

Первое занятие (частично) международного проекта : «Опора внутри себя»

Вступление

Многие люди сейчас проживают непростые времена, есть беспокойства, переживания, много хаотичности, в голове очень много мыслей и вопросов, и как результат - сомнения в принятии решений, жизнь в состоянии неопределенности и как будто человек сам не управляет своей жизнью.

В чем причина и почему так происходит?

У человека в жизни есть 4 базовых страха:

- Страх смерти
- Страх одиночества
- Страх неизвестности
- Страх ответственности

И если игнорировать эти страхи, убегать от боли, то внутреннее состояние беспокойства усиливается, могут начаться панические атаки и другие болевые симптомы в теле.

Убегать от боли неправильно, игнорировать боль неправильно, необходимо уметь боль проживать и уметь дать себе поддержку. А чтобы это сделать – важно вернуться к себе.

Внутри нас есть безопасный остров. С помощью техник дыхания и телесных практик контакта с собой, работа со своим внутренним состоянием помогает восстановить внутренние опоры и в любой трудной ситуации самим управлять своей жизни.

Так мы сможем успокоить свои чувства, тело и начать испытывать умиротворение. Вы увидите, что один осознанный вдох или осознанный шаг поможет обрести чуть больше спокойствия. Вы увидите, что есть надежда и не будете чувствовать себя бессильными и беспомощными.

Архимед как-то сказал: «Тело – это волшебная аптека в котором есть всё для самоисцеления».

У психики тоже есть механизм самоисцеления. У нас есть всё, чтобы себя успокоить, активизировать и собрать. Сегодня мы сделаем несколько практик для восстановления контакта с собой. Это будет очень простая работа, но в тоже время очень глубокая.

Практика 1. Практика проявления

Начинать мы будем наши встречи всегда с проявления. Необходимо включить микрофон и камеру (если комфортно) (если группа проводится онлайн) и сказать: «Меня зовут (имя), Я есть». И так по очереди.

Теперь прикройте глаза на мгновение. Сделайте вдох. Положите руки на солнечное сплетение и почувствуйте, как звучит фраза «я есть», «я есть, я есть». Скажите это себе несколько раз и наблюдайте за телом, как оно откликается. А теперь вслух. Я есть. Я есть. Я есть.

Теперь другая фраза: «Я здесь. Я здесь. Я здесь». Наблюдайте за телом, как оно откликается. Мягко открывайте глаза.

Напишите одним словом в чат, пожалуйста, что сейчас в теле, после вот такого короткого проявления. Так же можно попросить и проговорить о своем состоянии.

Практика 2. Устроимся на стуле

Сейчас нам важно с вами хорошо устроиться на стуле и еще раз скажите себе «Я есть, Я здесь».

Сядьте ближе к краю или дальше от края. Найдите для себя удобное место, усадите себя на стул. Попробуйте почувствовать себя и свое состояние. Расслабьтесь, вы как бы больше стекаете и плечи сразу опускаются. Или вам хочется тянуться макушкой вверх и вы как в медитации устремлены вверх. Или вам просто хочется сидеть ровно, плечи расслаблены.

Расположите своё правое плечо на теле так, чтобы ему было комфортно. Правое плечо. Подвигайте им. Это важный момент. Теперь левое плечо расположите, почувствуйте, где ему сейчас хорошо. Теперь попробуйте ноги коленка к коленке соединиться. Посмотрите, как так.

Что вы чувствуете, когда сидите коленка к коленке. Теперь ноги поставим пошире и посмотрим насколько устойчиво тело, когда мы сидим так. Попробуйте руки положить ладонями наверх или ладонями вниз на ноги. И найдите состояние в котором вам комфортно сейчас, в котором вам хорошо. И подышите. Найдите состояние, в котором телу хорошо и мы просто дышим.

Почувствуйте, что вас держит стул. Почувствуйте поддержку. Почувствуйте, что вас держит пол и о ваши стопы держит пол, прямо ощутите это. И в сознании бьется фраза в комфортном для вас ритме: «Меня поддерживает пол. Меня поддерживает стул. У меня есть поддержка». Сердце может быть достаточно активным сейчас. И тогда нужно чуть глубже сделать выдох и попросить своё тело следовать за выдохом.

Почувствуйте, что ваш таз поддерживает ваш корпус. Почувствуйте, как ваши легкие поддерживает ваша диафрагма. Как вашу шею поддерживают ваши плечи. И как шея поддерживает голову. А голова держит волосы. Почувствуйте, как вы построено поддерживаете себя. Почувствуйте устойчивость. И сейчас мы сделаем хороший выдох и вдох. Хороший выдох и вдох. Хороший выдох и вдох.

Поделитесь, проговорив фразу: «Мое тело сейчас – это ...». Короткий и содержательный ответ одним предложением, пожалуйста.

Продолжение:

Практика 3. Практика 4. Практика 5. Подведение итогов.