Центрирование

Центрирование — короткий способ вернуть себе опору, когда вас разгоняет или, наоборот, выключает.

Когда это нужно

Когда на вас накатывают сложные эмоции и ощущения, теряется опора, челюсть сжимается, плечи ползут вверх, дыхание становится коротким. Бывает и другое направление: после неприятных событий в голове пусто, ноги ватные, взгляд ни на чём не держится, вы улетаете.

Обе реакции тело запускает само, в ответ на стресс или усталость. Но думать, разговаривать и выбирать следующий шаг из них трудно: в первой внимание сжимается до одной мысли, во второй его как будто выключили. Центрирование возвращает к середине между этими крайностями. Дыхание становится свободнее, поза устойчивее, внимание шире.



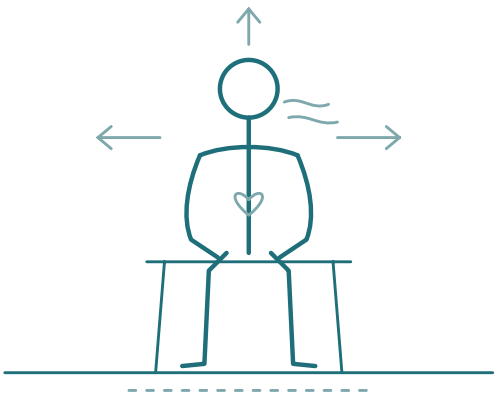
Обе реакции тело запускает само. Центрирование возвращает к середине между этими крайностями.

Оно не влияет на то, что вас задело, не решает проблемы и не гарантирует умиротворения. Задача у него скромнее: чуть больше устойчивости и места для того, что вы сделаете дальше.

Из чего оно складывается

Конкретных техник центрирования много, и со временем у каждого складывается своя версия. Почти все они собраны из одних и тех же частей.

Выдох	Вдохните через нос и выдохните через рот с длинным звуком «а-а». Заметьте, отпускается ли на выдохе живот.
Мягкость	Пройдитесь вниманием сверху вниз: лоб и глаза, челюсть, корень языка, затылок, плечи, живот. Где можно отпустить напряжение, отпустите. Если непонятно, есть ли там напряжение, сначала нарочно напрягите это место на пару секунд, потом отпустите.
Вертикаль	Сядьте или встаньте чуть ровнее. Потянитесь макушкой вверх буквально на миллиметр.
Опора	Заметьте, на что опирается вес: стопы, ягодицы, спинка стула. Покачайтесь немного вправо-влево и вперёд-назад и остановитесь там, где чувствуете свой центр.
Ширина	Расправьтесь в стороны. Посмотрите широко, замечая, что есть на краях зрения справа и слева, или послушайте звуки со всех сторон сразу.
Тепло	По желанию: вспомните человека, животное или место, при мысли о котором хочется улыбнуться. Если такого образа сейчас нет, пропустите этот шаг.



Как это практиковать

Упражнения не нужно делать по порядку, начните с того, что кажется выполнимым сейчас. Можно сидеть, стоять, лежать, менять позу и в любой момент остановиться.

1 Короткое центрирование

10–20 СЕКУНД

1. Поставьте стопы на пол.
2. Выдохните длинно, через рот со звуком или без.
3. Потянитесь макушкой вверх и дайте плечам опуститься.
4. Отпустите челюсть.
5. Посмотрите широко вокруг.

Это вариант на каждый день и много раз в день. Навык проще достать в трудную минуту, если он натренирован в обычные моменты.

2 Полное центрирование

2–3 МИНУТЫ

1. Если позволяет место, сядьте симметрично, обе стопы на полу.
2. Сделайте два-три выдоха длиннее вдоха, через рот со звуком «а-а». Заметьте живот.
3. Найдите опору: покачайтесь и остановитесь в устойчивом положении.
4. Потянитесь макушкой на миллиметр вверх и заметьте ось от основания до макушки.
5. Пройдитесь вниманием по лицу, челюсти, плечам и животу. Отпустите напряжение. Там, где сложно отпустить, сначала напрягите, потом расслабьте.
6. Расширьте взгляд или слух.
7. Побудьте так несколько вдохов, не останавливая дыхание, и спросите себя: как я сейчас?

Успокоиться не обязательно. Если злость или тревога остались, но вы замечаете стопы и дыхание, упражнение сделано.

