

## Зосередження Практика сканування тіла

### РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ



самоусвідомлення  
уміння керувати  
собою

### НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ



немає

### КІЛЬКІСТЬ ЧАСУ



15 хвилин

### 1. Що?

- + Можливість налаштуватись на фізичні відчуття в тілі й просто помічати, що ви відчуваєте в цей момент.

### 2. Чому?

- + «Сканування тіла» може допомогти виявити місця, які потребують нашої уваги й зцілення. Завдяки свідомому приділенню уваги відчуттям у тілі ми можемо потоваришувати з ним і краще зрозуміти, де в ньому зберігається фізичний та емоційний біль.

### 3. Як?

- + Попросіть учасників знайти комфортне місце, щоб сісти чи лягти.
- + Прочитайте вказівки до практики «Сканування тіла».
- + Після завершення практики дайте учасникам час, щоб порозмірковувати над власними відчуттями.
- + Після короткої паузи залучіть учасників до діалогу, запропонувавши теми розмови як початкову точку.

### 4. Темі розмови

- + Чому ви навчилися завдяки практиці «Сканування тіла»?

### Чи знали ви?

Коли ми плакаємо, поважаємо своє тіло й прислухаємось до нього, воно вчить нас важливих речей про нас самих.

## Зосередження Практика «Сканування тіла» – Інструкція –

### Як:

- + Почніть із того, що лягайте на спину або сідайте рівно, руки розслаблені по боках або у вас на колінах.
- + Повільно зануртесь у власне тіло, заплющте і розслабте очі, дивлячись униз.
- + Зверніть увагу на своє дихання.
- + Помічайте кожен подих, що входить у ваше тіло з вдихом і виходить із нього з видихом.
- + Із кожним видихом дозволяйте тілу розслабитись.
- + Немає правильних і неправильних відчуттів. Ви маєте відкрити свою свідомість тому, як відчувається все ваше тіло.
- + Наприкінці наступного видиху зосереджуйте увагу на своїй потилиці.
- + Просто помічайте свої відчуття там та залишайтеся відкритими цьому досвіду.
- + Якщо вас відволікають інші думки, емоції чи відчуття в тілі, зверніть увагу на те, що вас відволікає і легко відпустіть, переспрямувавши увагу назад на потилицю.
- + Тепер зосередьтеся на своєму обличчі від чола до підборіддя і від вуха до вуха. Дозвольте м'язам обличчя розслабитися.
- + Наприкінці наступного видиху проскануйте свої руки по всій довжині від плечей униз до зап'ясть.
- + Тепер перенесіть увагу на кисті — долоні, тильну сторону долоні та пальці. Зверніть увагу на відчуття готуку руки до тієї поверхні, на якій вона лежить. Дозвольте своїм рукам розслабитись.
- + Перенесіть увагу на свій торс від грудей до стегон.
- + Зверніть увагу, як здійснюється і опускається грудна клітка й живіт, коли ми вдихаємо й видихаємо.
- + Наприкінці наступного видиху проскануйте свої ноги по всій довжині від стегон до щиколоток. Дозвольте ногам розслабитись.
- + Тепер зосереджуйте увагу на стопах, зокрема на підшвах, верхній частині стопи та пальцях. Дозвольте стопам розслабитись.
- + Зрештою знову переведіть увагу на дихання. На кожному вдиху відчувайте, як входить щось нове, а на кожному видиху ви щось відпускаєте.
- + Коли будете готові, повільно поверніть свою увагу до вашого оточення і дайте своїм відчуттям говорити за себе.