

18+

Аэль ли ра

---

*Медитации для  
анализаторов*

---

тем, кто любит себя



**Аэль Ра**  
**Медитации для анализаторов.**  
**Тем, кто любит себя**

*<https://litres.ru/73872231>*

*ISBN 9785006981447*

**Аннотация**

Утро: кофе на бегу, взгляд в телефон, список дел в голове. День: встречи, сообщения, дедлайны. Вечер: усталость, ощущение, что «ничего не успел (а)», и снова — в постель, чтобы завтра всё повторилось. Мы живём на автопилоте, пропуская самое ценное: ощущение жизни. Вкус еды, тепло рук близкого человека, тишину после дождя, радость от простого «я здесь». Но есть способ вернуть себе эти мгновения — без отрыва от дел, без долгих часов медитации, без «особых условий».

# Содержание

Введение: Осознанность в каждом мгновении.	6
Ваш дом — пространство силы и тишины	
Осознанное восприятие ощущений:	11
фокусировка на тактильных ощущениях (например, на прикосновении одежды к коже), запахах, вкусах	
Полная медитация «Одежда на коже»	12
Полная медитация «Руки на коленях»	16
Полная медитация «Прикосновение к разным поверхностям»	20
Полная медитация «Стопы на полу»	25
Полная медитация «Вода на коже»	30
Полная медитация «Гладкий камень»	40
Полная медитация «Воздух на коже»	46
медитация «Тёплая чашка»	52
Полная медитация «Я — чашка»	58
Полная медитация «Ткань разных фактур»	64
Запахи	70
Полная медитация «Аромат кофе или чая»	75
Полная медитация «Исследование ароматов фруктов»	81
Полная медитация «Ароматы трав и специй»	87
Полная медитация «Свежий воздух»	94

Полная медитация «Аромат старой книги»	101
Полная медитация «Дерево и кора»	108
Полная медитация «Аромат мыла или лосьона»	115
Полная медитация «Аромат свежее испечённого хлеба»	121
Вкусы	133
Полная медитация «Одна изюминка»	134
Полная медитация «Лимонный сок: вкус и реакция»	140
Полная медитация «Шоколад: вкус и ощущения»	146
Полная медитация «Соль и сахар: сравнение вкусовых ощущений»	153
Полная медитация «Травяной чай: вкус и ощущения»	160
Полная медитация «Яблоко: вкус, текстура и ощущения»	167
Полная медитация	180
«Острый перец: вкус и телесная реакция»	181
Полная медитация «Орехи: вкус, текстура и послевкусие»	188
Полная медитация «Вода: нейтральность и увлажнение»	195
Общие рекомендации для сенсорных медитаций	203
Конец ознакомительного фрагмента.	205

**Медитации для  
анализаторов  
Тем, кто любит себя**

**Аэль Ли Ра**

© Аэль Ли Ра, 2026

ISBN 978-5-0069-8144-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение: Осознанность в каждом мгновении. Ваш дом — пространство силы и тишины

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли: «Где прошёл день? Что я вообще сегодня сделал (а)?»

Утро: кофе на бегу, взгляд в телефон, список дел в голове. День: встречи, сообщения, дедлайны. Вечер: усталость, ощущение, что «ничего не успел (а)», и снова — в постель, чтобы завтра всё повторилось.

Мы живём на автопилоте, пропуская самое ценное: **ощущение жизни**. Вкус еды, тепло рук близкого человека, тишину после дождя, радость от простого «я здесь».

Но есть способ вернуть себе эти мгновения — без отрыва от дел, без долгих часов медитации, без «особых условий».

**Осознанность начинается дома.** Прямо там, где вы сейчас сидите. Там, где моете посуду, идёте в магазин, пьёте чай, играете с ребёнком.

**Что даст вам эта книга?**

Это не сборник теорий, а **практическое руководство** с пошаговыми инструкциями. Вы получите:

**Простые техники** на 30 секунд — 5 минут, которые впишутся в любой распорядок дня.

**Способы стабилизироваться** за одну минуту в момент стресса, раздражения или тревоги.

**Инструменты для понимания эмоций** — без подавления, без осуждения, с любопытством исследователя.

**Ритуалы, превращающие рутину в практику** — мытьё посуды, глоток воды, прогулка по комнате станут точками опоры.

**Практики для разных ситуаций:** утром — чтобы настроиться на день, днём — чтобы сохранить энергию, вечером — чтобы отпустить тревоги.

**Шаблоны для дневника** — чтобы фиксировать прогресс и лучше понимать себя.

**Якоря и напоминания** — подсказки, как не забыть о практике среди суеты.

**Кому будет полезна эта книга?**

Она создана для тех, кто:

чувствует **хроническую усталость** и эмоциональное выгорание;

хочет **научиться работать с эмоциями**, а не подавлять их;

ищет **способы сохранять спокойствие** среди хаоса (особенно родителям и работающим людям);

ценит **время** и ищет практики, которые занимают минуты, а не часы;

хочет **наладить отношения с собой** и близкими через осознанность;

новичок в медитации, но готов попробовать **простые и понятные техники**;

уже практикует осознанность, но ищет **новые точки опоры в повседневности**.

### **Как устроена книга?**

Всё построено так, чтобы вы **сразу начали применять** новое в жизни:

**Пошаговые инструкции** — никаких расплывчатых формулировок. Только чёткие действия: «встаньте у окна», «сделайте три глубоких вдоха», «заметьте три ощущения в теле».

**Практики для дома и быта** — ничего экзотического. Всё, что нужно, уже есть у вас под рукой.

**Градация по времени** — от 30-секундных техник до полноценных 15—20-минутных медитаций.

**Адаптация под состояние** — если нет сил на длинную практику, есть короткая альтернатива.

**Дневник наблюдений** — готовые шаблоны, чтобы записывать: что почувствовали, что изменилось, что было сложно.

**Якоря для напоминаний** — подсказки, как встроить практики в привычные действия (мытьё рук, глоток воды, переход из комнаты в комнату).

### **Примеры практик из книги**

**«Осознанный глоток»** — превращаем питье воды в мини-медитацию: замечаем температуру, вкус, ощущение в горле.

**«5-4-3-2-1»** — техника экстренной стабилизации: назовите 5 вещей, которые видите, 4 ощущения в теле, 3 звука, 2 запаха, 1 позитивную мысль.

**«Гора»** — образ, который помогает оставаться

устойчивым, когда вокруг хаос: представьте себя мощной горой, которую не могут поколебать ветер, дождь или гроза.

**«Благодарность эмоциям»** — учимся видеть пользу даже в неприятных чувствах: тревога предупреждает об опасности, грусть очищает, раздражение показывает границы.

**«Ритуал-якорь»** — связываем привычку с проверкой состояния: каждый раз, когда моете руки, делаете глоток воды или открываете дверь, останавливаетесь на 10 секунд и спрашиваете себя: «Что я чувствую сейчас?»

### **Как работать с книгой?**

**Начните с одной практики.** Выберите ту, что откликается сильнее всего (например, «осознанный глоток воды»).

**Делайте ежедневно 3—7 дней.** Привычка формируется через повторение.

**Фиксируйте наблюдения.** Записывайте: что почувствовали, где ощущалась эмоция в теле, как изменилось состояние.

**Экспериментируйте.** Если одна техника не зашла, пробуйте другую. Ваша задача — найти то, что работает именно для вас.

**Будьте добры к себе.** Пропустили день? Вернитесь к практике без упреков. Осознанность — не обязанность, а подарок себе.

**Делитесь.** Расскажите близким о том, что пробуете. Возможно, кто-то захочет присоединиться — осознанность заразительна!

## Почему это работает?

Осознанность — это **тренировка внимания**. Как мышцы растут от упражнений, так и навык присутствия укрепляется от регулярной практики. Вы научитесь:

замечать **первые признаки стресса** и вовремя делать паузу;

видеть **связь между эмоциями и телом** (где «живёт» тревога, где прячется радость);

превращать **рутину в медитацию** — мытьё посуды, уборку, прогулку;

находить **тишину внутри** даже в шумном мире;

относиться к себе **бережнее и добрее**.

## Последнее слово перед стартом

Ваш дом может стать местом, где:

вместо суеты — **пространство для тишины**;

вместо раздражения — **понимание своих границ**;

вместо усталости — **ресурс и лёгкость**;

вместо «надо» — **осознанное «хочу»**.

Каждая комната, каждый предмет напомнят вам: **вы здесь. Вы дышите. Вы живёте — полно и осознанно.**

Переверните страницу. Сделайте глубокий вдох. И давайте начнём — с первого осознанного шага.

С верой в ваш путь, Автор

*P.S. Первая практика ждёт вас уже на следующей странице. Она займёт 60 секунд. Готовы? Закройте глаза, сделайте медленный вдох...*

**Осознанное восприятие  
ощущений: фокусировка  
на тактильных ощущениях  
(например, на прикосновении  
одежды к коже), запахах, вкусах**

# Полная медитация

## «Одежда на коже»

Найдите 10—15 минут свободного времени в тихом месте, где вас не потревожат. Выполняйте практику сидя — в кресле, на стуле или на подушке на полу. Главное — сохраняйте спину прямой, но без излишнего напряжения.

### **Шаг 1. Подготовка**

Сядьте удобно, поставьте стопы на пол, распределите вес тела равномерно.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на одной точке перед собой.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот.

Отпустите все мысли о прошлом и будущем. Сосредоточьтесь на настоящем моменте.

