

# ДНЕВНИК ПРАКТИК



Друзья!

У вас перед глазами набор из пяти простых универсальных экспресс-практик на разные случаи жизни.

Они занимают всего несколько минут и их легко сделать самостоятельно, при этом эффект окажется полезным для вас.

Главное - практиковать.

Марина Бонд

## ➤ Экспресс- практика «Возвращение».

(при столкновении с какими-то вызовами, с тем, что выбивает из равновесия, на что вы особенно остро среагировали, когда вы ощущаете тревогу)

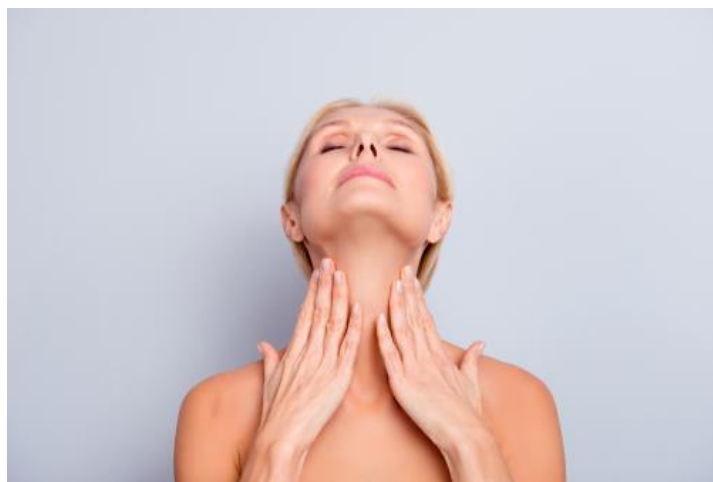
*\*Сначала прочитайте целиком, и уже после этого выполняйте.*

Сядьте, пожалуйста, с прямой спиной. Разотрите ладони. Они должны стать теплыми.

Медленно пройдитесь по своей голове, плечам и груди (если есть время – то по всему телу; если времени совсем мало – то хотя бы голову и плечи) достаточно плотными, обхватывающими прикосновениями, чтобы дать почувствовать себе границы тела. Прислушайтесь, сколько вам хочется держать эти прикосновения.

Ваша задача – дать себе эффект присутствия, эффект контакта на коже по всему телу. У вас будет реагировать и кожа, и мышцы.

Начнем с лица. Прикасаемся и даем почувствовать себе, что лицо имеет границы. Кожу не сдвигаем, просто плотно прикасаемся. Держим несколько секунд и очень плавно отпускаем. Возвращаемся к голове и кладем одновременно правую руку на затылок, левую - на центр лба, устанавливаем руки так, чтобы они находились друг напротив друга.



Удерживаем несколько секунд (или дольше, если хочется) и перемещаем руки - проходим так по кругу, правая рука оказывается на лбу и движемся в обратную сторону. Делаем еще один круг. Затем проглаживаем голову сверху вниз через шею. Стряхиваем руки как будто воду с мокрых рук. Опять растираем ладони. Переходим к воротниковой зоне, плечам, затем проходим по груди – точно такими же плотными прикосновениями.



Удерживаем несколько секунд (или дольше, если хочется) и перемещаем руки - проходим так по кругу, правая рука оказывается на лбу и движемся в обратную сторону.

На этот раз в конце каждого движения делаем щелчок пальцами, представляя, что все лишнее в этот момент исчезает.

Делаем вдох-выдох. Потягиваемся. Прислушайтесь к себе как вы сейчас.

## ➤ Экспресс –практика «Выдавим усталость как пасту из тюбика»

(Моя любимая практика в минуты сильной усталости, также хорошо делать после окончания рабочего дня)

Разогреваем руки. Выберите, пожалуйста, с какой руки вы начнете практику.



Кладем на мизинец выбранной руки сверху 4 пальца -с указательного по мизинец, а снизу поддерживаем большим пальцем и начинаем умеренно сдавливать выбранный палец, как будто выдавливаем пасту из тюбика, а она туго идет. Представьте, что вы «выдавливаете» весь негатив, усталость, отрицательную энергию, накопленную за день.

