

Осознанность



Вступление

Наше тело и мозг взаимодействуют друг с другом при помощи химических и электрических сигналов. Это значит, что когда мы думаем о чем-то, что нас расстраивает, пугает или вызывает у нас стресс, тело реагирует на этом соответствующим образом: в мышцах нарастает напряжение, пищеварение затрудняется, появляются проблемы со сном. Когда тело находится в напряжении, мозг считывает этот сигнал, и в итоге возникает замкнутый круг, когда уровень физиологического напряжения повышает психологический стресс и наоборот. Из этого замкнутого круга можно вырваться, разорвав цикл стресса либо в своем теле при помощи дыхательных упражнений, упражнений на растяжку или прогрессирующей мышечной релаксации (ПМР), либо в своем разуме при помощи техник осознанности, визуализации и заземления. Именно о техниках осознанности мы и поговорим в этом раздаточном материале.

Быть осознанным – значит целенаправленно обращать внимание на то, что происходит здесь и сейчас. Концентрироваться можно как на своем окружении, то есть на различных внешних предметах и явлениях, так и на своем внутреннем состоянии, то есть на том, что в данный момент происходит с вами на мысленном, эмоциональном и физическом уровне. Техники осознанности помогают человеку начать замечать собственные мысли и чувства, зрительные образы, звуки, вкусы, запахи и телесные ощущения. Практика со временем осознанности помогает научиться распознавать свой привычный цикл мыслей-чувств-действия и отказаться от нежелательных паттернов.

Быть осознанным – значит целенаправленно обращать внимание на то, что происходит здесь и сейчас.

Важной составляющей осознанности является концентрация на своем текущем состоянии и окружении без каких-либо оценочных суждений. Оценочные суждения – это условные ярлыки, которые мы вешаем на те или иные явления, к примеру, «хорошо» - «плохо», «нравится» - «не нравится» и т.д. Во время упражнений на осознанность постарайтесь абстрагироваться от своих оценочных суждений и сосредоточиться только на том, что происходит здесь и сейчас, не давая этому каких-либо оценок. К примеру, если вы ощущаете боль, дистресс или дискомфорт, отдайте себе в этом отчет и мысленно объясните себе, что посредством данных ощущений мозг посылает определенные сигналы вашему телу, не закливаясь на том, что эти ощущения причиняют вам неудобство.

Осознанность – это процесс рефлексии, которые позволяет нам на время замедлиться и привести некую ясность в то, что происходит здесь и сейчас. При помощи техник осознанности можно абстрагироваться от воспоминаний о событиях из прошлого или от чрезмерно беспокойства и мысленного «пережевывания» потенциальных сценариев будущего. Эта методика дает возможность сделать паузу и осознать себя в безопасности в настоящем, позволяя телу и разуму вырваться из бесконечного цикла стресса. Техники осознанности помогают справиться со своими эмоциями, а регулярная практика способствует снижению дистресса и улучшению концентрации.

Осознанность – это процесс рефлексии, которые позволяет нам на время замедлиться и привести некую ясность в то, что происходит здесь и сейчас.







Пошаговая инструкция

Существует множество способов практиковать осознанность. В этом раздаточном материале вы найдете семь коротких упражнений на осознанность, которые отлично подойдут для начинающих. Каждое упражнение имеет свою особую направленность, так что попробуйте их все и выберите то, которое лучше всего подходит именно вам.





Личная «сводка погоды»

В рамках этого упражнения мы сосредоточим внимание на внутренних чувствах и ощущениях, но будем описывать их теми словами, которые мы обычно используем для описания погоды. Такой прием позволит абстрагироваться от оценочных суждений и посмотреть на свои чувства под другим углом.

	Удобно сядьте, откинувшись на спинку кресла. Закройте глаза. Если вы не хотите закрывать глаза, можно оставить их открытыми, опустить взгляд и смотреть в одну точку на полу перед собой.
	Сделайте три глубоких вдоха.
	А теперь прислушайтесь к себе и сосредоточьтесь на своих чувствах. Как бы вы описали свою внутреннюю «погоду»? В вашем внутреннем мире сейчас ясно или пасмурно? Солнечно? Облачно? Бушует гроза? Дует сильный ветер? Воздух не шелохнется? Может быть, «погода» в разных зонах вашего тела отличается? Внимательно «просканируйте» свое тело и попытайтесь описать погоду в каждом отдельном участке. Какая погода сейчас у вас в области живота? В груди / области сердца? В области шеи и горла? В области головы и лица?
	Постарайтесь выделить одну конкретную часть тела, где «сводка погоды» чуть лучше, чем во всех остальных местах. На несколько минут сосредоточьтесь все свое внимание именно на этом участке.
Когда будете готовы закончить упражнение, откройте глаза и возвращайтесь к окружающей действительности.	

