

Додаток № 4

СКАНУВАННЯ ТІЛА

Знайдіть місце, де ви почуватиметеся комфортно. Ляжте зручно, поклавши руки вздовж тіла, а розслаблені стопи хай «дивляться» в різні боки. Якщо хочеться, заплющте очі.

Спочатку огорніть увагою все своє тіло. Відчуйте, як ви лежите, відчуйте місця, де ваше тіло торкається каремата або килимка. Відчуйте, як із кожним видихом ваше тіло занурюється в цей килимок дедалі глибше.

Перенесіть увагу на дихання. Відчуйте рух повітря під час вдиху та видиху. Зверніть увагу, як дихання рухає вашим тілом. Як здійснюється й опускається ваша грудна клітка та живіт.

Тепер перенесіть увагу на маківку голови. Відчуйте шкіру під волоссям. Зафіксуйте, що ви відчуваєте в цьому місці. Не хвилюйтеся, якщо не відчуваєте нічого, це теж нормально. Якщо почнете блукати десь думками, не хвилюйтеся. Це цілком природно. Так діє наш розум. Просто зауважте це й знову м'яко перенесіть увагу на своє тіло.

Зосередьтеся на обличчі. Відчуйте шкіру та м'язи на ньому. Очі, лоб, ніс, щоки, губи, щелепи. Не забудьте про вуха — дослідіть відчуття в цих ділянках теж. Перенесіть увагу на потилицю, зафіксуйте свої відчуття в тому місці, де ваша голова торкається підлоги.

Тепер зосередьтеся на шиї. Зверніть увагу, що ви відчуваєте в горлі, в задній частині шиї.

Перенесіть увагу нижче, на плечі. Перевірте, які у вас там відчуття. Часто в плечах і шиї накопичується багато напруження. Якщо відчуваєте напруження, просто зафіксуйте це. Яким є це відчуття? Можна спробувати спрямувати дихання в це місце. Разом із видихом відчуйте, як напруження покидає вас. Однак не переймайтесь, якщо цього не станеться. Це теж нормально.

Спрямуйте увагу на нижню частину плечей, під пахви. Якщо ви лежите, то ваші руки мають лежати уздовж тіла. Відчуйте, як вони впираються в підлогу або матрац. Відчуйте їхню вагу. Відчуйте, як вони піддаються гравітації.

Далі перенесіть увагу нижче, на лікті, передпліччя, зап'ястки й долоні. Відчуйте шкіру на зовнішній та внутрішній сторонах долоні. Відчуйте пальці рук, зокрема великі пальці. Зверніть увагу, які відчуття у кінчиках ваших пальців. Тепер огорніть увагою свої руки цілком, від долонь до плечей.

Перемістіть увагу на верхню частину спини. До лопаток, до простору між лопатками. Тепер відчуйте середню частину спини, а через деякий час нижню.

Перемістіть увагу на передню частину тіла. На грудну клітку й живіт. Відчуйте, як уся передня частина вашого тіла здійснюється й опускається в ритмі дихання.

Спрямуйте увагу вниз, у бік таза. Відчуйте сідниці. Перенесіть увагу на стегна. Це велика ділянка, багато м'язів і кісток. Дослідіть, що відчуваєте в цьому місці.

Спустіться нижче, до колін. Відчуйте свої литки й гомілки. Зверніть увагу на щиколотки. Потім на стопи. Відчуйте підошви стоп. Верх стоп. І, нарешті, пальці стоп.

Тепер знову огорніть увагою все своє тіло. Від стоп до маківки голови. Відчуйте, як воно рухається під час вдиху та видиху. Не контролюйте свого дихання — нехай буде природним, таким, як воно є. Хоч що ви відчуваєте, нехай буде так, як є. Вам не треба нічого міняти.

Коли будете готові, розплющте очі та завершіть вправу.

Транскрипція запису за згодою автора: Магдалена Длуголенцька, DobroStan, Сканування тіла за 10 хвилин, доступ 29 грудня 2022 року за посиланням; [Skanowanie ciała 10 min - YouTube](#)

Додаток № 5

ТРЕНІНГ ДЖЕЙКОБСОНА

Насамперед переконайтеся, що лежите зручно в найкомфортнішому для вас положенні. Можна також прийняти сидяче положення або будь-яке інше, в якому ви не відчуватимете дискомфорту.

Зосередьте увагу на своєму тілі. Повільно зосередьте увагу опускаючись з маківки голови на стопи. Відзначте, які ділянки втомлені, чи є місця, де відчуваєте напруження або біль.

Тепер зосередьтеся на мить на своєму диханні. Дихайте розмірено й спокійно, через ніс. Відчуйте, як під час вдиху ваш живіт повільно здіймається, а легені наповнюються повітрям. Затамуйте подих на кілька секунд, а потім відзначте, як під час видиху ваш живіт спокійно опускається і з тіла йде напруження. Під час кожного наступного етапу не забувайте дихати спокійно, рівно.