### **Шаг 2. Настройка на ощущения**

Переведите внимание на контакт одежды с кожей головы и лица. Заметьте:

давление резинки или заколки (если есть);

лёгкое прикосновение волос к коже;

ощущение воротника или выреза у шеи.

Отметьте температуру: ощущается ли тепло, прохлада или нейтральное состояние?

Если каких-то ощущений нет — это нормально. Просто зафиксируйте факт отсутствия и мягко перейдите к следующей зоне.

### **Шаг 3. Последовательное сканирование тела**

Пройдите вниманием по всему телу сверху вниз. На каждом участке задерживайтесь на 20—30 секунд, отмечая детали:

**Плечи и руки:** давление рукавов, трение ткани при движении, температура под тканью.

**Грудь и спина:** ощущение основной части одежды, швы или складки, которые могут давить или тереться.

**Живот и поясница:** контакт пояса брюк/юбки, мягкость или жёсткость ткани, давление на кожу.

**Бёдра:** плотность прилегания штанин или юбки, гладкость/шершавость материала, температура.

**Голени и колени:** давление носков или гольфов, соприкосновение с брюками, ощущение прохлады или тепла.

**Стопы и пальцы ног:** давление обуви или носков, пространство для движения пальцев, температура внутри обуви.

### **Шаг 4. Глубокое погружение**

Вернитесь к самым ярким ощущениям. Выберите 1—2 зоны, где контакт с одеждой ощущается чётче всего.

Углубитесь в детали:

какова текстура ткани (гладкая, шероховатая, пушистая)?

меняется ли ощущение при малейшем движении?

есть ли разница в давлении в разных точках одной зоны?

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, приятно это или неприятно. Просто отмечайте факты.

### **Шаг 5. Расширение внимания**

Одновременно ощутите весь контур тела под одеждой — от макушки до пальцев ног. Представьте, что вы «видите» кожу сквозь ткань.

Заметьте общую температуру: комфортно ли вам, хочется ли что-то снять или добавить?

Почувствуйте дыхание: как одежда слегка поднимается и опускается на груди

и животе с каждым вдохом и выдохом.

### **Шаг 6. Завершение**

Постепенно ослабляйте концентрацию на тактильных ощущениях. Вернитесь к дыханию: сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы тела: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на открытых участках кожи.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты. Несколько секунд посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах.

Оставайтесь в сидячем положении ещё 1—2 минуты, прежде чем встать. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли спокойнее, расслабленнее, яснее.

### **Рекомендации**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в день, особенно если чувствуете напряжение или «отрыв» от тела.

**Длительность:** начните с 5 минут, постепенно

увеличивая до 15 минут.

**Одежда:** для первых практик выбирайте мягкую, комфортную одежду без тугих резинок и грубых швов. Позже можно использовать любые вещи — это поможет развить осознанность в повседневных условиях.

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли, мягко верните его к ощущениям от одежды. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:  
какие зоны тела были наиболее чувствительны;  
какие текстуры и давления запомнились;  
изменилось ли эмоциональное состояние после практики.

**Вариации:**  
выполняйте стоя или лёжа;  
сосредоточьтесь только на одной части тела (например, руках в рукавах);  
сравните ощущения в разной одежде (хлопок, шерсть, синтетика).

# Полная медитация

## «Руки на коленях»

Эта практика помогает развить осознанность через сосредоточение на тактильных ощущениях, успокаивает ум и возвращает внимание в «здесь и сейчас». Выполняйте её в тихом месте, где вас не потревожат 10—15 минут.

### **Шаг 1. Подготовка**

Сядьте удобно на стул или на подушку на полу. Если сидите на стуле, поставьте стопы на пол, распределите вес тела равномерно.

Выпрямите спину, но без излишнего напряжения — она должна быть естественной и устойчивой опорой.

Положите ладони на колени: вверх или вниз, как удобнее. Пальцы расслабьте, не сжимайте их в кулак.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на одной точке перед собой.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

### **Шаг 2. Настройка на ощущения**

Переведите внимание на ладони. Ощутите их вес на коленях — лёгкий или ощутимый?

Отметьте температуру: чувствуете ли тепло собственных рук, прохладу кожи, нейтральный фон?

Сосредоточьтесь на контакте ладоней с поверхностью: если на коленях одежда — отметьте текстуру ткани (гладкая, шероховатая, мягкая); если кожа открыта — ощутите прикосновение воздуха, микротоки, лёгкое покалывание.

Заметьте малейшие изменения: пульсацию крови, лёгкое подрагивание мышц, смену температуры.

### **Шаг 3. Последовательное сканирование**

Пройдите вниманием по всей площади ладоней и пальцев, задерживаясь на каждой зоне на 15—20 секунд:

**Центры ладоней.** Ощутите давление на колени, равномерность контакта. Есть ли участки, где давление сильнее?

**Пальцы.** Отметьте ощущения в каждом пальце: тепло, покалывание, лёгкое напряжение. Почувствуйте кончики пальцев — самые чувствительные зоны.

**Ребра ладоней.** Переведите внимание на боковые поверхности. Заметьте разницу в ощущениях по сравнению с центром.

**Запястья.** Ощутите, как руки соединяются с предплечьями. Есть ли напряжение или расслабление в этой зоне?

### **Шаг 4. Углубление внимания**

Вернитесь к самым ярким ощущениям. Выберите 1—2 зоны (например, кончики пальцев или центр ладони), где контакт ощущается чётче всего.

Углубитесь в детали:

меняется ли ощущение при малейшем движении пальцев?

есть ли разница в температуре между левой и правой рукой?

как влияет дыхание: становятся ли ощущения теплее на вдохе, прохладнее на выдохе?

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, приятно это или неприятно. Просто отмечайте факты.

### **Шаг 5. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите обе ладони на коленях. Представьте, что вы «видите» их через кожу — форму, положение, связь с телом.

Добавьте дыхание: заметьте, как с каждым вдохом и выдохом меняется напряжение в руках, теплеют или охлаждаются ладони.

Расширьте внимание на предплечья и плечи: отметьте, расслаблены ли они или есть остаточное напряжение. Мягко расслабьте его.

### **Шаг 6. Завершение**

Постепенно ослабляйте концентрацию на руках. Вернитесь к дыханию: сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы тела: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на открытых участках кожи.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты. Несколько секунд посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах.

Оставайтесь в сидячем положении ещё 1—2 минуты, прежде чем встать. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли спокойнее, расслабленнее, яснее.

## **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в день, особенно если чувствуете напряжение, тревогу или «отрыв» от тела.

**Длительность:** начните с 5 минут, постепенно увеличивая до 15 минут. Для быстрого «перезагрузки» достаточно 1—2 минут.

### **Поза:**

сидя на стуле (спина прямая, стопы на полу);

на подушке/коврике (со скрещенными ногами или в позе «полулотоса»);

лёжа (если так комфортнее, ладони на бёдрах).

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли, мягко верните его к ощущениям в ладонях. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:

какие зоны рук были наиболее чувствительны;

какие ощущения запомнились (тепло, покалывание, давление);

изменилось ли эмоциональное состояние после практики (стало спокойнее, сосредоточеннее).

### **Вариации:**

выполняйте с открытыми глазами, фокусируясь на точке перед собой;

сравните ощущения в левой и правой руке;

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — внимание к ладоням, на выдохе — расслабление.

# Полная медитация «Прикосновение к разным поверхностям»

Эта практика развивает тактильную осознанность, помогает «вернуться в тело» и успокаивает ум через сосредоточение на ощущениях. Длительность — 10—15 минут.

## **Шаг 1. Подготовка**

Найдите тихое место, где вас не потревожат.

Подготовьте 5—7 предметов с разной текстурой.

Примеры:

шёлковая или атласная ткань;

деревянный брусок или ложка;

металлический предмет (ложка, монета);

гладкий камень или галька;

кухонная губка или поролон;

кусочек меха или флиса;

лист бумаги или картона.

Расположите предметы перед собой так, чтобы их было удобно брать поочерёдно.

Сядьте удобно, выпрямите спину без напряжения.

Поставьте стопы на пол, распределите вес тела равномерно.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на одной точке

перед собой.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

## **Шаг 2. Настройка на ощущения**

Переведите внимание на руки. Ощутите их положение, вес, температуру.

Потрите ладони друг о друга 5—10 секунд. Заметьте, как они теплеют, появляется лёгкое покалывание.

Расслабьте пальцы, дайте рукам успокоиться.

Сделайте ещё один глубокий вдох и выдох.

## **Шаг 3. Последовательное прикосновение**

Возьмите первый предмет (например, шёлк). Держите его в ладони или проведите пальцами по поверхности.

Сосредоточьтесь на ощущениях:

температура (тёплый, прохладный, нейтральный);

гладкость/шероховатость;

упругость/мягкость;

давление на кожу;

дополнительные ощущения (скольжение, сопротивление, лёгкое электрическое покалывание).

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, приятно это или неприятно. Просто отмечайте факты.

Держите предмет 30—60 секунд, углубляясь в детали.

Аккуратно отложите предмет. Сделайте один медленный вдох и выдох, «сбрасывая» предыдущие ощущения.

Возьмите следующий предмет и повторите процесс.

## **Примеры ощущений для разных текстур:**

**Шёлк:** гладкий, прохладный, скользит между пальцами, почти невесомый.

**Дерево:** тёплое или нейтральное, слегка шероховатое, твёрдое, с микронеровностями.

**Металл:** прохладный или холодный, гладкий, тяжёлый, плотный.

**Камень:** прохладный, гладкий или шероховатый, твёрдый, тяжёлый.

**Губка:** мягкая, пористая, упругая, лёгкая, впитывает тепло пальцев.

**Мех/флис:** мягкий, пушистый, тёплый, лёгкий, вызывает ощущение уюта.

**Бумага:** гладкая или шершавая, тонкая, лёгкая, слегка сухая на ощупь.

#### **Шаг 4. Углубление внимания**

Вернитесь к 2—3 предметам, которые вызвали самые яркие или необычные ощущения.

Сравните их между собой:

какой предмет самый тёплый/холодный?

какая поверхность самая гладкая/шероховатая?

какой материал самый лёгкий/тяжёлый?

Попробуйте провести пальцами по одному предмету с разной скоростью — меняется ли ощущение?

Отметьте, как меняется восприятие после нескольких прикосновений: становится ли оно более детальным?

#### **Шаг 5. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите обе руки: одну, которая только что держала предмет, и вторую, которая в покое. Есть ли

разница в температуре, напряжении, чувствительности? Добавьте дыхание: заметьте, как с каждым вдохом и выдохом меняется тактильная чувствительность.

Расширьте внимание на всё тело: отметьте, расслаблены ли плечи, шея, лицо. Мягко расслабьте любые зажимы.

## **Шаг 6. Завершение**

Отложите все предметы. Положите ладони на колени или на стол. Ощутите их вес и температуру.

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы тактильных ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты. Несколько секунд посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах.

Оставайтесь в сидячем положении ещё 1—2 минуты, прежде чем встать. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли спокойнее, сосредоточеннее, яснее.

### **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в неделю или чаще, если чувствуете напряжение или «отрыв» от тела.

**Длительность:** начните с 5 минут (3—4 предмета), постепенно увеличивая до 15 минут (5—7 предметов).

**Предметы:** для первых практик выбирайте контрастные текстуры. Позже можно использовать более похожие (разные виды дерева, ткани).

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в

мысли, мягко верните его к ощущениям в пальцах. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:

какие текстуры вызвали самые яркие ощущения;

были ли неожиданные открытия (например, металл оказался теплее, чем ожидалось);

изменилось ли эмоциональное состояние после практики (стало спокойнее, радостнее, расслабленнее).

**Вариации:**

выполняйте с открытыми глазами, фокусируясь на предмете;

попробуйте определить текстуру на ощупь с закрытыми глазами (игра-угадывание);

сравните ощущения левой и правой руки;

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — прикосновение, на выдохе — пауза.

# Полная медитация

## «Стопы на полу»

Эта практика развивает телесную осознанность, помогает заземлиться и успокоиться через сосредоточение на ощущениях в стопах. Подходит для выполнения сидя или стоя. Длительность — 10—15 минут.

### **Шаг 1. Подготовка**

Выберите позу:

**сидя** — на стуле или подушке, стопы плотно стоят на полу;

**стоя** — ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, вес распределён равномерно.

Выпрямите спину без излишнего напряжения. Расслабьте плечи и шею.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на одной точке перед собой.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот.

Отпустите мысли о прошлом и будущем. Сосредоточьтесь на настоящем моменте.

### **Шаг 2. Настройка на ощущения**

Переведите внимание на стопы. Ощутите их контакт с полом или обувью.

Отметьте:

давление стоп на поверхность (одинаковое или разное на левой/правой ноге);

распределение веса (на пятках, подушечках, внешних/внутренних краях стоп);

температуру (тепло, прохлада, нейтральное состояние);

текстуру поверхности под ногами (гладкая, шероховатая, мягкая).

Если каких-то ощущений нет — это нормально. Просто зафиксируйте факт отсутствия и мягко продолжайте практику.

### **Шаг 3. Последовательное сканирование стоп**

Пройдите вниманием по каждой зоне стоп, задерживаясь на 15—20 секунд:

**Пятки.** Ощутите давление на пол. Заметьте, плотно ли они прижаты или слегка приподняты.

**Своды стоп.** Отметьте, есть ли ощущение поддержки или напряжения в арочных зонах.

**Подушечки под пальцами.** Почувствуйте, как они соприкасаются с поверхностью. Заметьте разницу в давлении между левой и правой ногой.

**Пальцы ног.** Ощутите их положение: расслаблены, слегка согнуты или напряжены? Заметьте, касаются ли они друг друга или разведены.

**Внешние и внутренние края стоп.** Отметьте давление вдоль боковых поверхностей. Есть ли участки, где оно сильнее?

### **Шаг 4. Движение и исследование**

Пошевелите пальцами ног: сначала слегка пошевелите

каждым пальцем отдельно, затем всеми вместе. Заметьте: как меняется распределение веса; какие мышцы включаются в движение; меняется ли температура в стопах.

Если стоите, слегка перенесите вес вперёд (на подушечки стоп), затем назад (на пятки). Наблюдайте за ощущениями в разных зонах.

Сделайте круговые движения стопами (если удобно):

по часовой стрелке — 3—5 раз;

против часовой стрелки — 3—5 раз. Наблюдайте, как меняется напряжение в мышцах и суставах.

Снова поставьте стопы ровно. Ощутите полный контакт с поверхностью.

### **Шаг 5. Углубление внимания**

Вернитесь к самым ярким ощущениям. Выберите 1—2 зоны стоп (например, подушечки пальцев или пятки), где контакт с поверхностью ощущается чётче всего.

Углубитесь в детали:

меняется ли ощущение при малейшем движении?

есть ли разница в температуре между левой и правой стопой?

как влияет дыхание: становятся ли ощущения теплее на вдохе, прохладнее на выдохе?

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, приятно это или неприятно. Просто отмечайте факты.

### **Шаг 6. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите обе стопы. Представьте, что вы «видите» их через кожу — форму, положение, связь с телом.

Добавьте дыхание: заметьте, как с каждым вдохом и выдохом меняется напряжение в стопах, теплеют или охлаждаются зоны контакта.

Расширьте внимание на голени и бёдра: отметьте, расслаблены ли они или есть остаточное напряжение. Мягко расслабьте его.

Ощутите связь стоп с землёй: представьте, что через них вы получаете опору и стабильность.

### **Шаг 7. Завершение**

Постепенно ослабляйте концентрацию на стопах. Вернитесь к дыханию: сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы тела: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на открытых участках кожи.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты. Несколько секунд посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах.

Оставайтесь в выбранной позе ещё 1—2 минуты, прежде чем сменить положение. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли спокойнее, устойчивее, яснее.

### **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в день, особенно если чувствуете тревогу, напряжение или «отрыв» от тела.

**Длительность:** начните с 5 минут, постепенно увеличивая до 15 минут. Для быстрого «заземления» достаточно 1—2 минут.

**Место:** выполняйте в тихом месте с ровной поверхностью. Позже практикуйте в любых условиях (в транспорте, на работе, в очереди).

**Обувь:** для первых практик снимите обувь, если это возможно. Позже выполняйте и в обуви, чтобы развить осознанность в повседневной жизни.

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли, мягко верните его к ощущениям в стопах. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:  
какие зоны стоп были наиболее чувствительны;  
какие ощущения запомнились (тепло, покалывание, давление);  
изменилось ли эмоциональное состояние после практики  
(стало спокойнее, увереннее, устойчивее).

**Вариации:**  
выполняйте с открытыми глазами, фокусируясь на точке перед собой;  
сравните ощущения левой и правой стопы;  
добавьте осознанное дыхание: на вдохе — внимание к стопам, на выдохе — расслабление;  
практикуйте стоя на разных поверхностях (ковёр, плитка, трава, песок) для разнообразия ощущений.

# Полная медитация «Вода на коже»

Практика развивает тактильную осознанность, помогает заземлиться и успокоить ум через сосредоточение на температурных и тактильных ощущениях. Длительность — 10—15 минут.

## Шаг 1. Подготовка

Подготовьте две ёмкости:

с тёплой водой (комфортной температуры, около 37—40° С);

с прохладной водой (около 20—25° С, не ледяной).

Найдите тихое место, где вас не потревожат. Сядьте удобно, выпрямите спину без напряжения.

Расположите ёмкости с водой рядом с собой.

Приготовьте полотенце.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на одной точке перед собой.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

## Шаг 2. Настройка на ощущения

Опустите пальцы одной руки в тёплую воду на 5—10 секунд.

Медленно поднимите руку, дайте каплям стечь.

Сосредоточьтесь на ощущениях:

температура (тепло, приятное расслабление);

влажность на коже;

как меняется ощущение по мере испарения воды.

Вытрите пальцы полотенцем.

Повторите то же с прохладной водой. Отметьте различия:

более резкое ощущение прохлады;

возможное покалывание или свежесть;

скорость испарения.

### **Шаг 3. Последовательное прикосновение к разным зонам тела**

Выполняйте прикосновения поочерёдно тёплой и прохладной водой, задерживаясь на каждой зоне 15—20 секунд для наблюдения.

#### **Зоны для прикосновения:**

**Запястья** (внутренняя сторона):

отметьте, как быстро меняется температура кожи;

ощутите пульсацию крови под кожей.

**Предплечья** (внутренняя сторона):

сравните ощущения с запястьями;

заметьте, меняется ли восприятие из-за большей площади контакта.

**Шея** (боковые поверхности):

прикоснитесь слегка, не надавливая;

отметьте контраст температур и тактильные ощущения.

**Лицо** (щёки, лоб):

используйте только кончики пальцев;

ощутите разницу между тёплой и прохладной водой на чувствительной коже лица;

обратите внимание на реакцию кожи (лёгкое покалывание, расслабление).

## **Тыльная сторона кистей:**

сравните с ощущениями на запястьях;

отметьте текстуру капель на коже.

