

ВПРАВА: МАЙНДФУЛНЕС + СПОВІЛЬНЕННЯ ДИХАННЯ

1. Сядьте або ляжте зручно. Заплануйте провести 5–10 хвилин, звертаючи увагу лише на дихання.
Якщо вам комфортно, заплющіть очі.
2. Якщо можете, почніть дихати через ніс, звертаючи увагу на те, як ви вдихаєте та видихаєте.
Зауважте, як довго триває кожне вдихання та видихання. Робіть це протягом трьох циклів дихання (серій вдихань та видихань).
3. Зосередьтесь на тому, як вдихаєте й видихаєте через живіт. Зауважте, що живіт піднімається із кожним вдиханням та опускається із кожним видиханням. Повітря має надходити туди для того, щоб наповнити живіт, а згодом і легені. При видиханні повітря спершу полишає живіт, а потім груди. Робіть це протягом трьох циклів дихання.
4. Наступний крок – сповільнення видиху. Повільно рахуйте до трьох під час кожного вдихання, зробіть паузу, а потім рахуйте до чотирьох під час кожного видихання. Видихання має займати трохи більше часу, ніж вдихання. Наприкінці видихання зробіть паузу, поки не відчуєте потреби знову зробити вдихання. Фактична швидкість підрахунку є за вами, хоча вона повинна бути повільнішою, ніж зазвичай.
5. Зосередьтесь на підрахунку під час дихання. Повертайте свою увагу до підрахунку щоразу, коли помітите, що відволіклись на думку, почуття чи спогад, або, можливо, біль. Збитися з рахунку – нормальне явище, це не є щось «неправильне» чи «погане». Ви вчитесь відпускати те, що вас відволікає, та залишатись у теперішньому моменті, відпочиваючи та дихаючи. Мета – просто помітити, коли ваша увага заблукала. А потім лише повернути свою увагу до підрахунку протягом кожного вдихання і видихання.
6. Можете уявити, що ми вдихаємо спокій і силу та видихаємо напругу.