Протокол практики релаксации с элементами йога-нидры (травма-информированный подход)

Эта практика направленного внимания и отдыха, объединяющая внешнее ориентирование, свободное исследование телесных ощущений, естественное дыхание и мягкое переключение внимания.

Цель: предоставить человеку возможность познакомиться с разными способами отдыха и осознавания без обязательного достижения расслабления или определённого состояния сознания.

Продолжительность **15–20 минут.**

Формат: аудиосопровождение с возможностью самостоятельного выбора положения тела и направления внимания.

Основа: адаптированные элементы йога-нидры, mindfulness, терапии принятия и ответственности ACT, сенсорного ориентирования, body scan и релаксационных практик.

Три опорных принципа организации внимания:

1. Внешнее ориентирование.
2. Гибкое переключение между внутренним и внешним вниманием.
3. Добровольное исследование ощущений и способов отдыха.

6 принципов:

1. Выбор вместо предписания. Не нужно выполнять каждую инструкцию. Участник может выбирать, как именно участвовать в каждом элементе.

2. Ориентирование вместо погружения. Контакт с внешней средой остаётся открытым на протяжении всей практики. Можно переключаться между телом, внешней средой и свободным вниманием.

3. Осознавание вместо контроля. Мы замечаем ощущения, а не пытаемся ими управлять.

4. Гибкость вместо последовательности, которую нужно выдержать. Можно пропускать этапы, менять положение и прекращать практику.

5. Отдых без требования расслабиться. Напряжение, беспокойство и отсутствие приятных ощущений не означают, что человек делает что-то неправильно. Не нужно обязательно расслабиться, успокоиться или достичь особого переживания.

6. Принятие вместо борьбы с внутренним опытом. Мы замечаем мысли, чувства и воспоминания как внутренние события, а не воспринимаем автоматически их как факты, приказы. Можно признавать их присутствие, сохраняя возможность выбирать, как взаимодействовать с этим опытом и куда направлять внимание дальше, не пытаясь насильно устранить его или немедленно изменить.

Структура практики - 8 этапов

1. Ориентирование во внешней среде - 2 минуты

Подготовка и знакомство с пространством

- Выбрать положение тела: лёжа, полусидя или сидя.
- Заметить точки соприкосновения тела с поверхностью, если это комфортно.
- Ориентироваться в пространстве: замечать предметы, цвета, звуки.
- Глаза можно закрыть или оставить открытыми.

2. Выбор санкальпы — личного намерения - 2 минуты

Возможность сформулировать короткое личное намерение.

Возможные варианты участия:

- сформулировать собственную санкальпу;
- вспомнить намерение, которое уже есть;
- прислушаться к предложению ведущего;
- пропустить этот этап и продолжать слушать.

Не нужно искать идеальную формулировку, произносить её вслух или заставлять себя верить в неё.

3. Свободное исследование телесных ощущений - 4 мин

Можно поочерёдно направлять внимание на разные участки тела или выбирать отдель-

ные зоны. Необязательно следовать определённой последовательности или пытаться почувствовать каждую часть тела

- Можно замечать контакт с поверхностью, температуру, давление или отсутствие определённых ощущений.
- Можно в любой момент переключиться на звуки или предметы вокруг.

4. Наблюдение за дыханием - 2 минуты

Можно заметить естественное дыхание, не меняя его намеренно, либо переключиться на внешние звуки и зрительные ориентиры.

Альтернативы: наблюдать за движением живота или грудной клетки, замечать воздух около носа, слушать окружающие звуки или выбрать другой нейтральный ориентир.

5. Сенсорное осознавание - 2 минуты

Исследование нейтральных или приятных ощущений: температура воздуха, прикосновение одежды, давление опоры, звуки, ощущение пространства и т.д. Не обязательно искать приятные ощущения. Нейтральные тоже подходят. Можно не исследовать внутренние ощущения, если сейчас это некомфортно.

6. Свободное воображение/визуализация или отдых без образов - 3 минуты

Можно следовать за предложенными образами, создавать собственные или просто обращать внимание на звуки и окружающее пространство.

- **Образы:** можно следовать за предложенными образами или создавать собственные.
- **Звуки:** можно обращать внимание на звуковое сопровождение или звуки окружающей среды.
- **Свободное внимание:** можно не представлять ничего специально, выбирать собственный ориентир.

7. Повторение личного намерения или свободное пребывание - 2 минуты

Если участник выбрал санкальпу в начале, можно предложить мысленно повторить её ещё раз. Если не выбирал — этот этап можно просто пропустить, продолжая находиться в практике. Можно отдыхать, замечать окружающее, двигаться, менять положение.

8. Возвращение и завершение - 2 минуты

Восстановление контакта с пространством, возможность подвигаться, сесть или остаться лежать, по желанию.

