



## Практическо упражнение 1

# Медитация – сканиране на тялото

### УВОД

Ръководената медитацията е мощен инструмент за задълбочаване на информираността на тялото. Медитацията на тялото насочва вниманието върху физическите усещания в тялото. Практиката се извършва чрез опознаване на цялото тяло на микро ниво. Отделя се внимание на всеки сантиметър от тялото.

Медитацията на тялото опознава различни аспекти на ума, като например внимание, осъзнаване, въплъщение, отдаване, наклонност към неприятни усещания, благодарност, отслабване. Когато съзнателно избираме да поставим съзнанието върху определена част от тялото, ние обучаваме способността ни да обръщаме внимание на тази част.

Многократното привличане на вниманието към телата ни балансира тенденцията да "живеем в главите си". Тялото чувства, вместо да мисли, така че, като позволяваме на чувствата на тялото да бъдат почувствани, можем да попаднем в по-богата сензорна палитра. Живеейки от телата ни, ние се настройваме на начин на възприемане, който е по-центриран, осъзнат и пряко свързан със света около нас, вместо да се захващаме с концепции.

### ЦЕЛЕВА ГРУПА

Възрастни

### КЛЮЧОВИ ДУМИ

Информираност, възприемане на тялото, приемане, внимание, въплъщение

### ЦЕЛ НА ПРАКТИЧЕСКОТО УПРАЖНЕНИЕ

Целта на тази практика е да развие способността да забелязва това, което изпитва тялото. Това е особено полезна практика, за да се научим да осъзнаваме как физическият опит е свързан с емоционалното преживяване.

За всяка емоция, която преживяваме, има място, където тази емоция се намира в тялото и чрез привличане на вниманието към получаването на тази информация човек може да започне да се учи как да реагира по-добре на физическите и емоционалните знаци и тяхното взаимосвързано познание.

2017-1-TR01-KA204-045605



## ***ПРИЧИНА ЗА ПРАКТИЧЕСКОТО УПРАЖНЕНИЕ***

Упражнението е разработено така, че да помага на хората да изпитват собственото си тяло и да избягват да бъдат хванати в препокриването на осъдителното мислене за това, като позволяват на цялата визия на тялото и на човека да се промени драстично. Сканирането на тялото е разработено, за да възстанови контакта с тялото, загубен за много хора в ежедневието. Идеята за сканиране на тялото е да усещате и обитавате всяка сфера, в която човекът се фокусира и да се наслаждавате на него – това е безкраен подарък.

Освен това упражнението позволява на хората да развиват способността си систематично да насочват вниманието си навсякъде в тялото и целенасочено да насочват енергия от различен вид, под формата на приемане и доброжелателност към каквито и усещания да се създават.

## ***МАТЕРИАЛИ***

Удобни дрехи, повърхност за лежане (легло, постелка)

## ***ОПИСАНИЕ И ИНСТРУКЦИИ***

Описание на стъпките:	Инструкции:
1-ва стъпка:	Легнете на топло и уютно място, на рогозка на пода или на леглото, облечени в свободно и удобно облекло в момент, когато няма да бъдете прекъснати. Оставете очите си леко да се затворят и оставете ръцете ви да лежат по протежение на тялото ви, краката ви да се отдръпват един от друг и бавно да привличат вниманието ви върху факта, че дишате. Опитайте се да не контролирате дишането си по никакъв начин, а просто да го усещате, докато въздухът се движи във и извън тялото ви. Обърнете внимание на усещането за издуване и свиване на корема с всяко вдишване и всяко издишване, "управление на вълните" на дъха си, с пълна информираност за цялата продължителност на всяко вдишване и всяко издишване. Следвайте ритмичното движение на дишането си, издигането на корема и свиването му при всяко вдишване и издишване. Просто насочете цялото си внимание на

