

(Расслабляющее дыхательное упражнение)

Это упражнение предназначено для самостоятельной практики расслабления. Оно дополняет психическое и физическое лечение, но не заменяет его.

Это упражнение дыхательное для расслабления. Упражнение можно выполнять с открытыми или закрытыми глазами. Если выполняете упражнение с закрытыми глазами, то глаза можно будет в любой момент открыть. Упражнение предназначено для расслабления и уравновешивания дыхания, что способствует расслаблению тела и разума. Упражнение можно прекратить в любой момент, если вам доставляет неприятные ощущения.

Примите удобное положение сидя или лежа. (3сек.)

Расслабьте стягивающую одежду, например, галстук или ремень. (3сек.)

Уделите это время полностью себе. (3сек.)

Сейчас вы можете отдохнуть от сегодняшних дел и от своих мыслей. (5сек.)

Обратите внимание на свое дыхание и почувствуйте, как вдыхаете и выдыхаете воздух. (10сек.)

Дайте дыханию самому течь в своем ритме. (5сек.)

Можете понаблюдать, как вы дышите: глубоко (3сек.), поверхностно (3сек.), быстро (3сек.) или медленно (3сек.).

Продолжайте наблюдать за дыханием не изменяя его. (5сек.)

Дайте волнообразным движениям дыхания покачивать вас. (10сек.)

При вдохе представьте, что вся грудная клетка и живот наполняются воздухом. (5сек.)

При выдохе расслабьте и дайте произойти самому по себе, как бы выпуская воздух наружу. (10сек.)

Не переживайте, если ваши мысли уносят вас из этого момента в прошлое или будущее. Спокойно верните ваше внимание на дыхание. (5 сек.)

Положите руку на живот. (3 сек.)

При вдохе почувствуйте, как мягко поднимается ваш живот. (3 сек.)

А при выдохе опускается. (5 сек.)

Продолжайте дышать в своем ритме. (10 сек.)

Почувствуйте рукой, как волны вашего дыхания поднимаются и опускаются при вдохе и при выдохе. (5 сек.)

При каждом выдохе почувствуйте углубление в расслабление. (20 сек.)

Дайте воздуху продолжать литься в конечности, до самых пальчиков на руках и ногах. (5 сек.)

Представьте, что дыханием вы лечите все части вашего тела. (5 сек.)

Можете представить, что с каждым вдохом вы принимаете успокаивающую, теплую и целительную энергию в каждую клетку вашего тела. (5 сек.)

И с каждым выдохом вы избавляетесь от напряжения и неприятных чувств. (7 сек.)

Разрешите себе расслабиться, разрешите просто быть. (5 сек.)

Пусть дыхание течет само по себе как река. (30 сек.)

Верните свое внимание в этот миг. (5 сек.)

Почувствуйте под собой стул или пол, как вы ощущаете его своим телом. (10 сек.)

С каждым вдохом вы чувствуете себя все бодрее и бодрее. (5 сек.)

Посчитаем пять дыханий, и с каждым из дыханий вы чувствуете себя все бодрее. (2 сек.)

1 (5 сек.)

2 (5 сек.)

3... вдохните глубоко (5 сек.)

4 (3 сек.) чувствуете себя бодрее. (5 сек.)

5 (3 сек.) откройте глаза. Вы полностью проснулись и осознаете окружающий мир.

Чувствуете себя хорошо и расслаблено.

Serene®

The Southwest Finland Association for Mental Health

www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene

