

## Медитация

1. Где бы вы ни сидели, держите спину прямо. Это, впрочем, не означает, что вы сможете (и что вы должны) полностью выпрямить позвоночник, поскольку он имеет естественные изгибы. Однако постарайтесь, следуя этим изгибам, не горбиться. Нужно как бы сбалансировать свое тело, то есть сесть как можно более удобно. Ноги должны быть на полу. Кисти рук могут лежать свободно на коленях либо так, чтобы соприкасались большие и указательные пальцы.

2. Настройтесь на то, чтобы забыть на время свои эмоции и проблемы.

3. Закройте глаза.

3. Оставьте любые предположения, суждения, фантазии о том, каким окажется ваш опыт медитации.

4. Расслабьте мышцы лица и челюстей (произнесите звук «Ы», когда нижняя челюсть несколько отвисает).

5. Отрегулируйте свое дыхание. Оно должно стать легким, неслышным и обязательно ровным.

### Упражнение «Храм Тишины»

*Это упражнение служит для снятия эмоционального напряжения.*

Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, на выражение их лиц, на их фигуры... Заметьте, что некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны... Обратите внимание на транспорт, на его скорость, шум... Гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов...булочную...цветочный магазин... Может быть, увидели в толпе

знакомое лицо? Вы подойдете и поздороваетесь с этим человеком? Или пройдете мимо?... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?

Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других. Большая вывеска его гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм – место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь в полной и глубокой тишине...

Когда вы захотите покинуть это здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу. Как вы теперь себя чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к «Храму тишины», чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда!

### **Упражнение «Магический квадрат»**

*Это упражнение поможет вам снять напряжение, переключиться, уйти от переживаний.*

Сядьте поудобнее, положите перед собой изображение квадрата и, не отрываясь, 1-2 минуты всматривайтесь в те образы, которые рождаются при его созерцании. Затем закройте глаза и для усиления психотерапевтического эффекта положите на квадрат ладонь (лучше правую). Расслабившись, спокойно дыша, ещё 5-7 минут воспроизводите мысленно магическое изображение. Подобное самопогружение успокоит вас, переключит с тревожащих, волнующих переживаний, усилит вашу психологическую защиту.

### **К сведению пациентов:**

Для того, чтобы успокоиться, помогает зеленый цвет. Это самый тихий и успокаивающий цвет, он поднимает жизненный тонус и создает реальное ощущение отдыха при нервной раздражительности, истерии или бессоннице.

Принято считать, что зеленые стекла очков имеют уравнивающий и успокаивающий характер. Поэтому они могут быть рекомендованы при нервных срывах и переутомлениях.

Помимо этого зеленый цвет благоприятствует концентрации внимания, повышает умственную работоспособность. После привыкания к зеленому цвету число правильно решенных задач увеличивается на 10%, а число ошибок уменьшается на 20%.