Действие совершаем три раза. Дальше «выдавливает» усталость по очереди со всех пальцев прорабатываемой руки. Затем, такими же движениями «сдаиваем» ладонь с верхней и тыльной стороны. Теми же движениями прорабатываем предплечье.

Представляем, что перед вами раскрылась воронка, в которую вы скидываете отработанную энергию и весь негатив. Следующий на очереди локоть. Те же движения. Потом плечо.

Теперь прислушайтесь, есть ли разница между «обработанной рукой» и необработанной. Как правило чувствуется, что рука стала как будто бы легче и длиннее, более живой.

Меняем руки. Теперь то же самое аккуратно и нежно проделываем со второй рукой – палец за пальцем, затем ладонь, предплечье, локоть, плечо.

Встряхните руки.

Теперь представьте, что вы формируете в руках «снежок» из радужной энергетической материи (попытайтесь!), а теперь «прокатите» этот «снежок» по всей длине правой руки снизу- вверх – и обратно 2 раза. Сбросьте этот «снежок» в воображаемую воронку. Повторите то же самое с левой рукой.



Теперь представляем, что воронка, которая была перед нами и в которую мы складывали «сдвоенное с себя» еще открыта.

После проведения практики, мы представляем, как закрываем эту воронку, «капсулируем» ее и переворачиваем – таким образом вся негативная информация в ней обнуляется и становится просто чистой энергией, которую можно использовать ☺

Закончив эти движения, потянемся вверх, вдох-выдох.

Улыбнитесь себе, поблагодарите и прислушайтесь, как я теперь?

## ➤ Шумная дыхательная практика

(чтобы вытеснить негатив и наполниться позитивом)

- Если есть проблемы с легкими или сердцем – не делаем!
- При повышенном давлении – не делаем!

Разогреемся, прохлопав себя ладонями по всему телу от плеч до голеней – сверху вниз. Глубокий вдох-выдох. Встанем прямо, расправим плечи. Сконцентрируемся на область солнечного сплетения.

Вдохнем, подняв максимально вверх диафрагму, как будто пытаемся «вытянуть себя из штанов» и резко с шумом выдохнем. Энергично на вдохе разводим руками в стороны, увеличивая объем диафрагмы. На выдохе резко сводим руки, согнутые перед животом как культуристы.

Повторяем 2 раза.

Затем делаем просто два глубоких спокойных вдоха-выдоха, расслабляем все тело.



Глубокий вдох, подтягивая руки, согнутые в локтях так, будто мы натягиваем на себя уздечку скакуна. Сводим лопатки и резко выдыхаем громко звук «ХА» и резко выбрасываем обе руки вперед (как каратисты в кино). Выполняем это упражнение энергичном темпе.

На вдохе на секунду задерживаем дыхание. Представляйте, как все лишнее внутри вас собирается и с выдохом «ХА» выходит наружу. Повторяем 2 раза.

Успокаиваем дыхание: два спокойных вдоха-выдоха.

Теперь на вдохе подтягиваем руки, сгибаем в локтях, на выдохе выбрасываем вперед по одной руке и во время выдоха вслух быстро считаем, поочередно резко выбрасывая вперед руки - на каждый быстрый счет: раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь! Если получается легко – попробуйте посчитать до 10-20-30-50)

Снова спокойный вдох, выдох. У вас может появиться чувство головокружения, небольшой кашель – так бывает, значит в следующий раз считайте не до 10, а до 5!

Повторяем дыхательное упражнение на счет и сразу, не останавливаясь, делаем упражнение на «ХА». Сложно?

Успокаиваем дыхание: два раза спокойных вдоха-выдоха.

Выполняем вдох-резкий выдох, считая до 20 энергично. Если чувствуете, что не получается, тогда на сколько хватит дыхания. Не останавливаясь, повторяем упражнение на «ХА». Повторяем 2 раза.

