

Техника релаксации 1: Дыхательная медитация

Ключ к глубокому дыханию состоит в том, чтобы глубоко вдыхать из брюшины, захватывая столько свежего воздуха легкими, сколько возможно. Когда вы делаете глубокий вдох из брюшины, а не вдыхаете поверхностно верхней частью груди, вы втягиваете больше кислорода. Чем больше кислорода вы получаете, тем меньше ваше напряжение, меньше одышка и меньше тревога.

1. Сядьте комфортно и выпрямите спину. Положите одну руку на грудь, а другую - на живот.

2. Вдохните через нос. Рука на вашем животе должна подняться. Рука на вашей груди должна двинуться лишь немного.

3. Выдохните через рот, выдавливая столько воздуха, сколько сможете, при этом сжимая свои брюшные мышцы. Рука на животе должна двигаться во время выдоха, но рука на груди должна двинуться лишь немного.

4. Продолжайте дышать через нос и выдыхать через рот. Попробуйте вдохнуть так, чтобы ваша нижняя часть брюшины поднялась, а потом “спала”. Медленно считайте во время выдоха.

Техника релаксации 2: Ритмические движения

Ритмические упражнения или физическая активность, которая вовлекает и руки, и ноги, - например, бег, пешая прогулка, плавание, танцы, гребля и альпинизм - наиболее эффективны для облегчения стресса, когда применяются совместно с “полным осознанием”. Как и в случае медитации, “полное осознание” требует полной вовлеченности в настоящий момент и фокусировки сознания на том, как сейчас ощущает себя ваше тело.

По мере совершения движений вместо того, чтобы фокусироваться на своих мыслях, сконцентрируйтесь на ощущениях в своих конечностях и том, как ваше дыхание дополняет ваши движения. Если ваше сознание блуждает от мысли к мысли, мягко верните фокус на дыхание и движения.

Техника релаксации 3: Прогрессивная мышечная релаксация

1. Устройтесь комфортно. Дайте себе несколько минут на расслабление, медленно вдохните и выдохните, глубоко вдохните.

2. Когда вы расслабились и готовы начать, переведите внимание на правую стопу. Дайте себе время, чтобы сфокусироваться на том, что она ощущает.

3. Медленно напрягите мышцы правой ступни, сжав их так сильно, как можете. Досчитайте до 10.

4. Расслабьте свою правую ступню. Сфокусируйтесь на том, как напряжение уходит, и том, что ступня ощущает, когда освобождается от напряжения.

5. Оставайтесь некоторое время в этом состоянии, дышите глубоко и медленно.

6. Когда будете готовы, переведите свое внимание на левую ступню. Следуйте той же последовательности мышечного напряжения и расслабления.

7. Медленно двигайтесь выше по телу, напрягая и расслабляя группы мышц.

Поначалу это может потребовать практики, но попробуйте не напрягать другие мышцы, чем те, которые нужно.

Техника релаксации 4: Медитативное сканирование тела

Сканирование тела подобно прогрессивной мышечной релаксации, кроме того, что вместо напряжения и расслабления мышц, вы просто фокусируетесь на ощущениях в каждой части тела.

1. Лягте на спину, ноги не скрещены, руки расслаблены и лежат по бокам, глаза открыты или закрыты. Фокусируйтесь на своем дыхании, позволяя животу подниматься по мере вдохов и опускаться по мере выдохов.

2. Переведите фокус на пальцы правой ступни. Отмечайте любые ощущения, которые вы чувствуете, и в то же время фокусируйтесь на дыхании. Представьте, что каждый глубокий вдох наполняет ваши пальцы. Оставьте фокус на этой области в течение одной или двух минут. Затем переведите фокус на ступню правой ноги. Двигайтесь к голени, колену, бедру, ягодице и затем повторите последовательность для левой ноги. Потом двигайтесь к торсу через нижнюю часть спины и брюшину, верхнюю часть спины и грудь к плечам. Уделяйте сильное внимание любой области тела, в которой чувствуете боль или дискомфорт.

После завершения сканирования тела, расслабьтесь на какое-то время в тишине и неподвижности, обращая внимание на то, как ваше тело чувствует себя. Затем медленно откройте глаза. Дайте себе время потянуться, если нужно.

Техника релаксации 5: медитация “полного осознания”

Базовая медитация “полного осознания”. Сядьте в тихом месте и сфокусируйтесь на своем естественном дыхании или на слове или “мантре”, которую будете тихонько повторять. Позвольте мыслям приходить и уходить без оценок и возвращайте фокус на дыхание или мантру.

Ощущения тела. Заметьте такие едва уловимые телесные ощущения, как зуд или покалывания, не оценивая происходящее и позволяя ощущениям проходить. Обращайте внимание на каждую часть своего тела последовательно - от головы до пяток.

Ощущения. Замечайте зрительные образы, звуки, запахи, вкусы, прикосновения. Назовите их “зрением”, “звуком”, “запахом”, “вкусом” или “прикосновением” без каких-либо оценок и позвольте им пройти.

Эмоции. Позвольте эмоциям проявиться в настоящем без каких-либо оценок. Учитесь расслабленному и постоянному называнию эмоций: “радость”, “злость”, “фрустрация”. Примите протекающие эмоции без оценок и позвольте им пройти.

Техника релаксации 6: Медитация визуализацией

Найдите тихое, расслабляющее место. Начинающие иногда засыпают во время медитации, поэтому постарайтесь практиковать сидя.

1. Закройте глаза и позвольте своим беспокойствам проходить. Представьте свое место отдыха. Обрисуйте его так живо, как сможете - все, что вы можете увидеть, услышать, уловить носом, попробовать на вкус или почувствовать. Визуализация работает лучше всего, если вы подключите настолько много каналов ощущений, сколько возможно. Постарайтесь задействовать минимум три ощущения. Когда визуализируете, выберите образ, который важен для вас; не выбирайте образ лишь из-за того, что вы думаете, что он должен быть важен.

2. Насладитесь чувством глубокой расслабленности, которое обволакивает вас по мере того, как вы медленно исследуете выбранное место отдыха. Когда будете готовы, мягко откройте глаза и вернитесь в настоящее.

Не беспокойтесь, если вы иногда выпадали или теряли образ того, где вы, во время сеанса управляемого воображения. Это нормально. Вы также можете испытать чувство оцепенения или тяжести в ваших конечностях, незначительные произвольные подергивания мышц или покашливание или зевки. Опять же, это нормальные реакции.