

Наблюдение тела

Направьте своё внимание на тело.
По желанию, можете закрыть глаза.
Почувствуйте соприкосновение с поверхностью, на которой сидите.
Ощутите вес тела в кресле или на полу.
Сделайте несколько обычных вдохов и выдохов.
Затем вдохните поглубже и почувствуйте, как тело оживает.
А на выдохе позвольте ему предельно расслабиться.
Почувствуйте пятки на полу,
Ощутите их тяжесть, давление, пульсацию, тепло.
Почувствуйте, как спина соприкасается с креслом.
Перенесите внимание в область живота.
Если он напряжён, позвольте ему расслабиться.
Сделайте ещё вдох и выдох.
Почувствуйте свои ладони,
Что вы ощущаете в них?
Нет ли там напряжения?
Может, дать им расслабиться?
Почувствуйте свои руки.
Что в них происходит?
Расслабьте плечи.
Ощутите шею и горло, расслабьте их.
Расслабьте челюсть
и мышцы лица.
И почувствуйте всё тело сразу.
Ещё раз вдохните и выдохните.
И наполните тело осознанностью.
И когда будете готовы... откройте глаза.

(звучит колокол)