## **Шаг 4. Углубление внимания**

Вернитесь к 1—2 зонам, где ощущения были наиболее яркими (например, запястья или щёки).

Углубитесь в детали:

меняется ли ощущение через 10, 20, 30 секунд после прикосновения?

есть ли разница в скорости испарения тёплой и прохладной воды?

как влияет дыхание: становятся ли ощущения теплее на вдохе, прохладнее на выдохе?

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, приятно это или неприятно. Просто отмечайте факты.

Сравните остаточные ощущения после тёплой и прохладной воды:

где дольше держится тепло?

в какой зоне прохлады ощущается ярче?

## **Шаг 5. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите все зоны, к которым прикасались. Представьте, что вы «видите» их через кожу — влажность, температуру, пульсацию.

Добавьте дыхание: заметьте, как с каждым вдохом и выдохом меняется восприятие ощущений.

Расширьте внимание на всё тело:

отметьте, расслаблены ли плечи, шея, лицо;

ощутите связь между тактильными ощущениями и

общим

состоянием (стало спокойнее, свежее, бодрее).

## **Шаг 6. Завершение**

Вытрите руки полотенцем. Положите ладони на колени или на стол. Ощутите их вес и температуру.

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы тактильных

ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты. Несколько секунд посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах.

Оставайтесь в сидячем положении ещё 1—2 минуты, прежде чем встать. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли спокойнее, свежее, яснее.

### **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в день, особенно если чувствуете напряжение, усталость или «отрыв» от тела.

**Длительность:** начните с 5 минут (2—3 зоны), постепенно увеличивая до 15 минут (все зоны). Для быстрого «освежения» достаточно 2—3 минут (прикосновение к запястьям или лицу).

**Температура воды:** для первых практик используйте умеренно тёплую и

слегка прохладную воду. Позже можно увеличить контраст, но избегайте экстремальных температур.

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли, мягко верните его к ощущениям на коже. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:  
какие зоны тела были наиболее чувствительны;  
какие температурные и тактильные ощущения запомнились

(тепло, покалывание, свежесть);  
изменилось ли эмоциональное состояние после практики  
(стало спокойнее, бодрее, расслабленнее).

### **Вариации:**

выполняйте с открытыми глазами, фокусируясь на ёмкости с водой;

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — прикосновение, на выдохе — наблюдение за ощущениями;

используйте ароматизированную воду (с каплей эфирного масла лаванды, мяты) для включения обоняния;

практикуйте в разное время суток: утром — с прохладной водой для бодрости, вечером —

## **Полная медитация «Массаж пальцев»**

Практика развивает осознанность через тактильные ощущения, улучшает кровообращение в руках, снимает напряжение и помогает сосредоточиться.

Длительность — 10—15 минут.

### **Шаг 1. Подготовка**

Найдите тихое место, где вас не потревожат. Сядьте удобно, выпрямите спину без напряжения.

Положите руки на колени ладонями вверх или разместите их на столе перед собой.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на одной точке перед собой.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

Проверьте, чтобы руки были тёплыми. Если они холодные, потрите ладони друг о друга 10 секунд.

## **Шаг 2. Настройка на ощущения**

Переведите внимание на руки. Ощутите их вес, температуру, положение.

Слегка пошевелите пальцами. Заметьте, есть ли напряжение в суставах или мышцах.

Сделайте ещё один глубокий вдох и выдох.

## **Шаг 3. Последовательный массаж пальцев**

Массируйте каждый палец поочередно — сначала на одной руке, затем на другой. Для каждого пальца выполняйте движения от кончика

к основанию (к ладони) в течение 30—60 секунд.

Используйте большой палец другой руки для массажа.

### **Техника массажа:**

**Поглаживание.** Проведите большим пальцем вдоль каждой стороны

пальца (спереди, сзади, по бокам).

**Круговые движения.** Делайте небольшие круги подушечкой большого пальца вдоль всей длины пальца.

**Лёгкое растирание.** Слегка потрите палец между большим и другими пальцами.

**Мягкое сдавливание.** Аккуратно сожмите палец по всей длине, двигаясь от кончика к основанию.

**Зоны для внимания при массаже:**

**Кончик пальца.** Отметьте чувствительность — она часто выше, чем на других участках.

**Ногтевая фаланга.** Ощутите текстуру кожи, возможные шероховатости.

**Средняя фаланга.** Заметьте, меняется ли давление или температура.

**Основание пальца (у ладони).** Отметьте, есть ли здесь напряжение или расслабление.

**Шаг 4. Наблюдение за ощущениями**

Во время массажа каждого пальца отмечайте:

где есть напряжение (суставы, мышцы, кожа);

где кожа более чувствительна (кончики пальцев, боковые поверхности);

как меняется температура пальца во время массажа (становится теплее, остаётся прежней);

есть ли участки, где прикосновения вызывают лёгкое покалывание

или другие необычные ощущения;

меняется ли восприятие после 2—3 круговых движений.

**Шаг 5. Углубление внимания**

Вернитесь к 1—2 пальцам, где ощущения были наиболее яркими или неожиданными.

Углубитесь в детали:

меняется ли чувствительность при разной силе нажатия

(лёгкое/умеренное);

как влияет дыхание: становятся ли ощущения теплее на вдохе, расслабленнее на выдохе;

есть ли разница в ощущениях между левой и правой рукой.

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, приятно это или неприятно. Просто отмечайте факты.

### **Шаг 6. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите все пальцы обеих рук. Представьте, что вы «видите» их через кожу — форму, положение, связь с телом.

Добавьте дыхание: заметьте, как с каждым вдохом и выдохом меняется напряжение

в пальцах, теплеют или охлаждаются зоны массажа.

Расширьте внимание на кисти и предплечья: отметьте, расслаблены ли они или есть остаточное напряжение.

Мягко расслабьте его.

Ощутите связь рук с телом: представьте, что через них проходит поток энергии или тепла.

### **Шаг 7. Завершение**

Постепенно ослабляйте давление и завершите массаж. Положите ладони на колени или на стол. Ощутите их вес и температуру.

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы тактильных

ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты.

Несколько секунд посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах.

Оставайтесь в сидячем положении ещё 1—2 минуты, прежде чем встать. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли спокойнее, расслабленнее, яснее.

### **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в день, особенно если чувствуете напряжение в руках, усталость или «отрыв» от тела.

**Длительность:** начните с 5 минут (массаж 2—3 пальцев), постепенно увеличивая до 15 минут (все пальцы обеих рук). Для быстрого снятия напряжения достаточно 2—3 минут.

**Сила нажатия:** для первых практик используйте лёгкое давление. Позже можно варьировать силу (лёгкое/умеренное), но избегайте болезненных ощущений.

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли, мягко верните его к ощущениям в пальцах. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:  
какие пальцы были наиболее чувствительны;  
где вы заметили напряжение (конкретный сустав, зона);  
изменилось ли эмоциональное состояние после практики  
(стало спокойнее, сосредоточеннее);  
стали ли руки теплее или расслабленнее.

## **Вариации:**

выполняйте с открытыми глазами, фокусируясь на руке;

сравните ощущения левой и правой руки;

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — массаж, на выдохе — пауза и наблюдение;

используйте крем или масло для скольжения (если это комфортно) — отметьте, как меняется тактильное восприятие;

практикуйте в разных положениях (сидя, стоя, лёжа).

# Полная медитация

## «Гладкий камень»

Практика развивает тактильную осознанность, помогает успокоиться, заземлиться и сосредоточиться через взаимодействие

с природным объектом. Длительность — 10—15 минут.

### **Шаг 1. Подготовка**

Найдите тихое место, где вас не потревожат.

Подготовьте гладкий камень или гальку. Идеально подойдут:

речной камень с отполированной поверхностью;

морской камешек округлой формы;

ворри-стоун (worry stone) с выемкой для пальца;

любой минерал с гладкой текстурой без острых краёв.

Сядьте удобно, выпрямите спину без напряжения.

Положите камень перед собой.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на одной точке перед собой.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

### **Шаг 2. Настройка на ощущения**

Переведите внимание на руки. Ощутите их вес, температуру, положение.

Потрите ладони друг о друга 5—10 секунд. Заметьте, как

они теплеют, появляется лёгкое покалывание.

Сделайте ещё один глубокий вдох и выдох.

### **Шаг 3. Знакомство с камнем**

Возьмите камень в руку. Позвольте ему удобно лечь в ладонь.

Сосредоточьтесь на первичных ощущениях:

вес (тяжёлый, лёгкий, умеренный);

температура (прохладный, тёплый, нейтральный);

форма (округлая, овальная, асимметричная);

общий контур (гладкий, ровный, с естественными изгибами).

Держите камень 30—60 секунд, углубляясь в ощущения.

### **Шаг 4. Последовательное исследование**

Перекачивайте камень между пальцами и в ладони, исследуя его разными способами:

**В ладони.** Покрутите камень, ощутите его вес и баланс. Отметьте, как он ложится в руку.

**Между пальцами.** Зажмите камень между большим и указательным пальцами, затем большим и средним и т. д. Заметьте силу захвата.

**Перекачивание.** Перекачивайте камень подушечками пальцев. Отметьте:

микронеровности поверхности;

участки, где текстура чуть шероховатая;

зоны с более выраженным рельефом.

**Скольжение.** Проведите камнем по коже предплечья или тыльной

стороне ладони. Сравните ощущения с контактом в ладони.