Високо підійміть брови, відчуйте, як морщиться лоб і напинаються м'язи під шкірою. Утримуйте такий вираз близько 5 секунд. Видихаючи, розслабтеся, дозвольте бровам опуститися, відчуйте, як ваш лоб стає гладеньким і повністю розслабленим, як спадає з нього напруження. На мить зосередьтеся на відчутті розслабленості. Запам'ятайте його.

Міцно стисніть повіки, зморщте носа. Зачекайте 5 секунд, зосереджуючись на роботі м'язів навколо очей і носа. Потім видихніть, розслабтеся і відчуйте, як розгладжується ніс, як розслабляються м'язи навколо очей.

Стисніть зуби й відтягніть куточки губ, розтягнувши обличчя в гримасу, схожу на широку усмішку. Відчуйте, як напружуються ваші щоки й м'язи довкола губ. Утримуйте цю гримасу приблизно 5 секунд. Видихаючи, розслабте обличчя, відчуйте м'якість щік і розслаблення м'язів навколо губ.

Міцно притисніть кінчик язика до верхнього піднебіння, одразу за зубами. Зосередьтеся на напруженні рота та роботі язика. Видихаючи,

розслабтеся. Відчуйте, що розслабилося все ваше обличчя. Напруження спало, риси пом'якшали. Дихайте розмірено й спокійно.

Обережно відхиліть голову назад, ніби ви дивитесь у стелю. Зосередьтеся на напруженні в ділянці шиї. Через 5 секунд поверніться у вихідне положення, відчувши розслаблення в шиї та м'язах потилиці. Зробіть кілька спокійних циклів дихання, відчуваючи, як із кожним видихом слабне напруження у м'язах і шия дедалі розслабляється.

Обережно нахиліть голову вперед, наблизивши підборіддя до груднини. Зосередьтеся на напруженні в задній частині шиї. За мить розслабтеся. Відчуйте, як напруження спадає.

Тепер стисніть долоні в кулаки, а через 5 секунд розслабте.

Зігніть руки в ліктях. Натисніть ліктями на підлогу. Відчуйте напруження у передній ділянці пліч. Через 5 секунд випряміть лікті та відчуйте розслаблення.

Випряміть руки трохи дужче, фіксуючи злегка лікті. Відчуйте напруження у задній ділянці пліч. Утримуйте 5 секунд. Далі розслабтеся, відчуваючи, як під час видиху спадає напруження.

Підійміть плечі в напрямку вух, ніби хочете знизати плечима. Утримуйте 5 секунд. Розслабтеся й дозвольте плечам вільно опастися.

Напружте м'язи спини, скорочуючи лопатки й відводячи плечі назад. Через 5 секунд зосередьтеся на роботі м'язів хребта й розслабтеся.

Зробіть наступний вдих, хай він буде дещо глибшим. Дозвольте грудній клітці здійнятися високо. Відчуйте, як працюють м'язи, утримуючи її в цьому положенні на вдиху. Через кілька секунд дозвольте ребрам опуститися з видихом.

Тепер черга м'язів живота. Напружте їх, втягуючи живіт, щоб пупок максимально наблизився до хребта. Утримуйте 5 секунд. Видихаючи, розслабтеся.

Зосередьтеся на нижній частині спини. Обережно вигніть її дугою, злегка відвівши назад стегна й відірвавши поперек від підлоги. Відчуйте напруження в ділянці попереку, але хай воно не доходить до дискомфорту. Втримуйте 5 секунд. Тоді розслабтеся.

Напружте сідниці. Зосередьтеся на роботі м'язів, потім на видиху розслабтеся.

Напружте м'язи стегон, стискаючи коліна, ніби хочете утримати між ними предмет і для вас дуже важливо, щоб він не впав. Утримуйте 5 секунд. З наступним видихом розслабтеся.

Сильно випніть п'яти, задираючи пальці ніг у бік голови. Відчуйте напруження в гомілці, роботу литкових м'язів. Утримуйте 5 секунд. Розслабтеся, відчуйте, як напруження спадає.

Черга стоп. Якнайсильніше зігніть пальці ніг, відчуваючи напруження в підошвах. Через 5 секунд розслабтеся.

Дихайте спокійно та розмірено. В уяві спробуйте «помандрувати» диханням усередині тіла. Відчуйте, як ваше дихання тече від маківки до ніг і повертається до голови під час видиху.

Транскрипція запису за згодою автора: Шимон Куканув, *Relaksacja progresywna*. Розслабте все тіло, напружуючи й розслабляючи м'язи. Тренінг Джейкобсона, доступ 18.12.2022 за посиланням: [Relaksacja progresywna. Relaks całego ciała przez napinanie i rozluźnianie mięśni. Trening Jacobsona - YouTube](#)