

МЕДИТАЦИИ

Вводная часть для всех медитаций:

Сядьте поудобнее, ноги поставьте устойчиво на пол. Отпустите напряжение, которое есть в теле. Возможно, вам захочется закрыть глаза или остановить взгляд на каком-то одном месте, например, на полу. А теперь не спеша сконцентрируйтесь на ощущениях тела, постарайтесь прочувствовать целиком все тело. Для начала сконцентрируйтесь на ногах, почувствуйте, как ноги прочно стоят на полу. И просто внутренним взором пройдите по ступням, щиколоткам, вверх по ногам до колена. Дальше внутренним взглядом проводим от колена до бедер по обеим ногам. Если вы ощущаете какое-то сопротивление, отпускайте его, расслабляйте это место в ногах. Почувствуйте, как вы сидите плотно на стуле. Почувствуйте, как стул заботливо поддерживает вас. Отпустите любое напряжение, которое есть в бедрах и пояснице. Внутренним взглядом обратитесь к спине, почувствуйте спину и плечи. Пройдите внутренним взглядом по рукам: кисти, верхняя часть предплечья, локти, плечи. Любое напряжение, которое встречается на пути, отпускайте. Теперь почувствуйте шею. Заднюю поверхность шеи, затылок. Теперь с затылка перейдите на лицо, и почувствуйте, как растворяется любое напряжение, которое есть в мышцах лба, вокруг глаз, виски, все это отпускаем.

Медитация «ГОРА»

Теперь почувствуйте, как вы сидите в этой комнате, на этом стуле, как вы расслаблены. Представьте, что вы гора. Вы – гора. Вы чувствуете, как плотно, как неподвижно вы сидите, как гора. И как и любая гора, вы подвергаетесь воздействию разных погодных условий. Могут приходиться разные мысли, разные чувства. Это может быть радость, это может быть боль. Гора просто наблюдает. И отпускает. Все это просто проходит мимо... И так же, как и гора неизменна в своей плотности, тяжести, устойчивости, вы, подобно горе, можете быть так же устойчивы, можете оставаться здесь и сейчас. Будучи горой, вы можете наблюдать за прошлым, наблюдать за будущим... Время просто проходит мимо, подобно облакам. Как облака на вершине горы. Они никак не влияют на эту гору, они ничего не могут сделать. И какая бы мысль, какое бы чувство не отвлекали вас от этого ощущения устойчивости – ничего страшного не происходит. Вы просто возвращаетесь внутренним взглядом и внутренним ощущением к ощущению себя горой. Будьте добры по отношению к себе. Вы гора, которая ощущает себя и мир нормальным. Все идет своим чередом. Все в порядке. Почувствуйте, насколько вы устойчивы в этой связи с настоящим, с

этим ощущением себя здесь и сейчас. Именно эта связь с «здесь и сейчас» поддерживает вашу устойчивость. (пауза на 3-5 минут)

Очень медленно отпустите этот образ горы. Вы в своем собственном теле. В своем темпе, не торопясь, комфортно, возвращайтесь в эту комнату. Возможно, вам захочется, вздохнуть поглубже, подвигаться немножко, растянуть мышцы, оглянуться, посмотреть на других.

И помните, каким бы ни был этот опыт, он нормален и хорош.

Медитация «КОРАБЛИК»

Вы берете лист бумаги и пишете на нем о своих страхах, горе, печалях. Пишете старательным разборчивым почерком. Как в школе. Пишете внимательно. (Пауза). Проверьте, возможно, Вам захочется дописать еще что-то. Допишите. А теперь сложите из бумаги кораблик. Вы выходите на берег реки, подходите к воде и отпускаете кораблик на волны. Сначала он колыхается у самого берега. Волна то поднимает, то опускает его. Кораблик качается, на волнах играю солнечные блики. Но вот потихоньку волна относит кораблик от берега. Он уплывает от Вас, и Вы отпускаете его. Все дальше и дальше. Вы уже не можете различить буквы на его борту. Еще одна волна набегаёт на берег. Еще дальше отплывает от берега кораблик. Все дальше и дальше. Вот он уже едва различим. И вот он скрылся за горизонтом, унося Ваши страхи, обиды, горе. Помашите ему рукой. Кораблик уплыл. Уплыли страхи. Уплыли обиды. Уплыло горе. Сделайте глубокий вдох. Выдох. Мысленно попрощайтесь с ним. Еще один вдох. Выдох. Вы в своем собственном теле. В своем темпе, не торопясь, комфортно, возвращайтесь в эту комнату. Почувствуйте свои руки и ноги, вернитесь к ощущениям тела. Возможно, вам захочется, вздохнуть поглубже, подвигаться немножко, растянуть мышцы, оглянуться, посмотреть на других.

Для упражнений ниже необходимо обучающимся занять свободное и удобное положение. Психолог говорит спокойным ровным голосом без эмоций, но с соблюдением чувства такта по тексту. В конце при открывании глаз все должны прийти в себя, необходимо дать несколько минут для этого.

Медитация «ПОЛЕТ НА КОВРЕ САМОЛЕТЕ»

Цель: обучение навыкам расслабления и саморегуляции психического состояния.

Участникам группы предлагается расслабиться, закрыть глаза и максимально представлять себе то, о чем говорит психолог.

Вдох-выдох (три раза). Представьте себе, что у вас есть волшебный ковер-самолет. Какого он цвета? Он однотонный или с узорами? Это огромный ковер или маленький коврик? Какой он на ощупь? Мягкий, шелковистый, шершавый? Из какого материала он сделан?

А теперь Вы садитесь на свой волшебный ковер самолет и поднимаетесь в воздух. Вдох-выдох. Вам хорошо, тепло, безопасно. Ковер ласково поддерживает вас и несет туда, куда вам хочется. Вы поднимаетесь над городом, летите над полями, лесами и реками. Вдруг вы видите замечательное место, очень красивое, уютное и привлекающее вас. Вы опускаете ковер на это место. Что вы там видите? Что вас окружает? Там очень спокойно и безопасно. Побудьте в этом месте столько, сколько вы захотите. Затем вы снова садитесь на ковер-самолет и возвращаетесь обратно, в эту комнату, но ощущение покоя и безопасности найденного вами места остается с вами». После завершения упражнения участники делятся своим опытом, можно предложить нарисовать найденное безопасное место.

Медитация «ПУТЕШЕСТВИЕ НА ГОЛУБУЮ ЗВЕЗДУ»

Психолог: «Наша родная планета – Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи? Сейчас помечтаем и мы...»

Инструкция: «Сядьте удобно, закройте глаза.

Сделайте вдох - выдох (3 раза). Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде.

Вы – команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место на корабле. Сейчас мы поднимаемся в небо.

Вдох - выдох. Крепко-крепко сожмите штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите... Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу?

Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох - выдох (Зрза). Хорошо. Мы почти не чувствуем своего тела, оно легкое и невесомое.

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель – это Голубая Звезда.

И вот она совсем близко: яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубокий: вдох - и выдох. Отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели!

Выйдем из корабля... Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому планета издалека, кажется голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды - Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся. Они предлагают нам свою дружбу, протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и ...чувствуем, как в наше тело наполняется теплом, добротой и нежностью.

Нам пора возвращаться домой на Землю. Мы возьмем с собой их добро, радость, нежность и чистоту, и поделимся счастьем с близкими и родными, с друзьями и со всемилюдьми.

Сейчас делаем вдох - выдох. И медленно открываем глазки».