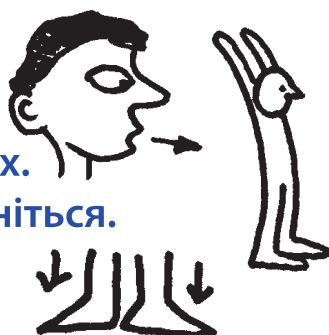




А ось дещо довша
вправа для практики
заземлення. Спершу
ЗВЕРНІТЬ УВАГУ на те, як
ви себе відчуваєте і що ви
думаєте.

Потім **УПОВІЛЬНІТЬСЯ** і
З'ЄДНАЙТЕСЯ зі
своїм тілом.
Зробіть
повільний видих.
Повільно потягніться.
Повільно
притисніть свої
ступні до підлоги.



А тепер ще більше сповільніть
своє дихання. Повільно і
спокійно видихніть усе повітря



Переконайтеся,
що ви дихаєте
ПОВІЛЬНО і
СПОКІЙНО.

Якщо ви дихатимете
надто інтенсивно чи
надто швидко,
це може
викликати
відчуття паніки,
тривоги,
запаморочення або
задишки.



Коли ви
ВДИХАЄТЕ,
робіть
це також
ПОВІЛЬНО і
СПОКІЙНО.

Якщо ви починаєте відчувати
запаморочення або нудоту, то
це означає, що
ви дихаєте надто
інтенсивно,
надто швидко,
або ваше
дихання надто глибоке.





Тому, як тільки ви відчуєте запаморочення, нудоту чи важкість у грудях, **УПОВІЛЬНІТЬ** своє дихання. Зробіть **СПОКІЙНИЙ** видих і вдихайте якомога **ПОВІЛЬНІШЕ** та **НЕ ГЛИБОКО**. (НЕ дихайте глибоко. Це тільки посилить запаморочення!)

А тепер з **ЦІКАВІСТЮ** спостерігайте за своїм диханням, немов ви вперше в житті зустрілися з таким явищем.



Тепер видихніть ще **ПОВІЛЬНІШЕ**. І як тільки ви видихнете все повітря з легень, мовчки порахуйте до трьох, перш ніж зробити наступний вдих. Потім **ЯКОМОГА ПОВІЛЬНІШЕ** наповніть свої легені повітрям.



Так ви тренуєте вашу здатність бути включеним і зосередженим. Ви можете утримувати свою увагу на диханні?

Час від часу, під час виконання цієї вправи, думки та почуття чіплятимуть вас на гачок і відтягуватимуть вас від неї.



Як тільки ви зрозумієте, що це сталося, перенаправте увагу на своє дихання. Приділіть йому всю свою увагу.



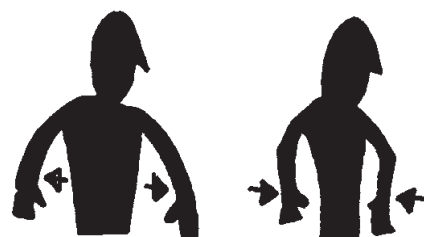
Зверніть увагу на те, як повітря входить і виходить через ніздрі.



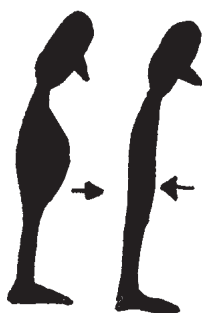
Зверніть увагу на спокійні рухи ваших плечей.



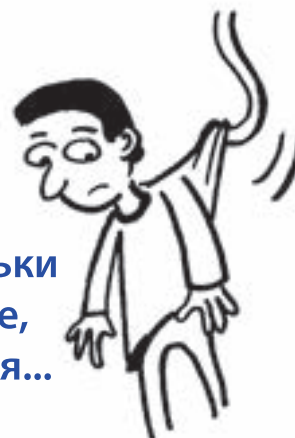
Зверніть увагу на те, як піднімається і опускається ваша грудна клітка.



Зверніть увагу на те, як піднімається і опускається ваш живіт.



Знову, знову і знову ваші думки і почуття чіплятимуть вас на гачок.



І тому, як тільки ви зрозумієте, що це сталося...

...перенаправте увагу на своє дихання.



І якщо ваші думки і почуття чіплятимуть вас на гачок у тисячний раз...



То ми відчіпляємося з гачка у тисячний раз!



Вірно! А тоді перенаправляємо увагу на своє дихання.



Знову, знову і знову перенаправляємо увагу на своє дихання, спостерігаючи за ним із цікавістю.



І як довго ми це робимо?



Як і з будь-якою іншою новою навичкою, чим більше ви тренуєтесь, тим краще. Отже...



Ви можете виконувати як і короткі вправи, тривалістю одна-дві хвилини, так і довші, що триватимуть від п'яти до десяти хвилин.