

5 – 4- 3 – 2 - 1 Упражнение

Упражнение для расслабления и снятия симптомов. Помогает освободиться от тяжелых мыслей и проблем со сном. Подходит и для взрослых и для детей. Обязательным условием является то, что человек уже находится в безопасности.

Примите удобное для тела положение и выберите точку в пространстве на которую вы можете смотреть без напряжения. Глаза при этом сначала остаются открытыми ...

Скажите вслух или про себя, что вы воспринимаете органами чувств прямо сейчас ...

5 раз: я вижу ... ! → 5 раз: я слышу ... ! → 5 раз: я ощущаю ... ! →
4 раз: я вижу ... ! → 4 раз: я слышу ... ! → 4 раз: я ощущаю ... ! →
3 раз: я вижу ... ! → 3 раз: я слышу ... ! → 3 раз: я ощущаю ... ! →
2 раз: я вижу ... ! → 2 раз: я слышу ... ! → 2 раз: я ощущаю ... ! →

... и последний раз, в течении некоторого времени:

1 раз: я вижу ... ! → 1 раз: я слышу ... ! → 1 раз: я ощущаю ... !

В конце упражнения посчитайте в обратном порядке от 4 до 1.

На цифре 4 подвигайте ступнями и ногами, на цифре 3 добавьте руки и ладони, при цифре 2 прилягьте и потянитесь всем телом вместе с грудью и головой, дышите глубоко и только на цифре 1 откройте глаза.

В любой момент, пока вы делаете это упражнение, вы можете изменить положение тела так что бы чувствовать себя комфортно. А так же повторить упражнение или использовать его что бы заснуть.

Упражнение подготовлено госпожой Dolan, немецкий перевод был сделан
Dipl.-Psych. Steffen Vambach

Советы для выполнения упражнения:

- Вы можете называть только одно чувство, это нормально.
- Если во время фазы «Видения» вас тревожат звуки, переключитесь на «Слушание» и включите звуки в ваше восприятие.
- Если вы запутались в последовательности выполнения упражнения, это знак того, что вы его хорошо делаете и быстро расслабились. Вы можете либо остаться в этом состоянии, либо вспомнить на каком этапе вы были и продолжить.
- Если во время упражнения вы замечаете, как глаза начинают закрываться, не сопротивляйтесь этому, и оставьте глаза закрытыми! Тогда вы можете либо описать восприятие при закрытых глазах или еще слух и чувства.
- У некоторых людей проговаривание вслух, прислушивание к своему голосу, улучшает позитивный эффект упражнения.