**Давление.** Слегка надавите на разные участки камня. Заметьте, меняется ли восприятие текстуры.

**Зоны для внимания:**

центр поверхности (обычно самая гладкая зона);  
края и контуры (могут быть чуть шероховатыми);  
естественные углубления или выпуклости;  
участки с естественными линиями или узорами.

**Шаг 5. Углубление внимания**

Вернитесь к 1—2 участкам камня, где ощущения были наиболее яркими или неожиданными.

Углубитесь в детали:

меняется ли восприятие при разном освещении (если глаза открыты);

как влияет дыхание: становятся ли ощущения теплее на вдохе, прохладнее на выдохе;

есть ли разница в восприятии левой и правой рукой.

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, приятно это или неприятно. Просто отмечайте факты.

Представьте, откуда пришёл этот камень: где он лежал, какие процессы его отполировали. Почувствуйте связь с природой.

**Шаг 6. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите:

камень в руке;

контакт стоп с полом;

дыхание в теле.

Заметьте, как тактильные ощущения в руке влияют на общее состояние: становится ли спокойнее, сосредоточеннее.

Расширьте внимание на всё тело: отметьте, расслаблены ли плечи, шея, лицо. Мягко расслабьте любые зажимы. Ощутите связь руки с камнем как символ заземления: представьте, что через него вы получаете опору и стабильность.

### **Шаг 7. Завершение**

Постепенно ослабляйте контакт с камнем. Положите его перед собой или на колени. Ощутите остаточное ощущение веса и текстуры в ладони.

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы тактильных ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты. Несколько секунд посмотрите на камень, отметив его цвет, форму, детали поверхности.

Посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах.

Оставайтесь в сидячем положении ещё 1—2 минуты, прежде чем встать. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли спокойнее, устойчивее, яснее.

### **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в день, особенно если чувствуете тревогу, напряжение или «отрыв» от тела.

**Длительность:** начните с 5 минут (просто держите камень в руке), постепенно увеличивая до 15 минут (полное исследование). Для быстрого «заземления»

достаточно 1—2 минут.

**Выбор камня:** для первых практик выбирайте небольшой гладкий камень, который удобно лежит в руке. Позже можно использовать камни разной формы и текстуры.

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли, мягко верните его к ощущениям в руке. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:

какие участки камня были наиболее интересны тактильно;

какие ощущения запомнились (гладкость, прохлада, вес);

изменилось ли эмоциональное состояние после практики (стало спокойнее, сосредоточеннее, увереннее);

какие образы или ассоциации возникли при взаимодействии с камнем.

**Вариации:**

выполняйте с открытыми глазами, рассматривая узоры на камне;

сравните ощущения от двух разных камней (например, речного и морского);

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — внимание к камню, на выдохе — расслабление;

используйте камень как якорь внимания в течение дня: возьмите его в руку в момент стресса и на 1—2 минуты сосредоточьтесь на ощущениях;

практикуйте в разных условиях (дома, на природе, в

транспорте).

# Полная медитация

## «Воздух на коже»

Практика развивает осознанность через сосредоточение на тонких тактильных ощущениях, помогает заземлиться, успокоиться и почувствовать связь с окружающим миром. Длительность — 10—15 минут.

### **Шаг 1. Подготовка**

Выберите место:

у открытого окна в помещении;

на улице (в парке, во дворе, на балконе).

Встаньте или сядьте так, чтобы тело было открыто для воздушных потоков (рукава закатаны, шея открыта).

Если стоите, поставьте ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, вес распределён равномерно.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на одной точке перед собой.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

Отпустите мысли о прошлом и будущем.

Сосредоточьтесь на настоящем моменте.

### **Шаг 2. Настройка на ощущения**

Переведите внимание на кожу. Ощутите её контакт с воздухом.

Отметьте:

общую температуру (прохладно, тепло, комфортно);  
влажность (сухой, влажный воздух);

давление воздуха на кожу (лёгкое, нейтральное).

Сделайте ещё один глубокий вдох и выдох, отмечая, как воздух проходит через ноздри и наполняет лёгкие.

### **Шаг 3. Последовательное сканирование тела**

Пройдите вниманием по разным зонам тела, задерживаясь на каждой 15—20 секунд. Наблюдайте за ощущениями от прикосновения воздуха:

**Лицо** (щёки, лоб, нос, подбородок):

отметьте, одинаково ли ощущается воздух на разных участках;

заметьте, есть ли лёгкое покалывание или свежесть.

**Шея** (передняя и боковые поверхности):

ощутите, как воздух скользит вдоль кожи;

сравните ощущения с лицом.

**Руки** (предплечья, кисти):

отметьте температуру и интенсивность потока;

обратите внимание, меняется ли ощущение на внутренней и внешней стороне руки.

**Плечи и спина** (если одежда позволяет):

ощутите общий фон — прохладу или тепло;

заметьте, есть ли участки, где поток сильнее.

**Ноги** (голени, стопы, если открыты):

сравните с ощущениями на руках;

отметьте, меняется ли восприятие из-за близости к земле.

### **Шаг 4. Наблюдение за ветром**

Сосредоточьтесь на изменениях:

направление (дует спереди, сбоку, сзади, меняет курс);  
сила (лёгкое дуновение, умеренный поток, порывы);  
температура (прохладный, тёплый, переменчивый);  
ритм (равномерный, прерывистый, пульсирующий).  
Поворачивайтесь медленно в разные стороны, отмечая:  
как меняется интенсивность ощущений при смене  
положения;

какие зоны тела становятся более чувствительными.

Поднимите руку, проведите ею в воздухе. Заметьте:  
сопротивление воздуха;

разницу в ощущениях на ладонях и тыльной стороне  
кисти.

### **Шаг 5. Углубление внимания**

Вернитесь к 1—2 зонам, где ощущения были наиболее  
яркими (например, лицо или предплечья).

Углубитесь в детали:

меняется ли восприятие через 10, 20, 30 секунд;

как влияет дыхание: становится ли прохладнее на выдохе,  
теплее на вдохе;

есть ли разница в ощущениях между левой и правой  
стороной тела.

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, приятно это  
или неприятно. Просто отмечайте факты.

Представьте, что вы — часть воздушного потока:

ощутите его движение внутри вас (при вдохе и выдохе);

почувствуйте единство с окружающей средой.

### **Шаг 6. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите:

прикосновение воздуха к коже;

контакт стоп с землёй или полом;  
дыхание в теле.

Заметьте, как тактильные ощущения влияют на общее состояние: становится ли спокойнее, свежее, бодрее.

Расширьте внимание на всё тело: отметьте, расслаблены ли плечи, шея, лицо. Мягко расслабьте любые зажимы.

Ощутите связь с пространством: представьте, что через кожу вы получаете энергию и свежесть от воздуха.

### **Шаг 7. Завершение**

Постепенно ослабляйте концентрацию на ощущениях от воздуха. Вернитесь к дыханию: сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы тактильных ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг (птицы, ветер, машины), ощутите температуру воздуха на открытых участках кожи.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты. Несколько секунд посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах.

Оставайтесь в выбранной позе ещё 1—2 минуты, прежде чем сменить положение. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли спокойнее, свежее, яснее.

### **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в день, особенно если чувствуете напряжение, тревогу или «отрыв» от тела.

**Длительность:** начните с 5 минут, постепенно увеличивая до 15 минут. Для быстрого «освежения»

достаточно 1—2 минут (например, у открытого окна).

**Место:**

дома (у окна, на балконе);

на природе (в парке, лесу, у воды);

в городе (во дворе, на прогулке).

**Погода:** для первых практик выбирайте дни с умеренным ветром

(лёгкое дуновение). Позже можно практиковать при разных условиях

(прохладный ветер, тёплый бриз, штиль).

**Одежда:** снимите лишние слои или закатайте рукава, чтобы кожа была открыта. Позже выполняйте и в обычной одежде — это поможет развить осознанность в повседневных условиях.

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли, мягко верните его к ощущениям на коже. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:

какие зоны тела были наиболее чувствительны к воздуху;

какие ощущения запомнились (прохлада, покалывание, лёгкость);

изменилось ли эмоциональное состояние после практики

(стало спокойнее, бодрее, яснее);

какие образы или ассоциации возникли (например, полёт, свобода, свежесть).

**Вариации:**

выполняйте с открытыми глазами, фокусируясь на

движении листьев, травы или облаков;

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — ощутите прохладу воздуха, на выдохе — тепло своего дыхания;

сравните ощущения в разное время суток (утренняя прохлада, дневной бриз, вечерний ветерок);

практикуйте в разных местах (у реки — влажный воздух, в лесу — свежий, в городе — с примесью запахов).

# медитация «Тёплая чашка»

Практика развивает осознанность через сосредоточение на тактильных и температурных ощущениях, помогает успокоиться, сосредоточиться и ощутить момент «здесь и сейчас». Длительность — 10—15 минут.

## **Шаг 1. Подготовка**

Приготовьте чашку с тёплым чаем (температура около 50—60° С — комфортно для рук, без риска ожога).

Выберите керамическую чашку с гладкой поверхностью. Найдите тихое место, где вас не потревожат. Сядьте удобно, выпрямите спину без напряжения.

Поставьте чашку перед собой. Положите руки на колени, расслабьте пальцы.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на одной точке перед собой.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

## **Шаг 2. Настройка на ощущения**

Переведите внимание на руки. Ощутите их вес, температуру, положение.

Потрите ладони друг о друга 5—10 секунд. Заметьте, как они теплеют, появляется лёгкое покалывание.

Сделайте ещё один глубокий вдох и выдох.

