеми без исключения ощущениями – осознавая дыхание на заднем фоне, в то время как на переднем плане вы исследуете ощущения в ступне.

8. Теперь позвольте вашему осознанию расшириться на оставшуюся часть ступни – **к лодыжке, к верхней части ступни – и внутрь до костей и суставов**. Затем вдохните глубже и в большей степени преднамеренно, направляя вдох вниз во всю левую ступню, и, по мере того как дыхание выходит отсюда на выдохе, полностью переключите внимание с левой ступни, позволяя фокусу осознания переместиться в свою очередь в левую голень — в икру голень, колено и так далее.

9. Продолжайте мысленное сканирование тела, уделяя внимание каждой части тела по очереди: **левая голень, левое колено, левое бедро, правые пальцы ноги и затем ступня и лодыжка, правая голень, правое колено, правое бедро; область таза – пах, гениталии, ягодицы и бока; нижняя часть спины и живот, верхняя часть спины и грудь, плечи**.

Затем мы переходим к **кистям рук, к обеим одновременно**. Мы сначала останавливаемся на ощущениях в пальцах, в ладонях и тыльной стороне

ладоней обеих рук, в запястьях, в предплечьях и локтях, в плечах от локтя, в плечевых суставах и в подмышках, в шее; в зоне лица (в скулах, во рту, на губах, в носу, щеках, ушах, глазах, лбу); и затем на ощущениях во всей голове в целом.

10. Когда вы осознаете напряжение или другие сильные ощущения в определенных частях тела, вы можете “вдохнуть в эти ощущения” тем же способом, как мы делали с другими ощущениями, используя вдох, чтобы мягко привести осознание прямо в ощущения и как можно лучше ощущать, что происходит этой области, если хоть что-то происходит, когда каждый вдох переходит в расслабление и освобождение на выдохе.

11. Мысли неизбежно будут время от времени отвлекаться от дыхания и тела. Это абсолютно нормально. Такова природа мыслей. Когда вы это замечаете, мягко признайте это, заметьте, на что отвлеклись, и затем мягко верните свое внимание к той части тела, на которой вы собирались фокусироваться.

12. После того как вы просмотрите этим способом все тело, проведите несколько минут, осознавая чувство тела в целом и дыхание, спокойно втекающее внутрь и вытекающее наружу из тела. Также важно напомнить себе, что если вы, как большинство современных людей, страдаете от постоянного недостатка сна, то очень легко можете заснуть, особенно если мысленное сканирование тела делается лежа. Если вы заметите, что засыпаете, вам, может быть, чтобы не уснуть, стоит подпереть голову подушкой, открыть глаза или делать мысленное сканирование тела сидя, а не лежа”