

2 упражнения для расслабления и возвращения в ресурсное состояние.

1) "Дерево"

Упражнением можно пользоваться при болезни или в период восстановления, при стрессовых ситуациях, при ощущении "тупика", когда нет уверенности в своих силах. Если много внутренних противоречий, негативных установок, опускаются руки и вы мысленно накручиваете себя, не верите в позитивный итог и результат.

- Итак, встаньте босыми ногами на пол (можно в носках), стопы на ширине тазобедренных суставов, параллельно друг другу. Таз в нейтральной позиции, почувствуйте равновесие и закройте глаза.
 - Дышите диафрагмой с правильным положением языка (смотрите подробнее в видео-курсе). Сделайте несколько глубоких циклов дыхания. Фокус внимания на ощущения в теле...
 - Представьте, что вы стоите босыми ногами на земле/траве/песке в приятном для вас месте (идеально - на природе). Ваши пальцы начинают "прорастать" в почву, как корни у дерева... Они сильные, гибкие и уходят глубоко вниз, ветвятся, дают вам ощущение опоры и устойчивости...
 - Корни оплетают всю Землю. Вы - Дерево, растущее из неё. Представьте, как из вашего сердца идёт энергия любви, благодарности Земле... Как эта энергия идёт вниз от сердца к стопам, по корням течёт глубже... Какого она цвета, есть ли тепло, легко ли она идёт или где-то есть блоки...?
 - И теперь в ответ на вашу благодарность от Земли через корни обратно течёт энергия жизни, сила, ответная благодарность... Какого она цвета, тёплая ли она или как лёгкий, освежающий, прохладный родник? Легко ли она поступает к вам по корням, по вашим стопам, ногам, телу.. вверх к сердцу? Поднимается выше... Есть ли где-то блоки?..
 - Представьте себя Деревом, сильным, высоким и красивым. Как под действием энергии от земли вы ощущаете себя сильным, мощным, как зеленеет крона, распускаются цветы или вы видите что-то своё, другое..
 - Побудьте в этом образе и состоянии, сколько будет нужно...
- Поблагодарите Землю. Сделайте глубокий вдох и открывайте глаза.

2) "Безопасное место"

Упражнение для обретения спокойствия за себя и своих близких, когда вы полны переживаний, тревоги за собственное или их здоровье, благополучие. Если вы в стрессе, подавленном состоянии, апатии...

- Сядьте, займите удобное положение, расслабьтесь. Снова несколько глубоких циклов дыхания... Закройте глаза.
- Представьте человека (людей), которых вы любите всем сердцем. Почувствуйте, как по телу идёт поток этой любви, откуда он идёт? Из сердца, живота или откуда-то ещё.. Какого он цвета? Или это вибрация, звук, тепло?..

Или образ распускающегося бутона? Распространите это чувство по всему телу.

- Представьте себя в окружении этих людей, в том месте, где чувствуете силу, безопасность, уверенность, радость...
- Создайте образ вашего совместного будущего, где все здоровы, всё спокойно и благополучно... Побудьте в этом состоянии.
- Какие ощущения появляются в теле? Что вы чувствуете?
- Зафиксируйте этот образ, это состояние и ощущения. Сделайте глубокий вдох и открывайте глаза.

Такого рода упражнений очень много, вы можете выбрать любые другие, которые вам больше нравятся! Практикуйте такие медитативные техники в конце занятий или дома перед сном. В моменты стрессовых состояний, чтобы вернуть уверенность и спокойствие.

Будьте здоровы!

Елена Светлова.
@svetlova_lector