Осознанно наблюдаем

Это упражнение можно делать где угодно, но особенно хорошо оно дается под открытым небом на природе.



	Найдите такое место, где можно удобно присесть или лечь. Присмотритесь к своему окружению. Возможно, вы заметите в нем какие-нибудь небольшие, но постоянные и размеренные движения: например, облака, которые плывут по небу, листья, которые шелестят на ветру, мерная рябь на поверхности водоема.
	Сосредоточьтесь на этих движениях. Обратите внимание на все разнообразие цветов и текстур, которое открывается вашим глазам, попытайтесь отследить скорость и ритм движения. Присмотритесь к игре света и тени, создаваемой этим движением. Присмотритесь очень внимательно. Может быть, вы замечаете в своем окружении что-то новое, чего не видели раньше?
	Если вам в голову приходят какие-нибудь посторонние мысли, постарайтесь отпустить их и снова переключиться на созерцание природы вокруг. Уделите на это упражнение как минимум 5 минут.
	Примечание: это упражнение также можно делать в формате «осознанной прогулки». Это значит, что вам ненужно садиться или ложиться, а можно просто медленно бродить по округе, присматриваясь к своему окружению и обращая максимум внимания на все, что вы видите на своем пути, начиная от гравия и асфальта под ногами, до цветовой гаммы растений или зданий и текстуры облаков в небе над головой. Несколько раз плавно переключите свое внимание с того, что вы видите на земле, на то, что вы видите в небе, и наоборот.

¹ Источник рисунка: Freepik from www.flaticon.com

² Источник рисунка: Freepik from www.flaticon.com





Осознанно слушаем

Для этого упражнения вам понадобится колокольчик, музыкальный инструмент или приложение с разными мелодиями на телефоне.

	Найдите относительно тихое место, где можно удобно сесть. Глаза можно закрыть, а можно не закрывать – как вам удобнее.
	Позвоните в колокольчик, сыграйте пару нот или аккордов на музыкальном инструменте либо включите мелодию в приложении. Внимательно прислушайтесь к звуку. Обратите внимание на то, как он меняется: как меняется тон, как звук становится громче или, наоборот, затухает. Вслушивайтесь изо всех сил до тех пор, пока звук совсем не смолкнет. Потом несколько секунд прислушайтесь к тишине. Потом сыграйте звук еще раз.
X 3	Повторите это упражнение минимум три раза.




Осознанно ощущаем

Это упражнение строится на физических ощущениях, которые мы испытываем в своем теле.






	Для начала прислушайтесь к подошвам стоп. Что вы ощущаетесь? Вы в обуви или босиком? Вы можете свободно пошевелить пальцами ног или вам мешает носок обуви? Ваши стопы касаются пола? Ваши стопы упираются в пол равномерно, или какая-то отдельная часть стопы несет на себе больше веса и вжимается в пол сильнее?
	А теперь давайте плавно поднимемся выше и сосредоточимся на ощущениях в ногах. Что вы чувствуете? Ваши ноги касаются ножек кресла? Как ощущается кожей ног ткань одежды? Может, вы чувствуете кожей ног касание воздуха? Ногам тепло или холодно? Ногам комфортно? В ногах ничего не болит? Мышцы ног напряжены или расслаблены?
	Теперь давайте плавно поднимемся еще выше, прислушаемся к ощущениям в ягодицах, в пояснице, в животе, в груди, в области сердца, потом в предплечьях, в кистях рук, в верхней части спины, в плечах, в шее, и, наконец, в области головы и лица. По очереди максимально сосредоточьте внимание на каждой части тела. Постарайтесь уловить каждое малейшее ощущение. Не пытайтесь изменить свои ощущения, просто отдайте себе отчет в том, что вы чувствуете в данный момент.
	Если у вас что-то болит, постарайтесь не задерживаться на болезненной части тела и поскорее переключить внимание на те участки, где вы не испытываете дискомфорта. Иногда такой трюк даже помогает несколько облегчить общее ощущение боли.

