Автор: admin
29.01.2011 16:34 - Обновлено 31.10.2014 06:45

Осознание - ключ к себе? Урок 1: осознание тела

«Только зная, что ты делаешь, можно сделать то, что хочешь». (М. Фельденкрайз)

Осознавание причин происходящего с нами открывает возможности к осознанным же изменениям. Почему я делаю такой акцент на осознании? Да потому, что для решения любой проблемы требуется вначале осознать ее саму, а затем ее реальные причины.

Чтобы избавиться от комплексов, страхов, стереотипов, нерационального поведения – нужно сначала осознать сами проблемы и чему они служат, понять их корни. А это невозможно, пока мы не вернули себе данную нам природой способность к самоосознанию. Способность эта эффективно заглушается неправильным воспитанием, и вновь раскрыть ее, а затем развить – нелегкая задача, требующая времени и серьезных усилий.

И проще всего начинать путь к себе с осознания собственного тела. Почему? Тело – источник мощного потока ощущений, большая часть которых не доходит до нашего сознания. А ведь таким образом мы лишаем себя как тревожных сигналов, так и источника удовольствия. К тому же сосредоточение на телесных ощущениях – это первый шаг к овладению методами саморегуляции. Также это поможет в борьбе с мышечными зажимами. Повысив чувствительность к происходящим в теле процессам, мы получаем возможность отслеживать проблемные зоны и в дальнейшем целенаправленно с ними работать. Не зря подобные техники активно используются в различных оздоровительных практиках. Но пока наша цель – не изменение, а осознавание, наблюдение без вмешательства в происходящее.

Сам принцип очень прост: в состоянии относительного покоя наблюдать за происходящим в теле. Начать можно в положении лежа на спине. Нет какой-либо особой позы, просто ложитесь и наблюдайте. Начните с поверхностных ощущений: поверхности под вами, температуры, ощущений от прикосновения одежды. Уловив любое ощущение, отмечаем его и переносим внимание на другие части тела.

Отметьте прохладу вдыхаемого воздуха. Переходите к ощущениям от мышц. Удобнее установить некий порядок заранее и следовать ему. Обычно начинают с дистальных

частей тела: кистей и стоп, как более чувствительных. Можно начать и с лица. Постарайтесь ощутить собственные мышцы, прочувствовать их по всей площади и глубине. С большой долей вероятности вам захочется расслабить обнаруженные напряженные участки, либо они расслабятся сами собой. Может появиться, например, ощущение тепла, как при аутотренинге. Может замедлиться и углубиться дыхание. Ни в коем случае не нужно этого бояться, но и вызывать какие-либо ощущения не нужно.

Абсолютно все происходящее с нами – нормально. Ваша задача в данном упражнении: наблюдать за собой, за своими ощущениями, за происходящим в теле. Цель – повышение чувствительности и выработка навыка осознавания. А вот вмешиваться в наблюдаемые процессы, конечно, неопасно, но и не полезно. Ведь целью является понимание того, что происходит в нашем теле и душе, а также и во внешнем мире.

Работа лежа удобна: мы находимся в покое и относительном расслаблении. Это удобно, но меня лично в таком положении клонит в сон. Но ведь наша цель – не расслабление, а осознавание! То есть работа не мышц, а сознания. А значит, поза не имеет особенного значения и можно работать и сидя, и лежа. В любом случае это станет следующим этапом вашей работы. Конечно, в положении сидя появятся определенные напряжения. Это естественно, отследите их.

(Небольшое отступление. В положении сидя и стоя мышцы участвуют в поддержании равновесия. Всегда возможно найти положение, в котором тело сбалансировано и напряжения мышц минимальны.)

Осознайте процесс дыхания: чем он отличается от дыхания в положении лежа. И так далее.

Важно! Если вам настоятельно захотелось сделать что-либо: сменить позу, выпить воды, закончить упражнение – это нормально! Это может быть как естественной потребностью тела, так и проявлением психологической защиты. Наша психика всегда сопротивляется переменам, хорошим или плохим. Наш организм не очень-то желает напрягаться, ибо весь образ жизни отучил его от этого. Изменение себя – тяжелый и почти всегда неприятный труд, так что сопротивление совершенно естественно. Не стоит с ним бороться. Вместо этого постарайтесь осознать свое желание, возможно – понять его источник. Если требование организма настойчиво, делайте, что хочется. Только постарайтесь прочувствовать, осознать каждое движение. Захотелось пить?

Прекрасно! Это не помеха, а возможность поупражняться. Не спеша встаем (если мы лежали) и отправляемся за водой. Просто стараемся идти не спеша и, растекшись вниманием по телу, почувствовать, как оно работает. Пьем и стараемся ощутить, как мы это делаем, какие ощущения приходят от поступающей в организм воды.

Аналогичным образом работаем с неизбежно «убегающими» в процессе мыслями. Не пытайтесь бороться с желанием организма отвлечься, наше «Я» сейчас – наблюдатель! Проследите за мыслями, за возникающими эмоциями (например, раздражением и злостью на самого себя за то, что не можешь выполнить такое ерундовое упражнение). Наблюдайте, не вовлекаясь внутренне, и вновь постепенно возвращайтесь к осознаванию тела.

Все эти упражнения не являются самоцелью. Напоминаю: **наша цель – научиться осознавать себя** . В искусственных условиях мы лишь тренируем этот навык, применять же его мы станем в реальной жизни. Иначе не стоит и огород городить! А потому смело переходите к работе с движением.

Вначале выберите какое-либо простое движение (например, протягивание руки как для рукопожатия) и постарайтесь выполнить его медленно и по возможности осознанно. То есть сосредоточившись на движении, на его траектории, на работе мышц, на дыхании и тактильных ощущениях. В следующий раз можете взять другое движение (любое, например, подъем ноги в сторону или наклон вперед).

Затем попробуйте поработать с ходьбой. Не пытайтесь идти слишком медленно, это делает походку неестественной (хотя упражнения со сверхмедленным движением существуют, но поначалу выполнять их сложновато). Не пытайтесь контролировать движения, что-то поправлять. Поправлять ошибки можно, когда они отслежены и осознаны (хотя не исключено, что в процессе многое исправится «само», спонтанно). Просто наблюдайте, улавливайте и запоминайте ощущения.

И конечно, к упражнениям на осознавание нужно возвращаться всякий раз, как вы о них вспомните. Потому что нельзя «тренировать осознание» по расписанию, полчаса в день с утра. Это не более, чем вводное упражнение, осознание же – процесс, пронизывающий всю жизнь и деятельность человека. Наверное, это идеал, но к нему нужно стремиться. В конечном итоге осознание делает жизнь куда более осмысленной и

насыщенной.

И еще одно: если во время упражнения что-то внешнее привлекает внимание, не нужно воспринимать это как отвлекающий фактор. Напротив, любой раздражитель – это объект для осознания и источник новых ощущений. Но разговор об этом – впереди.

Автор - **Александр Смирнов**

Источник