## **Шаг 3. Знакомство с чашкой**

Аккуратно возьмите чашку обеими руками. Позвольте ей удобно лечь в ладони.

Сосредоточьтесь на первичных ощущениях:

температура (тёплая, умеренно горячая, комфортная);

вес (лёгкая, осязаемая, тяжёлая);

форма (округлая, асимметричная, с выемкой для пальцев);

текстура поверхности (гладкая, матовая, слегка шероховатая).

Держите чашку 30—60 секунд, углубляясь в ощущения.

#### **Шаг 4. Последовательное исследование**

Исследуйте чашку разными способами, задерживаясь на каждом действии 15—20 секунд:

**Ощупывание.** Проведите пальцами по внешней поверхности чашки. Отметьте:

гладкость керамики;

возможные микронеровности или узоры;

форму ручки (если есть).

**Давление.** Слегка надавите на разные участки чашки.

Заметьте, меняется ли восприятие текстуры.

**Перемещение.** Поверните чашку в руках, меняя хват.

Ощутите, как меняется распределение веса и тепла.

**Контакт с разными зонами рук.** Переместите чашку так, чтобы она касалась:

центра ладоней;

подушечек пальцев;

тыльной стороны кистей. Сравните ощущения.

**Статическое удержание.** Просто держите чашку, не двигая руками. Наблюдайте за теплом, которое

передаётся от неё.

### **Шаг 5. Наблюдение за температурой**

Сосредоточьтесь на тепле, исходящем от чашки:

где оно ощущается ярче всего (в ладонях, пальцах, запястьях);

как распределяется по коже;

меняется ли интенсивность через 10, 20, 30 секунд.

Отметьте, как меняется температура чашки по мере остывания:

через 1—2 минуты (умеренное тепло);

через 3—4 минуты (лёгкое тепло);

через 5—7 минут (нейтральная температура).

Сравните ощущения в начале и конце практики.

Заметьте момент, когда чашка достигает теплового равновесия с руками.

### **Шаг 6. Углубление внимания**

Вернитесь к зоне, где тепло ощущается ярче всего (например, центр левой ладони).

Углубитесь в детали:

меняется ли ощущение при разном давлении рук на чашку;

как влияет дыхание: становится ли теплее на вдохе, прохладнее на выдохе;

есть ли разница в восприятии левой и правой рукой.

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, приятно это или неприятно. Просто отмечайте факты.

Представьте, что тепло чашки — это источник спокойствия. Визуализируйте, как оно распространяется по рукам, плечам, всему телу.

## **Шаг 7. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите:

тепло чашки в руках;

контакт стоп с полом;

дыхание в теле.

Заметьте, как тактильные ощущения влияют на общее состояние: становится ли спокойнее, расслабленнее, сосредоточеннее.

Расширьте внимание на всё тело: отметьте, расслаблены ли плечи, шея, лицо. Мягко расслабьте любые зажимы.

Ощутите связь с моментом: представьте, что чашка — символ уюта и заботы о себе.

## **Шаг 8. Завершение**

Постепенно ослабляйте хват. Аккуратно поставьте чашку на стол. Ощутите остаточное тепло в ладонях.

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы тактильных ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты. Несколько секунд посмотрите на чашку, отметив её цвет, форму, пар над поверхностью чая.

Посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах.

Оставайтесь в сидячем положении ещё 1—2 минуты, прежде чем встать. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли спокойнее, уютнее, яснее.

## **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в день, особенно если чувствуете напряжение, тревогу или потребность в перерыве.

**Длительность:** начните с 5 минут (просто держите чашку), постепенно увеличивая до 15 минут (полное исследование). Для быстрого «успокоения» достаточно 2—3 минут.

**Температура чая:** для первых практик используйте умеренно тёплый чай (50—60° С). Позже можно экспериментировать с более горячим (но безопасным) или остывшим напитком.

**Тип чашки:** начните с гладкой керамической. Позже попробуйте стекло, фарфор или металл — отметьте разницу в тактильных ощущениях.

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли, мягко верните его к теплу и текстуре чашки. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:

какие зоны рук были наиболее чувствительны к теплу;

какие тактильные детали запомнились (гладкость, вес, форма);

изменилось ли эмоциональное состояние после практики

(стало спокойнее, уютнее, расслабленнее);

как менялось восприятие температуры со временем.

**Вариации:**

выполняйте с открытыми глазами, любуясь цветом чая, паром над чашкой;

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — ощутите тепло, на выдохе — расслабление;

сравните ощущения с разными напитками (чай, какао, травяной сбор);

практикуйте в разное время суток (утренний чай — бодрость, вечерний — расслабление);

используйте чашку с рисунком или рельефной поверхностью для

разнообразия тактильных ощущений.

# Полная медитация «Я — чашка»

Практика помогает развить осознанность через сосредоточение

на тактильных и температурных ощущениях, успокаивает ум, учит пребывать в моменте «здесь и сейчас». Вы не просто держите чашку — вы полностью погружаетесь в процесс, ощущая себя частью этой связи: руки — чашка — тепло. Длительность — 10—15 минут.

## **Шаг 1. Подготовка**

Приготовьте чашку с тёплым чаем (температура около 50—60° С — комфортно для рук, без риска ожога).

Выберите керамическую чашку с гладкой поверхностью. Найдите тихое место, где вас не потревожат. Сядьте удобно, выпрямите спину без напряжения.

Поставьте чашку перед собой. Положите руки на колени, расслабьте пальцы.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на чашке.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

## **Шаг 2. Настройка на ощущения**

Переведите внимание на руки. Ощутите их вес, температуру, положение.

Потрите ладони друг о друга 5—10 секунд. Заметьте, как они теплеют, появляется лёгкое покалывание.

Сделайте ещё один глубокий вдох и выдох.

### **Шаг 3. Соединение с чашкой**

Аккуратно возьмите чашку обеими руками. Позвольте ей удобно лечь в ладони.

Сосредоточьтесь на первичных ощущениях:

температура (тёплая, умеренно горячая, комфортная);

вес (лёгкая, ощутимая, тяжёлая);

форма (округлая, асимметричная, с выемкой для пальцев);

текстура поверхности (гладкая, матовая, слегка шероховатая).

Держите чашку 30—60 секунд, углубляясь в ощущения.

Представьте, что вы — сама чашка: ощутите её форму, вес, тепло внутри.

### **Шаг 4. Последовательное исследование ощущений**

Исследуйте чашку разными способами, задерживаясь на каждом действии 15—20 секунд:

**Ощупывание.** Проведите пальцами по внешней поверхности чашки. Отметьте:

гладкость керамики;

возможные микронеровности или узоры;

форму ручки (если есть).

**Давление.** Слегка надавите на разные участки чашки.

Заметьте, меняется ли восприятие текстуры.

**Перемещение.** Поверните чашку в руках, меняя хват.

Ощутите, как меняется распределение веса и тепла.

**Контакт с разными зонами рук.** Переместите чашку так, чтобы она касалась:

центра ладоней;

подушечек пальцев;

тыльной стороны кистей. Сравните ощущения.

**Статическое удержание.** Просто держите чашку, не двигая руками. Наблюдайте за теплом, которое передаётся от неё.

### **Шаг 5. Наблюдение за температурой**

Сосредоточьтесь на тепле, исходящем от чашки:

где оно ощущается ярче всего (в ладонях, пальцах, запястьях);

как распределяется по коже;

меняется ли интенсивность через 10, 20, 30 секунд.

Отметьте, как меняется температура чашки по мере остывания:

через 1—2 минуты (умеренное тепло);

через 3—4 минуты (лёгкое тепло);

через 5—7 минут (нейтральная температура).

Сравните ощущения в начале и конце практики. Заметьте момент, когда чашка достигает теплового равновесия с руками.

Представьте, как тепло чая наполняет вас спокойствием и гармонией.

### **Шаг 6. Углубление внимания**

Вернитесь к зоне, где тепло ощущается ярче всего (например, центр левой ладони).

Углубитесь в детали:

меняется ли ощущение при разном давлении рук на чашку;

как влияет дыхание: становится ли теплее на вдохе, прохладнее на выдохе;

есть ли разница в восприятии левой и правой рукой. Наблюдайте без оценки: не нужно решать, приятно это или неприятно. Просто отмечайте факты. Визуализируйте тепло как поток энергии: представьте, что оно распространяется от чашки по вашим рукам, плечам, всему телу, наполняя вас теплом и спокойствием.

## **Шаг 7. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите:

тепло чашки в руках;  
контакт стоп с полом;  
дыхание в теле.

Заметьте, как тактильные ощущения влияют на общее состояние: становится ли спокойнее, расслабленнее, сосредоточеннее.

Расширьте внимание на всё тело: отметьте, расслаблены ли плечи, шея, лицо. Мягко расслабьте любые зажимы. Ощутите связь с моментом: представьте, что чашка — символ уюта и заботы о себе. Вы — часть этого процесса: тепло, спокойствие, присутствие.

## **Шаг 8. Завершение**

Постепенно ослабляйте хват. Аккуратно поставьте чашку на стол. Ощутите остаточное тепло в ладонях.

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов. Позвольте вниманию мягко выйти за пределы тактильных ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты. Несколько секунд посмотрите на чашку, отметив её цвет,

форму, пар над поверхностью чая.

Посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах.

Оставайтесь в сидячем положении ещё 1—2 минуты, прежде чем встать. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли спокойнее, уютнее, яснее.

### **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в день, особенно если чувствуете напряжение, тревогу или потребность в перерыве.

