

Что такое осознанный отдых и чем он полезен?

После работы, придя домой, не торопитесь сразу на кухню. Переодевшись и умывшись, уединитесь на десять минут. Отключите телефоны и предупредите близких, чтобы не беспокоили. Комнату проветрите (без сквозняка), постелите на пол одеяло или туристический коврик. Если холодно, то укрывайтесь пледом. Часы расположите в удобном для обозрения месте. Снимите все браслеты, ожерелья и т.п., чтобы ничего не мешало и не отвлекало. Ложитесь...

Ложитесь на спину (если не можете лежать на спине, допускается лечь на живот). Руки и ноги вытянуты вдоль тела, чуть разведены в стороны (максимально комфортное и естественное положения тела). Приняв эту позу, успокойтесь, просто лежите с закрытыми глазами и слушайте окружающий мир. Не вслушиваясь, не анализируя звуки, не ожидая их... Ваше внимание обращено на внешний мир, и Вы как бы находитесь в этой среде звуков. Это могут быть крики птиц, где-то играет музыка, ветер шумит или дождь... Вы просто слушаете окружающий мир... Одно это, само по себе, уже очень приятное состояние. Научиться получать от этого удовольствие – это главный критерий правильности! В какой-то момент Вы почувствуете внутреннее успокоение... На это уделяется 1,5-2 минуты. Теперь, улыбнувшись, можно приступать к занятию.

Начните внутренним взором просматривать зажимы и напряжения в своём теле. Начинаем с **левой руки**...

Вы, не торопясь, от кончиков пальцев взглядом поднимаетесь вверх по руке, к локтю, к плечу (до ключицы, не затрагивая её)... Плечи обычно бывают напряжены; там много мышц, и требуется порой просмотреть их чуть дольше, чем другие участки тела. Заметив напряжение, Вы просто останавливаете на нём свой внутренний взор и дожидаетесь, когда напряжение растворится. Это может быть на любом участке тела. Просто наблюдайте за напряжением, и оно отойдёт.

Вы можете ощутить тепло, сопровождающее перемещение Вашего взгляда. Это приятное состояние. Но специально представлять себе тепло или какие-либо другие ощущения не надо! Просто просматриваем тело.

Что такое осознанный отдых и чем он полезен

Автор: admin
29.04.2014 13:19 -

Далее – **правая рука** (всё то же самое, что и с левой)...

Далее – **левая нога**...

От кончиков пальцев левой ноги поднимаемся вверх к колену, к бедру (до паховой области, не затрагивая её). Всё по тому же принципу, как и с руками.

Далее – **правая нога**...

Далее – **живот**...

Живот просматриваем по кругу, по часовой стрелке (по ходу кишечника), с самой нижней точки один-два оборота. Можете в этот момент ощутить, как вместе со взглядом движется тёплая волна (но специально ничего представлять не надо!!).

Далее – **грудь**...

Опять просмотрим плечи и опускаемся вниз к животу.

Далее – **спина**...

Опять плечи, просматриваем спину вниз, к пояснице.

Шея...

От головы вниз, к плечам.

Лицо...

Просматриваем лицо сверху вниз. Сначала лоб, потом глаза и вниз к подбородку. Лицо просматриваем очень внимательно, но без напряжения (с лёгкой улыбкой). Очень важно освободить от напряжения глаза!

После такого внимательного просмотра Вы можете почувствовать, что тело стало максимально (для Вас на данный момент) свободным. И теперь Вы просто всё отпускаете и **наслаждаетесь** тем, что происходит – ощущениями, звуками... Ничего не

Что такое осознанный отдых и чем он полезен

Автор: admin

29.04.2014 13:19 -

анализируем, не ждём! Просто лежим и наслаждаемся... и ВСЁ!

Возможно, на то, чтобы научиться получать удовольствие, у Вас может уйти несколько занятий. Но это окупится сторицей. Кстати, если удовольствия нет, значит упражнение делается неправильно, наверняка где-то вносится какая-то концентрация или старание. А здесь крайне важна естественность!

На всю эту процедуру отведите около 10 минут. С опытом на просмотр будет уходить всё меньше времени и больше оставаться на непосредственный отдых.

Перед тем, как открыть глаза, обязательно улыбнитесь! Потянитесь, расправьтеесь... Почувствовав, что пришли в себя, садитесь, и посидите ещё около полуминуты. Только после это можете не спеша вставать и спокойно идти делать свои дела.

Пользуясь этим простым, но очень эффективным средством, Вы научитесь «подзаряжаться» необходимой энергией, восстанавливаться и поддерживать в себе хорошее самочувствие!

Удачи!

В данном виде это упражнение – самая начальная фаза осознанного отдыха. Если Вы захотите осваивать более глубокие и, соответственно, более эффективные разновидности этого упражнения, то разучивание должно проходить только под непосредственным руководством **инструктора**, и не ранее, чем через 2-3 недели регулярной практики (2 раза в день по 10 минут) начального упражнения. Это необходимо для должной подготовки организма.

Автор - **Андрей Башун**

[Источник](#)