Делаем спокойный вдох-выдох, успокаиваем дыхание. И еще вдох, и выдох. Можно чуть повисеть в наклоне, расслабив руки. Из наклона поднимайтесь медленно, голову выпрямляйте в последнюю очередь.

Как вы себя чувствуете?

## ➤ Очень простая практика «Самсон и лев»

(пригодится если долго сидели за рабочим столом, на длинном совещании и нужно быстренько разогнать кровь, вернуть энергичность)

Разотрите ладони и разогрейте тело, прохлопав легонько все ело сверху вниз.

Сделайте два раза глубокий вдох-выдох.

Сфокусируйтесь на тех участках, где чувствуете онемение или ощущение застоя, будто хочется размять. Чаще всего это боковые мышцы бедра, верхнего плечевого пояса, шеи.

Представьте, что в руках у вас сомкнувшийся капкан и вам надо приложить большое усилие, чтобы его раскрыть и вы тянете в разные стороны его «челюсти», пытаясь что-то из него освободить. Может быть вы натягиваете очень тугой лук и это дается вам с трудом. Или вы пытаетесь согнуть за спиной железный прут и у вас, хоть и с трудом, но получается. Прикладываете усилия. Позы могут быть совершенно разные, даже совсем непривычные позы и движения – нужно позволить телу находить те положения, в которых ему захочется эти движения делать.



Это могут быть наклоны, потягивания, приседания. Находите те позы, в которых вам будет казаться, что мышцы будто массируются изнутри. Главное делать длинные движения - через напряжение и растяжку, чтобы снять неприятные ощущения.

Больше слушайте тело – он начнет подсказывать вам движения.

Отведите на это хотя бы 3-5 минут.

Затем потянитесь, спокойно дышите. Если до этого мы напрягали максимальное количество мышц, то теперь мы их расслабляем. Представьте себе травинку под ветром. Позвольте себе легонько раскачиваться, вас это расслабит и уберет лишнее напряжение в теле. Постепенно останавливаем движение. Делаем вдох-выдох.

Как вы себя чувствуете?

## ➤ Практика Центрирования – базовая практика повышения устойчивости и уверенности.

Встаньте так, чтобы ноги оказались примерно на ширине тазовых костей. Стопы параллельно (можно делать и сидя – расположите стопы на полу, в коленях угол 90 градусов, спина прямая).

Теперь внимание на дыхание – делаем вдох и выдох равномерными по глубине и длительности, возможно вам захочется дышать со звуком – разрешите себе это.

Расслабьте нижнюю челюсть – для этого приоткройте рот, подвигайте челюстью влево-вправо и оставьте ее в расслабленном положении, можно держать рот приоткрытым.



Теперь давайте найдем свой Центр – он расположен внутри тела примерно на 4 пальца ниже пупка – положите ладони на эту область и просто удерживайте свое внимание там. Продолжаем спокойно дышать.

Представляйте, как на выдохе все лишнее напряжение стекает вниз и уходит в землю, а на вдохе вы вдыхаете чистый поток бодрости. Проверьте, что ягодицы, плечи, челюсть -расслаблены. Дышим.

Теперь прислушайтесь к ощущениям в стопах. Попробуйте сделать контакт с опорой (пол, земля – то, на чем стоят ваши стопы) чуть более плотным и широким, отдайте туда чуть больше веса, и на выдохе – еще немножко, продолжая расслаблять тело.

Теперь представьте, что от макушки вверх как будто тянется невидимая нить, которая помогает поддерживать тело в вертикальном положении. Дышим спокойно и расслабленно. Продолжаем держать внимание в области своего Центра.

А теперь потянитесь вверх, в стороны, поблагодарите себя, улыбнитесь. Как вы сейчас?

---

Хорошего всем самочувствия!  
Есть вопросы? Пишите мне в инстаграм @bon\_\_marina (два нижних подчеркивания) с пометкой #продневник – я с удовольствием отвечу.