**2017-1-TR01-KA204-045605**



	<p>дъха си във всеки един момент. Отделете няколко минути, за да почувствате тялото си като едно цяло, от главата до петите, като наблюдавате усещанията, свързани с допира на онези части, които са в контакт с пода или с леглото.</p>
2-ра стъпка:	<p>Сега насочете вниманието си към краката си, като осъзнаете какви са усещанията. Ако регистрирате празно петно, докато мечтаете, то просто не изпитвате нищо. И докато вдишвате, представете си, че дъхът ви се движи до краката ви и когато стигнете до краката си, започнете вашето издишване и го оставете да се движи по целия път на тялото ви до носа ви. Когато сте готови, оставете нозете си да се разтворят в очите на ума ви. Запознайте се с мускулите на гърдите и корема и усещанията в долната част на краката си, не само на повърхността, но и навътре в костите, преживявате и приемате това, което чувствате тук, вдишвайки чрез него, след което издишвайки чрез него. След това освободете крака си, докато се отпускате в подложката или леглото. И сега се съсредоточете върху бедрата си и ако има някакво напрежение, регистрирайте го. Вдишване и издишване от бедрата. След това оставете бедрата си да релаксират и да се отпуснат. Сега насочете вниманието си към таза. От едното бедро до другото. Обърнете внимание на седалището си в контакт с леглото или матрака и усещането за допир и тежест. Насочете дъха си в таза и когато издишвате, образно проследявайте движението на дишането си обратно през тялото си и издишването през носа, оставяйки таза да се омекоти и да освободите цялото напрежение, докато потъвате още по-дълбоко в състояние на спокойна съзнателност и тишина. Оставете напълно присъстващи във всеки един момент, тук и сега. Насочете вниманието си сега към долната част на гърба си и просто усетете гърба си такъв, какъвто е. Нека дъхът ви да проникне и да се вмъкне във всяка част на гърба ви по време на вдишване, а при издишване на въздух, просто да освободи всяко напрежение, всякаква тежест, или болка да излезе от тялото. Преместете се в горната част на гърба си, просто регистрирайте усещанията в горната част на гърба. Може дори да усетите гръдния ви кош, както в гърба, така и отпред, да разширите вдишването и всякакви напрежения, умора или дискомфорт в тази част на тялото си, просто ги оставайте да се разтворят и да се измъкват с издишването, докато се отпускате и потъвате още по-дълбоко в тишината и релаксацията. След това преместете вниманието си отново на корема си и изпитайте издуването и свиването на корема си, докато дишате. Ако можете, нагласете ритмичното биене на сърцето в гърдите</p>

**2017-1-TR01-KA204-045605**



	<p>си, усетете го, ако можете. Просто почувствайте гърдите си, корема си, докато лежите тук, мускулите на гърдната стена, гърдите, цялата предна част на тялото ви. И сега просто нека тези части да потънат в релаксация. Преместете вниманието си сега на върха на пръстите си и двете си ръце заедно, като просто осъзнавате усещанията във върховете на пръстите и палците си, където може да почувствате някои пулсации от кръвния поток, влага или топлина. Просто усетете пръстите си и разширете съзнанието си, за да включите дланите на ръцете и горната част на ръцете и китките си. Запознайте се също с предмишниците и лактите, както и с всички усещания независимо от това, което са. Позволете на полето на вашето съзнание да включите сега горната част на ръцете до раменете си. Просто усетете раменете си и ако има напрежение, дишайте в раменете и ръцете си, оставайте това напрежение да се изпарява, докато дишате. Освобождавайки се от напрежението и отдалечавайки ръцете си от върха на пръстите си до раменете си. Докато се потапяте още по-дълбоко в състояние на спокойно съзнание, просто да присъствате във всеки един момент, да оставяте каквито и да било мисли да се появяват или каквито и да са импулси, и просто да преживеете себе си в този момент. Сега фокусирайте вниманието си върху шията и гърлото си и почувствайте тази част от тялото си, изпитвайки това, което чувствате, когато преглъщате и дишате. И после го пуснете. Оставайки го да се отпусне и да се разпадне в очите на ума ви. Запознайте се сега с лицето си. Фокусирайки се върху челюстта и брадичката, просто ги изживявайте така, както са. Запознайте се с устните и устата си. Запознайте се сега с бузите си ... и с носа си, усещайки дъха, когато се вмъква в ноздрите. И знайте за очите си и за целия регион около очите и клепачите. Ако има някакво напрежение, позволете му да изчезне при издишване. А сега обърнете внимание на челото си, позволявайки му да омекне, за да освободи съхранените емоции. И ако усетите някаква емоция, свързана с напрежението или чувствата в лицето си, просто бъдете наясно с това. Дишането и отдаването на лицето се разтварят в спокойствие и тишина. И сега усещате ушите си, гърба и върха на главата си. Сега оставете цялото си лице и глава да се отпуснат. Засега, просто го оставете да бъде такова, каквото е. Позволете му да е неподвижно и неутрално. Отпуснато и спокойно. Сега, позволявайки на дишането ви да се движи през цялото ви тяло по какъвто и да е начин се чувствате естествено, през цялата дължина на тялото ви. Всичките мускули са в дълбоко състояние</p>
--	---

