набор упражнений

САМОКОНТРОЛЬ И ПРЕОДОЛЕНИЕ



44 УПРАЖНЕНИЯ

Almabella

СОДЕРЖАНИЕ

1 Прогрессивная мышечная релаксация 3
2 Медитация сканирования тела 3
3 Осознанная ходьба 4
4 Позы йоги 4
5 Упражнения на растяжку 5
6 Сенсорная деятельность 5
7 Медитация, сосредоточенная на дыхании 6
8 Ритмическое движение 6
9 Тэппинг или EFT (техника эмоциональной свободы) 7
10 Медитация осознания тела 7
11 Управляемые изображения 8
12 Методы визуализации 8
13 Самомассаж 9
14 Ведение дневника осознания тела 9
15 Снятие напряжения посредством встряхивания 10
16 Танцы или свободное движение 10
17 Движения Тай Чи 11
18 Связь с природой 11
19 Раскраска или рисунок мандалы 12
20 Вздох или вокальный релиз 12
21 Упражнения благодарности телу 13
22 Качаемся в удобном кресле 13
23 Упражнения по центрированию 14
24 Заземление через прикосновение 14
25 Соматическое отслеживание 15
26 Массаж рук 15
27 Управляемое самообъятие 16
28 Прогрессивная релаксация мышц лица 16
29 Упражнения на балансировку 17
30 Создайте безопасное пространство в своём уме 17
31 Игра в категории на заземление 18
32 Упражнение по обеспечению ресурсов 18
33 Упражнение «Маятник» 19
34 Исследование движения Фельденкрайза 19
35 Упражнение по титрованию 20
36 Упражнение по зеркальному соединению 20
37 Медитация дождя 21
38 Техника заземления «54321» 21
39 Упражнение на описательную осознанность 22
40 Упражнение на сопротивление стенкам 23
41 Техника коробочного дыхания 23
42 Дыхательное упражнение «4-7-8» 24
43 Альтернативное дыхание ноздрями 24
44 Дыхательное упражнение «Ленивая восьмёрка» 25

1 ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

1. Найдите удобное положение сидя или лёжа.
2. Сделайте глубокий вдох и медленно выдохните.
3. Напрягите мышцы одной части тела (например, кулаки) на 5 секунд.
4. Полностью снимите напряжение, позволив мышцам расслабиться в течение 10 секунд.
5. Повторите этот процесс, проходя через разные группы мышц (например, руки, плечи, лицо, шея и т. д.).
6. Сосредоточьтесь на контрасте между напряжением и расслаблением.
7. Постепенно прорабатывайте всё тело таким образом.

2 МЕДИТАЦИЯ СКАНИРОВАНИЯ ТЕЛА

1. Лягте или сядьте удобно, закройте глаза, если вам так комфортно.
2. Осознайте своё дыхание, сделав несколько глубоких, успокаивающих вдохов.
3. Медленно перемещайте внимание на разные части тела, начиная с пальцев ног.
4. Обратите внимание на любые ощущения, напряжение или тепло в каждой части тела.
5. Дышите в любые области дискомфорта, позволяя им смягчиться и расслабиться.
6. Постепенно двигайтесь вверх по телу, сканируя и снимая напряжение.
7. Оставайтесь в присутствии ощущений без осуждения или срочности.
8. В заключение снова верните внимание к дыханию и всему телу.

3 ОСОЗНАННАЯ ХОДЬБА

1. Найдите тихое место и встаньте удобно.
2. Сосредоточьте внимание на своём дыхании, сделав несколько намеренных вдохов.
3. Начните медленно идти, концентрируясь на каждом шаге и ощущениях в ногах.
4. Обратите внимание на связь между вашими ногами и землёй.
5. Следите за движениями ног и тонкими изменениями в теле.
6. Задействуйте свои чувства — замечайте звуки, запахи и ощущение воздуха.
7. Если ваш ум отвлекается, мягко верните его к ощущению ходьбы.
8. Практикуйте ходьбу осознанно в течение нескольких минут.

4 ПОЗЫ ЙОГИ

1. Начните с удобного положения сидя или стоя.
2. Сосредоточьтесь на своём дыхании, делая медленные и осознанные вдохи и выдохи.
3. Выполняйте мягкие позы йоги:
   - Нисходящая собака
   - Детская поза
   - Поза дерева
   - Поза воина
   - Кошка-корова (растяжка)
4. Обращайте внимание на ощущения в теле во время каждой позы.
5. Соединяйте каждое движение с дыханием, чтобы войти в состояние потока.
6. Выбирайте позы, которые кажутся вам удобными и успокаивающими.
7. Удерживайте каждую позу несколько раз, адаптируясь по мере необходимости.