

ВЫДОХ

Медитация для сна

Пятнадцать минут, чтобы тело перешло из дня в ночь: дыхание, расслабление по телу и две марма-точки

Читайте текст про себя перед сном или вслух тому, кто не может уснуть. Заучивать ничего не нужно

Школа Прокуниных · вернуть сон в хроническом стрессе

Четыре правила

1 Ложитесь, а не садитесь

Эта практика не для концентрации, а для перехода ко сну. Поэтому делайте её уже в кровати, укрывшись, и не ставьте будильник на её окончание

2 Не старайтесь уснуть

Заснуть усилием невозможно: чем сильнее стараетесь, тем выше возбуждение. Задача другая - дать телу сигнал, что день закончился

3 Мысли придут, и это нормально

Заметили, что уехали в мысли, - скажите себе «об этом подумаю завтра» и вернитесь к выдоху. Так придётся сделать много раз за практику, и это не ошибка

4 Повторяйте семь вечеров подряд

Одна практика ничего не доказывает. Эффект от вечернего порядка виден на отрезке в неделю, а не за одну ночь

Не слушайте и не читайте эту практику за рулём и во время любых дел, где нужна собранность: она сделана для того, чтобы вы уснули

Как это делать

Укладка

полминуты

Устройтесь так, как вам удобно спать. Лягте на спину или на бок, укройтесь, руки свободно, ноги не скрещены

Если что-то мешает - жмёт резинка, неудобна подушка, затекла рука, - поправьте прямо сейчас. Тело не отпускает напряжение, пока ему неудобно

Закройте глаза

Дыхание

две минуты

Вдох через нос, обычный, не глубокий. Выдох - длиннее вдоха, медленно, как будто он стекает вниз. Не торопите его

Сделайте так пять или шесть раз, в своём темпе. Считать не нужно: ориентир один - выдох длиннее вдоха

Если захотелось зевнуть, зевайте. Это тело говорит, что услышало сигнал

Тело сверху вниз

пять минут

Дальше мы проходим по телу и просто приносим внимание в каждое место. Специально расслаблять ничего не надо: от внимания напряжение отпускает само

Лоб - отпустите брови. Глаза под веками тяжелеют. Челюсть - разомкните зубы, между ними маленький зазор, язык лежит внизу. Это место мы держим весь день

Шея - голова тяжёлая, пусть подушка держит её полностью. Плечи опускаются вниз, подальше от ушей. Руки тяжёлые и тёплые

Грудная клетка сама поднимается и опускается. Живот отпустите: держать его ночью не нужно. Спина тяжелеет там, где касается кровати

Таз, бёдра, колени. Голени, стопы, пальцы ног

Всё тело лежит. Оно тяжёлое, тёплое и никуда не собирается

Продолжение

Две точки

три минуты

Точки мы трогаем мягко, без нажима и без массажа: внимание идёт туда, куда прикасаемся, и уходит из мыслей

Первая - между бровями, чуть выше переносицы. Положите туда подушечку среднего пальца и оставьте руку на несколько спокойных дыханий

Вторая - в центре груди, на груди: там, где «сжимается», когда тревожно. Положите ладонь и сделайте три длинных выдоха, чувствуя под ладонью тепло

Опустите руку вдоль тела

Мысли

две минуты

Мысли обязательно придут, это нормальная работа головы, а не сбой

Не прогоняйте их. Заметили, что уехали, - скажите себе: об этом подумаю завтра. И вернитесь к выдоху

Если крутится дело, дайте ему имя одним словом: отчёт, разговор, ребёнок, деньги. Назвали - и отпустили до утра

Всё, что кажется ночью огромным, утром становится обычным списком. Ночь - не то время, когда это решают

Затухание

до сна

Дальше просто лежите и слушайте своё дыхание

Тело тяжёлое. Дыхание ровное. Делать ничего не нужно

Ночь впереди, и она ваша

ЧТО ДАЛЬШЕ

Если не помогло

Практика работает с одним слоем - вечерним возбуждением. Если сон не возвращается неделю за неделей, дело в другом слое, и его нужно найти

Калькулятор сна

Пара минут вопросов и разбор: что именно прерывает вашу ночь

vydoh.com/son

Вечерний ритуал на семь дней

Пятнадцать минут вечером: свет, дыхание и две марма-точки, собранные в порядок

vydoh.com/vecher

Три минуты, когда накрыло

Короткая практика на момент, когда тревога поднялась прямо сейчас

vydoh.com/sos

Это практика, а не лечение. Если бессонница держится дольше трёх месяцев, если днём вы засыпаете за рулём или ночью бывают остановки дыхания - идите к врачу, режимом это не решается