- Постепенно замечать окружающие звуки.
- Ощущать контакт тела с поверхностью, если это комфортно.
- Открыть глаза, если они были закрыты.
- Выбрать удобный способ завершить практику: потянуться, пошевелиться, спокойно посидеть.

Это не обязательная лестница, по которой человек должен пройти до конца. Это маршрут, по которому можно перемещаться свободно.

Правила безопасности протокола

Ситуация	Предусмотренная возможность
Возникает тревога, неприятные или тревожные мысли.	Ты можешь заметить свои мысль, признать их присутствие, не пытаясь избавиться от них, и выбрать, куда направить внимание дальше.
Возникают неприятные воспоминания или образы	Замечать, что появилось воспоминание, и самостоятельно выбирать: оставаться с ним в пределах комфортного состояния или переключиться на настоящее
Воспоминание становится очень ярким, возникает ощущение повторного переживания события	Прекратить внутреннее исследование, открыть глаза, осмотреться, подвигаться, назвать окружающие предметы; при необходимости завершить практику
Усиливается дискомфорт от тела	Изменить позу или прекратить телесное сканирование
Появляется ощущение отстранённости	Открыть глаза, осмотреться вокруг, подвигаться, либо сосредоточиться на звуках, голосе ведущего.
Не хочется лежать	Сесть или встать
Не получается визуализировать	Пропустить этот этап
Не получается расслабиться	Ничего не исправлять, не считать это неудачей
Появляются самокритика, оценки, внутренний диалог	Понаблюдать за собой: «Я замечаю, что сейчас оцениваю, критикую себя», не вступать в спор с самим собой
Хочется прекратить	Завершить практику

Важно:

- Не использовать внезапные звуковые сигналы.
- Не применять прикосновения ведущего к участникам.
- Не использовать формулировки «полностью расслабьтесь», «отпустите контроль», «погрузитесь глубже».
- Не интерпретировать сон во время практики как достижение результата.
- Предусмотреть возможность практиковать с открытыми глазами.
- Не стоит оценивать успешность практики только по снижению напряжения. Человек может завершить её всё ещё тревожным, но при этом почувствовать больше свободы выбора, лучше распознать свои предпочтения и понять, какие способы отдыха ему подходят. Это тоже важные результаты.



Варианты санкальп/личных намерений

1. Санкальпы, связанные с отношением к себе

Здесь мы не требуем от человека полюбить себя или принять себя целиком. Предлагаем более мягкие варианты.

- Я учусь относиться к себе бережно.
- Я могу быть внимательнее к себе.
- Я разрешаю себе быть собой.
- Я учусь замечать свои потребности.
- Я выбираю относиться к себе с уважением.
- Я могу давать себе время.
- Я имею право на собственный темп.
- Я могу быть несовершенным человеком.

2. Санкальпы, связанные с выбором и субъектностью

- Я могу выбирать.
- Я имею право менять своё решение.
- Я могу прислушиваться к себе.
- Я могу замечать, что мне подходит.
- Я могу выбирать свой темп.
- Я могу говорить «да» и «нет».
- Я могу менять направление.
- Мои потребности имеют значение.

3. Санкальпы, связанные с отношением к чувствам

Здесь мы не обещаем человеку, что неприятные переживания исчезнут.

- Я могу замечать свои чувства.
- Я могу постепенно знакомиться со своим внутренним миром.
- Я могу относиться к своим переживаниям с любопытством.
- Я могу давать место разным своим переживаниям.
- Я могу обращаться со своими чувствами бережно.
- Я могу двигаться в собственном темпе

4. Санкальпы, связанные с отдыхом и восстановлением

- Я могу позволить себе отдыхать.
- Отдых имеет значение.
- Я могу делать паузы.
- Я могу замечать, когда мне нужен отдых.
- Я имею право восстанавливать силы в своём темпе.
- Я могу заботиться о себе небольшими шагами.

5. Санкальпы, связанные с отношениями и окружающим миром

- Я могу выбирать, кому доверять.
- Я могу устанавливать свои границы.
- Я могу искать отношения, в которых есть взаимность.
- Я имею право просить о поддержке.
- Я могу принимать помощь, когда она мне подходит.
- Я могу выбирать, с кем быть рядом.
- Я могу постепенно узнавать, что для меня означает близость.

6. Более нейтральные санкальпы - личные намерения

- Я открыт/а новому опыту.
- Я могу быть внимательным к настоящему моменту.
- Я позволяю исследовать себя
- Я могу замечать то, что происходит сейчас.
- Я выбираю уделить это время себе.
- Я могу просто быть.
- Я учусь доверять своим решениям

Автор: Anisah Fayzova

Написать/задать вопрос: https://t.me/Anisah_Fayzova

Сайт: https://www.anisa-studio.com/