**Длительность:** начните с 5 минут (просто держите чашку), постепенно увеличивая до 15 минут (полное исследование). Для быстрого «успокоения» достаточно 2—3 минут.

**Температура чая:** для первых практик используйте умеренно тёплый чай (50—60° C). Позже можно экспериментировать с более горячим (но безопасным) или остывшим напитком.

**Тип чашки:** начните с гладкой керамической. Позже попробуйте стекло, фарфор или металл — отметьте разницу в тактильных ощущениях.

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли, мягко верните его к теплу и текстуре чашки. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:  
какие зоны рук были наиболее чувствительны к теплу;

какие тактильные детали запомнились (гладкость,

вес, форма);

изменилось ли эмоциональное состояние после практики

(стало спокойнее, уютнее, расслабленнее);

как менялось восприятие температуры со временем;

какие образы или ассоциации возникли (например, уют, дом, забота).

### **Вариации:**

выполняйте с открытыми глазами, любясь цветом чая, паром над чашкой;

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — ощутите тепло, на выдохе — расслабление;

сравните ощущения с разными напитками (чай, какао, травяной сбор);

практикуйте в разное время суток (утренний чай — бодрость, вечерний — расслабление);

используйте чашку с рисунком или рельефной поверхностью

для разнообразия тактильных ощущений;

представьте, что тепло чашки — это тепло поддержки и заботы, которое вы дарите себе.

# Полная медитация

## «Ткань разных фактур»

Практика развивает тактильную осознанность, помогает успокоить ум и сосредоточиться через исследование различных текстур. Длительность — 10—15 минут.

### **Шаг 1. Подготовка**

Подготовьте 4—5 лоскутков ткани разной фактуры:

бархат (мягкий, ворсистый);

лён (плотный, слегка шероховатый);

шерсть (может быть колючей или мягкой, в зависимости от вида);

нейлон (гладкий, скользящий);

хлопок (мягкий, нейтральный) — опционально.

Убедитесь, что ткани чистые и сухие.

Найдите тихое место, где вас не потревожат. Сядьте удобно, выпрямите спину без напряжения.

Расположите лоскутки перед собой так, чтобы их было удобно брать поочерёдно.

Откройте кожу на участке, который будете использовать для практики (предплечье, тыльная сторона ладони, запястье).

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на одной точке перед собой.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно

выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

## **Шаг 2. Настройка на ощущения**

Переведите внимание на кожу в выбранной зоне. Ощутите её температуру, лёгкое покалывание или пульсацию.

Потрите участок кожи, к которому будете прикладывать ткани, 5—10 секунд. Заметьте, как он теплеет.

Сделайте ещё один глубокий вдох и выдох.

## **Шаг 3. Последовательное прикосновение к тканям**

Прикладывайте каждый лоскуток к коже поочерёдно, задерживаясь на 30—60 секунд для наблюдения.

### **Техника прикосновения:**

сначала просто положите ткань на кожу, не прижимая; затем слегка прижмите, ощутите давление;

проведите тканью вдоль кожи (2—3 раза), отметьте скольжение;

оставьте ткань на коже на 15—20 секунд, наблюдайте за остаточными ощущениями.

### **Наблюдаемые параметры для каждой ткани:**

**мягкость/жёсткость** (бархат — мягкий, лён — жёсткий);

**гладкость/шероховатость** (нейлон — гладкий, шерсть — может быть шероховатой);

**скольжение** (нейлон скользит легко, шерсть может цепляться);

**температура** (натуральные ткани часто кажутся теплее, синтетика — прохладнее);

**давление** (как ткань лежит на коже — плотно, свободно);

**дополнительные ощущения** (колючесть шерсти, пушистость бархата).

#### **Шаг 4. Сравнение ощущений**

Вернитесь к 2—3 тканям, которые вызвали самые яркие или неожиданные ощущения.

Сравните их между собой:

какая ткань самая мягкая/жёсткая?

какая скользит лучше всего?

какая кажется теплее/прохладнее?

какие ощущения остаются после прикосновения (тепло, покалывание, лёгкое напряжение)?

Попробуйте приложить две ткани одновременно к разным

участкам кожи (например, бархат к предплечью, лён к запястью). Отметьте контраст.

Повторите прикосновение к одной ткани дважды: сначала без фокуса, затем с полным вниманием. Заметьте разницу в восприятии.

#### **Шаг 5. Углубление внимания**

Выберите одну ткань, которая вызвала наибольший интерес.

Углубитесь в детали:

меняется ли ощущение через 10, 20, 30 секунд?

как влияет дыхание: становится ли восприятие мягче на вдохе, чётче на выдохе?

есть ли разница в ощущениях, если приложить ткань к другой зоне кожи

(тыльная сторона кисти vs предплечье)?

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, приятно это

или неприятно. Просто отмечайте факты.

Представьте, что вы «видите» текстуру кожей: ощутите каждый ворс бархата, каждую нить льна.

### **Шаг 6. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите:

прикосновение ткани к коже;

контакт стоп с полом;

дыхание в теле.

Заметьте, как тактильные ощущения влияют на общее состояние: становится ли спокойнее, расслабленнее, сосредоточеннее.

Расширьте внимание на всё тело: отметьте, расслаблены ли плечи, шея, лицо. Мягко расслабьте любые зажимы.

Ощутите связь между тактильным восприятием и эмоциями: какие чувства вызывает каждая ткань (уют, раздражение, нейтральность)?

### **Шаг 7. Завершение**

Отложите все ткани. Положите ладони на колени или на стол. Ощутите их вес и температуру.

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы тактильных ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты.

Несколько секунд посмотрите на лоскутки тканей, отметив их цвет и фактуру визуально.

Посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах.

Оставайтесь в сидячем положении ещё 1—2 минуты,

прежде чем встать. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли спокойнее, яснее, расслабленнее.

### **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в неделю или чаще, если чувствуете напряжение или потребность в тактильной стимуляции.

**Длительность:** начните с 5 минут (3 ткани), постепенно увеличивая до 15 минут (все ткани). Для быстрого «пробуждения» ощущений достаточно 2—3 минут.

**Выбор тканей:** для первых практик используйте контрастные текстуры (бархат и лён, шерсть и нейлон). Позже можно добавить более похожие (разные виды хлопка, шёлка).

**Зона прикосновения:** начните с предплечья или тыльной стороны ладони. Позже попробуйте другие участки (шея, щёки, голени).

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли, мягко верните его к ощущениям на коже. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:

какие ткани вызвали самые яркие ощущения;

какие тактильные качества запомнились (мягкость, скольжение, колючесть);

изменилось ли эмоциональное состояние после практики (стало спокойнее, бодрее, расслабленнее);

какой контраст был самым неожиданным (например, прохладность нейлона vs тепло бархата).

## **Вариации:**

выполняйте с открытыми глазами, рассматривая текстуру ткани;

сравните ощущения от одной ткани на разных участках тела;

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — прикосновение, на выдохе — пауза и наблюдение;

используйте ткани с лёгким ароматом (лаванда, мята) для включения обоняния;

практикуйте в темноте для усиления тактильной чувствительности;

создайте «тактильную карту»: разложите ткани по кругу и перемещайтесь между ними вниманием, как по точкам.

# Запахи

## Полная медитация

### «Утренний вдох»

Практика помогает мягко пробудиться, настроиться на день, развить осознанность через внимание к дыханию и обонятельным ощущениям. Длительность — 5—10 минут.

#### **Шаг 1. Подготовка**

Оставайтесь в положении лёжа сразу после пробуждения. Не спешите вставать.

Лягте на спину, если вы не в этой позе. Руки расслабленно вдоль тела, ладони вверх или вниз — как удобно.

Ноги слегка разведите, стопы расслабьте и позвольте им слегка «упасть» в стороны.

Закройте глаза или оставьте их открытыми — выберите то, что комфортнее в данный момент.

Несколько секунд просто полежите, отмечая состояние тела: тяжесть, расслабленность, остатки сонливости.

#### **Шаг 2. Настройка дыхания**

Сосредоточьтесь на естественном ритме дыхания. Наблюдайте, как воздух проходит через ноздри, как поднимается и опускается живот или грудь.

Сделайте 3—5 циклов осознанного дыхания:

медленный вдох через нос (на 4—5 счетов);

короткая естественная пауза;

плавный выдох через нос (на 5—6 счетов).

Позвольте дыханию вернуться к естественному ритму, но сохраняйте внимание к потоку воздуха.

### **Шаг 3. Наблюдение за запахами**

Сделайте медленный, глубокий вдох через нос. Не форсируйте его — пусть он будет естественным и комфортным.

Направьте внимание на обонятельные ощущения. Отметьте:

естественные запахи комнаты (воздух, мебель, обои, дерево);

запах постельного белья (простыни, наволочки, одеяла); едва уловимые ароматы, которые обычно остаются незамеченными.

Разделите восприятие на зоны:

что вы чувствуете сразу, как только вдохнули;

какие оттенки раскрываются через 2—3 секунды;

остаётся ли послевкусие запаха после выдоха.

Не оценивайте запахи как «приятные» или «неприятные». Просто отмечайте их наличие и качество.

### **Шаг 4. Углубление внимания**

Вернитесь к дыханию. Ощутите поток воздуха в ноздрях: температуру (прохладный на вдохе, чуть теплее на выдохе);

интенсивность (лёгкий, умеренный, насыщенный);

ритм (равномерный, прерывистый, глубокий).

Соедините обоняние и дыхание: представьте, что вы

«вдыхаете» не только воздух, но и свежесть нового дня, энергию пробуждения.