Осознанно ходим






Во время этого упражнения мы попробуем очень медленно и вдумчиво пройтись. Его можно делать как в помещении, так и на улице.

	Для начала встаньте ровно и замрите на месте.
	Теперь вдумчиво и целенаправленно сделайте первый шаг. Во время шага прислушайтесь к ощущениям в мышцах в момент, когда нога отрывается от пола? Чувствуете, как ваши мышцы сокращаются? Чувствуете, как вес тела переносится с одной ноги на другую? Чувствуете, как меняется ваше положение в пространстве.
	Теперь опустите ногу на пол и внимательно прислушайтесь к своим ощущениям в тот момент, когда нога касается пола? Какая часть стопы касается пола первой? Где вы ощущаете самое сильное давление? Что происходит с мышцами ноги, когда стопа опускается на пол? Чувствуете, как вес вашего тела снова перераспределяется, когда обе ноги прочно стоят на полу?
X 5	Сделайте как минимум 5 осознанных шагов.

Осознанно едим

	Сядьте удобно и откиньтесь на спинку стула.
	Положите на стол перед собой маленький кусочек еды «на один укус». Внимательно рассмотрите еду. Какого она цвета? Какой текстуры? Обратите внимание на запах. Какие ощущения возникают в вашем теле, когда вы смотрите на еду?
	А теперь медленно возьмите кусочек еды со стола. Если выбранную вами пищу можно есть руками, какое-то время подержите кусочек еды в пальцах, а если нельзя – аккуратно подцепите его столовым прибором. Что вы чувствуете, когда держите кусочек еды в руках? Какая его температура? Он легкий или тяжелый? Какой он наощупь? Гладкий или шероховатый? Мягкий или твердый? Влажный или сухой? Горячий или холодный? Теперь медленно поднесите кусочек еды к губам и положите его в рот. Не начинайте жевать, пару секунд ощупайте этот кусочек еды языком. Прочувствуйте его температуру, текстуру, вкус.
	А теперь начинайте медленно пережевывать, но пока не глотайте. Что изменилось в ваших ощущениях? Каким образом изменился вкус? А текстура? Сосредоточьтесь внимание на том, какие изменения происходят с едой во время того, как вы ее жуеете. А теперь глотайте. Прислушайтесь к ощущению того, как пища движется вниз по пищеводу.
	Можно повторить упражнение снова для еще одного кусочка еды, а можно ограничиться одним разом, но начинать с одного «осознанного первого кусочка» каждый свой прием пищи.

Осознанно благодарим

	Найдите тихое место и удобно сядьте, откинувшись на спинку стула.
	Закройте глаза. Если вы по каким-то причинам не хотите закрывать глаза, можно оставить их открытыми. В таком случае опустите взгляд и, не напрягая зрение, смотрите в одну точку на полу перед собой. Трижды глубоко вдохните через нос, прислушиваясь к ощущению того, как ваши легкие наполняются воздухом.
	Несколько секунд прислушайтесь к своему сердцебиению.
	Теперь подумайте о чем-то из своей жизни, за что вы благодарны этому миру. Это может быть что-то большое и существенное, а может быть и сущая мелочь. Пусть это будет близкий человек, любимое место или удачная возможность. Представьте себе предмет своей благодарности в мельчайших подробностях. Какие зрительные образы, звуки, запахи и телесные ощущения у вас с ним ассоциируются? Что вы чувствуете, когда о нем думаете?
 3 мин.	Уделите как минимум три минуты на размышления о предмете своей благодарности. Всецело сосредоточьтесь на чувстве благодарности на то, что он есть в вашей жизни.



Литература и дополнительные материалы

1. Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Matthew McKay. (2008). The Relaxation and Stress Reduction Workbook. 6th edition.
2. Mary Beth Williams, Soili Poijula. (2016). The PTSD Workbook. 3rd edition.
3. John Kabat-Zinn. (2009). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life.
4. Lomas T, Medina JC, Ivtzan I, Rupprecht S, Eiroa-Orosa FJ (2018). A systematic review of the impact of mindfulness on the well-being of healthcare professionals. Journal of Clinical Psychology 74 (3), 319–355.