



Заземлення тіла (10–15 хвилин)

Інструкція

Ця вправа допомагає людині, яка пережила травму, вийти зі стану гіперзбудження та знайти більш збалансований емоційний стан. Також її можна застосовувати для зосередження тих, хто перебуває в стані «завмирання».

- Сядьте на стілець. Відчуйте, як ваші стопи торкаються підлоги. Повільно притисніть ліву стопу до землі, потім праву. Робіть це неспішно: ліва, права, ліва. Повторіть кілька разів. Відчуйте, як ваші стегна та сідниці контактують із сидінням стільця (5 секунд). Зверніть увагу, чи стали ваші ноги та сідниці відчуватися більш або менш присутніми, ніж на початку вправи.
- Тепер перенесіть фокус уваги на хребет. Відчуйте свій хребет як центральну вісь тіла. Повільно витягніть хребет угору та зверніть увагу, як це впливає на ваше дихання (10 секунд).
- Далі зосередьтесь на руках і передпліччях. З'єднайте долоні разом у зручний для вас спосіб. Злегка натисніть долонями одна на одну. Відчуйте свою силу й температуру тіла. Розслабтесь і зробіть паузу. Потім знову натисніть долонями одна на одну. Відпустіть і дозвольте рукам відпочити.
- Тепер зверніть увагу на свої очі. Повільно огляньте кімнату. Знайдіть щось, що нагадує вам: ви тут. Нагадуйте собі: я тут, зараз, і я у безпеці. Зверніть увагу, як ця вправа впливає на ваше дихання, відчуття присутності, настрій і внутрішню силу.