

Вправи для заземлення при тривозі і інтенсивних емоціях

Частина 1 .

Використовуйте тіло

✿ Відзначте як ваші стопи стоять на підлозі. Ви можете встати і міцно "врости" стопами в підлогу, зняти взуття і наступати кожною ногою на землю або на підлогу, відчуваючи, як ніби ваші ноги - це фундамент добротного будинку, міцно пов'язаного із землею, відчути в прямому сенсі ґрунт під ногами і силу земного тяжіння. Ви можете зробити це і сидячи на стільці або лежачи.

✿ Ляжте на підлогу. Швидко проскануйте своє тіло, щоб відзначити в яких саме місцях підлога торкається вашого тіла, які частини тіла відчувають його і сфокусуйтеся на цьому відчутті тиску, текстури, температури. Відзначте всі вібрації, які ви зараз можете відчути в будинку. Ви можете поставити на підлогу музичну колонку і відчувати її вібрації.

✿ Рухайтеся! Покачайте ногами, звертаючи увагу на відчуття від того як рухається кожна нога окремо. Спробуйте як може рухатися нога окремо, коли всі інші частини тіла залишаються нерухомими. Виконайте те ж саме з пальцями, відчуваючи силу в м'язах, їх напругу і розслаблення під час виконання руху.

✿ Ритм. Постукайте ногою по підлозі, знайдіть об'єкт, що видає м'який звук, постукайте пальцями по столу і тихенько по склу або будь-якій іншій поверхні, знайдіть приємний звук, а потім створіть ритм і повторюйте його, намагаючись фокусуватися на початку і в кінці кожного створеного вами звуку.

✿ Займіться активністю, яка б залучала всі частини тіла. Підіть в сад виривати бур'яни. Спробуйте навчитися в'язати. Купіть кінетичний пісок або глину або щось ще, що задіє дрібну моторику. Помийте посуд, звертаючи уваги на фізичні відчуття. Складіть акуратними стопками білизну. Вправи для заземлення при тривозі та інтенсивних емоціях

Частина 2.

Спостерігайте.

✿ Вийдіть на вулицю (або знайдіть вікно, в яке ви можете дивитися) і знайдіть будь-який об'єкт. Відзначте якомога більше деталей цього об'єкта. Наприклад, якщо ви вибрали дерево, відзначте як на нього падає світло і куди відкидають тінь гілки. Розгляньте, чи багато у нього гілок, чи є на них бруньки або листя. Придивіться до текстури стовбура, відзначте прямі гілки або вигнуті, яка у цього дерева форма листя.

✿ Повільно пройдіться по простору, в якому ви перебуваєте, спробуйте відзначати кожне зіткнення ноги з землею. Відзначте, яка частина стопи першою торкається землі і де ви відчуваєте тиск. Відзначте як ваша стопа відривається від землі і той момент, коли ви по суті балансуєте на одній нозі перш ніж опустите ногу в наступному кроці.

✿ Знайдіть щось поруч, що має певний орнамент і спробуйте замалювати його на папері. Наприклад, ви можете спробувати замалювати як укладені плитки на стелі, перенести на папір малюнок на килимі або перекреслити химерні кола дерева, з якого зроблений стіл.

✿ Опишіть кімнату, в якій ви зараз перебуваєте: вголос або про себе. Якщо кімната дуже велика або захаращена, ви можете вибрати невелику область кімнати або якийсь об'єкт - наприклад книжкову полицю - і відзначити всі кути об'єкта, його колір, світло і тіні, текстуру і форму.

✿ Якщо ви в громадському місці, подивіться на людей навколо вас і спробуйте відзначити деталі їх зовнішності. Якого кольору у них взуття? Хто з них в куртках? Чи є у когось парасольку або портфель? Як виглядають їх зачіски?