КОГДА ПРАКТИКОВАТЬ

Всегда, когда получается: любой момент, когда вы вспомнили об этой практике, может быть подходящим, чтобы практиковать хотя бы несколько секунд.

ЗАМЕТКИ

3 Проверка на небольшой неприятности

3–4 МИНУТЫ

Делайте это упражнение, только если сейчас вы в более-менее ровном состоянии.

1. Вспомните недавнюю ситуацию средней противности: кто-то не ответил, перенёс встречу в последний момент, сказал не тем тоном. Не самое тяжёлое из того, что есть.
2. Заметьте, что делает тело: где сжимается, что поднимается, как дышится, куда тянет двигаться.
3. Встряхните руки, пройдитесь, переключитесь.
4. Сделайте полное центрирование.
5. Сохраняя положение опоры, снова вспомните ту же ситуацию. Заметьте, отличается ли что-то от первого раза.

Разница бывает не всегда, и её отсутствие не значит, что вы делаете что-то неправильно. Заметить свою телесную реакцию на неприятное тоже часть навыка.

Если сегодня не так, как вчера

Центрирование каждый раз немного разное, потому что вы приходите к нему в разном состоянии. Ниже ориентиры, с чего можно начать. Это подсказки для пробы: ваше тело может ответить иначе.

КАК СЕЙЧАС	С ЧЕГО НАЧАТЬ
разогнало: сжато, быстро, тесно	длинный выдох через рот со звуком, отпустить челюсть и плечи, почувствовать стопы
выключило: пусто, ватно, далеко	глаза открыты, сесть ровнее, потопать или покачаться, осмотреть комнату и назвать звуки, которые слышите
устало, нет сил	короткий вариант сидя или лёжа; одного выдоха и опоры достаточно
болит тело	менять позу, двигаться, центрироваться лёжа или на ходу; начинать с того, что сейчас не болит: звуки, взгляд, опора
вокруг люди, неловко	незаметный вариант: стопы на полу, выдох через нос, макушка вверх, взгляд шире

ЕСЛИ ТРУДНО

Стало хуже? Остановитесь. Вернуться можно позже или попробовать вместе на сессии.

ЗАМЕТКИ

Когда вспоминать

Центрирование работает как навык: чем чаще его делать в обычные минуты, тем легче вспомнить о нём в трудную. Удобно привязать короткий вариант к тому, что вы и так делаете много раз в день: умываетесь, едете в транспорте, ждёте, пока загрузится страница, перед сном или после занятия спортом. Ориентир — несколько раз в день по десять-двадцать секунд. Пропущенные дни ничего не обнуляют.

Если становится хуже

Внимание к телу тревожит	У некоторых людей внимание к ощущениям внутри тела усиливает тревогу. Тогда держите глаза открытыми и начинайте снаружи: со взгляда, звуков, опоры под стопами.
Кружится голова	Глубоко дышать не обязательно. Верните обычное дыхание и оставьте только удлинённый выдох или не трогайте дыхание вовсе.
Сидеть ровно больно	Лягте или меняйте положение. Ось можно почувствовать и лёжа.
Стало невыносимо	Остановитесь. Вернуться к упражнению можно позже или попробовать его вместе на сессии.

Какой вариант центрирования окажется вашим, станет понятно только в пробах. Запишите на полях, что пробовали и что заметили: с этим можно прийти на следующую сессию.

ЗАМЕТКИ

Рекомендованная литература

Шинзен Янг. Естественное избавление от боли. Как облегчить и растворить физическую боль с помощью практики медитации

Венди Палмер. Интуитивное тело. Мудрость и практика айкидо

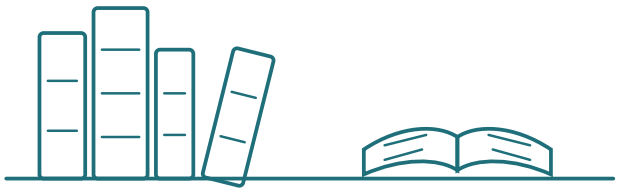
Видьямала Берч, Денни Пенман. Осознанная медитация. Практическое пособие по снятию боли и стресса

Ольга Зотова. Практика центрирования

статья · olgazotova.com/centering-practice

Александра Вильвовская. ABC-центрирование

видео и текст · wellpractice.ru/antistress/video3



Материал носит образовательный характер, не заменяет консультацию специалиста и не является методом диагностики. Если переживания становятся невыносимыми, обратитесь за профессиональной помощью.