2017-1-TR01-KA204-045605



	<p>на релаксация. А вашият ум просто осъзнава тази енергия, този поток на дишането. Опитвате се да дишате през цялото си тяло. Потъвайки по-дълбоко и по-дълбоко в състояние на спокойствие и дълбока релаксация. Оставете се да се почувствате изцяло освободени. Установявайте връзка с основното си Аз в сфера на мълчание, тишина, мир. Осъзнавате, че тази тишина сама по себе си лекува. И позволявате на света да бъде такъв, какъвто е, извън вашите лични страхове и тревоги. Отвъд пределите на вашия ум искате всичко да бъде по определен начин. Виждате себе си в пълната си цялост, както сте, в напълно будно и осъзнато състояние.</p>
3-та стъпка:	<p>С приключването на упражнението, отново събудете усещането си към тялото си, усетете неговата цялост. Може да искате да размърдате пръстите на краката и ръцете си. Позволете на това спокойствие и тази концентрация да остане при вас, когато се движите. Поздравете се, че сте отделили време, за да се подхранвате по този начин. И не забравяйте, че това състояние на отпускане и яснота е достъпно за вас, като просто обръщате внимание на вашето дишане във всеки един момент, без значение какво се случва във вашия ден. Нека вашето дишане да бъде източник на постоянна сила и енергия за вас.</p>

## ***РЕЗУЛТАТИ ОТ ПРАКТИЧЕСКОТО УПРАЖНЕНИЕ***

Хората, които практикуват сканирането на тялото, съобщават за по-дълбока способност да наблюдават и да приветстват усещанията на тялото, способност да пренасят осъзнаването във всеки един момент в различни части на тялото, да изпитват дишането и тялото. Упражнението обикновено създава усещане за релаксация в ума и в тялото. Чрез редовното практикуване на упражнението човек развива по-дълбоко разбиране и възприемане на тялото си, забелязвайки как тялото се променя постоянно и става по-добре в идентифицирането на всички усещания.

## ***ВЪПРОСИ И СЪОБРАЖЕНИЯ***

Когато се движим в усещанията на тялото, може да открием чувства, които не ни харесват. Дискомфорт и болка, раздразнение и скука, тъга и безразличие са всички обичайни преживявания за хора, които практикуват сканиране на тялото. Нашият обичаен начин да се срещнем с тези усещания е да избягаме от неприятностите, като разсейваме, преживяваме или се борим с тях.

Понякога обаче не можем да направим нищо, за да ги накараме да изчезнат просто така, когато ни се прииска това да стане. Така че, вместо да изостряме състоянието си, като се борим с него, сканирането на тялото ни учи как леко да се откъснем от дискомфорта.

**2017-1-TR01-KA204-045605**



Макар това да изглежда контра-интуитивно, то намалява нежеланите усещания, които могат да ни обезсърчат. Когато изучаваме нашите преживявания с интерес, дори и да чувстваме неприятни усещания, ние също се отказваме от привързаността към стресиращите мисли и реакции, които обикновено са наслоени с времето.

Когато обръщаме внимание на съзнанието си, ние всъщност наблюдаваме и усещаме реалността, това че всичко се променя. Забелязваме как стресът възниква, когато се опитваме да се придържаме към приятните усещания и / или да отхвърляме болезнените; виждаме как сенките се движат, преместват, нарастват и спадат интензивно през цялото време. Дори можем да видим как вече не сме задържани чак толкова много в себе си, как изпускаме чувството си за постоянна идентичност ("Кракът ме боли!") и приканваме осъзнаването на аспектите и процесите на преживяването ("Има болка в момента и мисъл за тази болка "). Да се отклоним от погрешните предположения за това как са нещата - и как сме - може да започне да носи известно облекчение.

Важно е да запомните да не се опитвате да се отпускате, тъй като тази мисъл сама по себе си просто ще създаде допълнително напрежение. Това, което трябва да направите, е да осъзнавате всеки миг и просто да приемате това, което се случва във вас, като го виждате така, както е. Освободете тенденцията на това да искате нещата да се различават от това, което те са в действителност. С други думи, позволете им да бъдат точно такива, каквито са. Изследвайте дейността на ума си, абстрахирайте се от осъдителни и критични мисли, когато те възникват, и просто правете това, което упражнението ви насочва да правите възможно най-добре.

## ***ЗАКЛЮЧЕНИЕ***

Сканирането на тялото помага на хората да се сприятелят с телата си, да им отделят подходящо и необходимо внимание и да живеят по-пълноценен живот.

Ставайки по-осъзнати с тялото си, хората могат по-добре да открият телесните изрази на своите емоции, като по този начин намаляват тенденцията да се хранят в отговор на неприятни емоции като стрес, тъга или скука.

Чрез практикуването на внимание, хората могат да променят емоционалните навици, които са довели до саботиране на добрите им хранителните навици в миналото и да си възвърнат контрола върху храната и чувствата.

**2017-1-TR01-KA204-045605**