Отметьте, как меняется восприятие запахов с каждым новым вдохом:

становятся ли они ярче или тускнеют;

появляются ли новые оттенки;

меняется ли ваше внутреннее состояние (спокойнее, бодрее, яснее).

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, нравится вам запах или нет. Просто фиксируйте факты.

### **Шаг 5. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите:

поток воздуха в ноздрях;

контакт тела с постелью (спина, плечи, затылок, ноги);

расслабленность мышц (лицо, шея, руки, живот).

Заметьте, как дыхание и запахи влияют на общее состояние: становится ли легче, свежее, бодрее.

Расширьте внимание на всё тело: отметьте, расслаблены ли плечи, шея, лицо. Мягко расслабьте любые зажимы.

Ощутите связь с моментом: вы только что проснулись, новый день начинается. Позвольте себе принять это состояние без спешки.

### **Шаг 6. Завершение**

Постепенно ослабляйте концентрацию на запахах и дыхании. Вернитесь к естественному ритму вдохов и выдохов.

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов, наполняя лёгкие полностью, но без напряжения.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы

обонятельных ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг (птицы, шум улицы, тишина), ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно пошевелите пальцами рук и ног, слегка потянитесь всем телом.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты. Несколько секунд посмотрите перед собой, фокусируясь на ближайшем предмете.

Плавно повернитесь набок, опустите ноги на пол. Оставайтесь в положении сидя на краю кровати ещё 1—2 минуты, прежде чем встать. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли бодрее, яснее, спокойнее.

### **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте каждое утро сразу после пробуждения. Это поможет мягко войти в день и задать осознанный тон.

**Длительность:** начните с 3—5 минут, постепенно увеличивая до 10 минут. Для быстрого пробуждения достаточно 1—2 минут осознанного дыхания.

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли или планы на день, мягко верните его к дыханию и запахам. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:

какие запахи запомнились (бельё, воздух, дерево, цветы за окном);

как менялось восприятие запахов от вдоха к выдоху;  
изменилось ли эмоциональное состояние после

практики (стало бодрее, спокойнее, яснее);

какие образы или ассоциации возникли (свежесть, утро, природа, дом).

### **Вариации:**

выполняйте с открытыми глазами, фокусируясь на свете за окном или деталях комнаты;

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — ощущение свежести, на выдохе — отпускание остатков сонливости;

сравните ощущения в разные сезоны (зимний воздух — прохладный и сухой, летний — тёплый и ароматный, весенний — свежий, осенний — с запахом листвы);

практикуйте в разных условиях (дома, в гостях, на природе) и отмечайте разницу в запахах;

после практики сделайте несколько мягких растяжек в постели, сохраняя осознанное дыхание.

# Полная медитация

## «Аромат кофе или чая»

Практика развивает осознанность через сосредоточение на

обонятельных ощущениях, помогает замедлиться, насладиться моментом и глубже прочувствовать вкус напитка. Длительность — 5—10 минут.

### **Шаг 1. Подготовка**

Приготовьте чашку кофе или чая. Для практики лучше выбрать:

натуральный свежесваренный кофе (зерновой);  
листовой чай (зелёный, чёрный, улун, травяной) без искусственных ароматизаторов.

Найдите тихое место, где вас не потревожат. Сядьте удобно, выпрямите спину без напряжения.

Поставьте чашку перед собой. Позвольте аромату свободно распространяться.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на чашке.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

### **Шаг 2. Настройка на ощущения**

Переведите внимание на нос и обонятельные рецепторы.

Ощутите температуру воздуха при вдохе и выдохе.

Потрите ладони друг о друга 5—10 секунд. Заметьте, как

они теплеют, появляется лёгкое покалывание.

Сделайте ещё один глубокий вдох и выдох.

### **Шаг 3. Знакомство с ароматом**

Поднесите чашку к носу на расстояние 10—15 см. Не торопитесь вдыхать — дайте аромату «представиться».

Сделайте первый вдох — лёгкий и поверхностный.

Отметьте общее впечатление:

интенсивность (яркий, умеренный, тонкий);

характер (насыщенный, лёгкий, свежий, древесный, цветочный и т. д.).

Отставьте чашку на 5—10 секунд, дайте обонянию «отдохнуть».

### **Шаг 4. Разделение нот аромата**

Сделайте 3—4 медленных глубоких вдоха, каждый раз фокусируясь на разных оттенках:

**Первый вдох:** отметьте **горечь**. Это могут быть ноты:

обжаренного зерна (для кофе);

терпкости (для чёрного чая);

древесных или дымных оттенков.

**Второй вдох:** найдите **сладость**. Обратите внимание на:

карамельные, медовые или ванильные оттенки;

фруктовые ноты (ягоды, цитрусы, тропические фрукты);

цветочные акценты (жасмин, роза, лаванда).

**Третий вдох:** выделите **кислинку**. Заметьте:

цитрусовые тона (лимон, апельсин);

ягодные оттенки (смородина, малина, клюква);

винные или яблочные ноты.

**Четвёртый вдох:** попробуйте уловить

**дополнительные слои** — пряности (корица, гвоздика), орехи, шоколад, мёд и т. д.

### **Техника вдоха:**

медленный, плавный вдох через нос (3—4 секунды);

короткая пауза (1—2 секунды);

мягкий выдох через рот или нос.

### **Шаг 5. Углубление внимания**

Вернитесь к самой яркой ноте, которую вы заметили (например, цитрусовая кислинка или карамельная сладость).

Углубитесь в детали:

меняется ли восприятие через 10, 20, 30 секунд;

как влияет дыхание: становятся ли ноты ярче на вдохе, мягче на выдохе;

есть ли разница при разном расстоянии чашки от носа (5 см vs 15 см).

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, нравится аромат или нет. Просто отмечайте факты.

Представьте, что вы «видите» аромат цветом или формой:

горечь — тёмные, плотные тона;

сладость — тёплые, мягкие оттенки;

кислинка — яркие, свежие цвета.

### **Шаг 6. Соединение с напитком**

Сделайте ещё один полный цикл вдохов (горечь → сладость → кислинка → дополнительные ноты).

Ощутите, как ожидание вкуса усиливает восприятие.

Представьте, как аромат переходит в вкус:

где вы ощущаете предвкушение (во рту, горле, животе);

какие ощущения вызывает мысль о первом глотке.

Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли бодрее, спокойнее, предвкушающее.

### **Шаг 7. Первый глоток**

Отпейте небольшой глоток (1—2 ч. л.). Не глотайте сразу.

Распределите жидкость по языку, отмечая:

первые вкусовые ощущения

(совпадают ли с ожидаемыми нотами аромата?);

температуру;

текстуру (гладкость, вязкость).

Медленно проглотите. Ощутите послевкусие:

какие ноты остались (горечь, сладость, кислинка);

как меняется вкус через 10—20 секунд.

### **Шаг 8. Завершение**

Поставьте чашку. Положите руки на колени. Ощутите их вес и температуру.

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы обонятельных ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты.

Несколько секунд посмотрите на чашку, отметив её цвет, пар над поверхностью.

Посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах.

Оставайтесь в сидячем положении ещё 1—2 минуты, прежде чем продолжить день. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли бодрее, яснее, спокойнее.

## **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте каждое утро перед первым глотком кофе/чая или в любой момент, когда хотите замедлиться и насладиться напитком.

**Длительность:** начните с 3 минут (просто вдыхание аромата), постепенно увеличивая до 10 минут (полное исследование нот + первый глоток).

**Выбор напитка:** для первых практик выберите знакомый кофе или чай. Позже экспериментируйте с новыми сортами — это поможет развить обонятельную чувствительность.

**Температура:** аромат лучше раскрывается при умеренной температуре (60—70° C). Слишком горячий напиток может обжечь рецепторы, слишком остывший — потерять яркость нот.

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли, мягко верните его к аромату. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:  
какие ноты аромата запомнились (горечь, сладость, кислинка, дополнительные оттенки);  
совпало ли обонятельное ожидание со вкусом;  
изменилось ли эмоциональное состояние после практики (стало бодрее, спокойнее, радостнее);  
какой аспект оказался самым неожиданным (например, цветочный оттенок в чёрном чае).

### **Вариации:**

выполняйте с открытыми глазами, любуясь цветом напитка, паром над чашкой;

сравните ароматы двух похожих напитков (два сорта кофе, два вида чая);

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — раскрытие ноты, на выдохе — расслабление;

практикуйте в разное время суток (утренний кофе — бодрость, вечерний чай — расслабление);

используйте чашку с широким верхом для лучшего раскрытия аромата.

# Полная медитация «Исследование ароматов фруктов»

Практика развивает обонятельную осознанность, помогает сосредоточиться на моменте и глубже прочувствовать природные ароматы. Вы научитесь замечать тонкие нюансы запахов и их изменения в зависимости от условий. Длительность — 10—15 минут.

## Шаг 1. Подготовка

Подготовьте 3—4 фрукта/ягоды с выраженными ароматами:

яблоко (сорт с ярким запахом — например, «Гренни Смит» или «Фуджи»);

цитрус (лимон, апельсин, мандарин, грейпфрут);

ягода (клубника, малина, черника, смородина);

опционально: киви, манго, виноград — для разнообразия.

Убедитесь, что фрукты свежие, без повреждений. Цитрус и яблоко можно разрезать пополам для более интенсивного аромата.

Найдите тихое место, где вас не потревожат. Сядьте удобно, выпрямите спину без напряжения.

Расположите фрукты перед собой так, чтобы их было удобно брать поочерёдно.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на одном из

фруктов.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

## **Шаг 2. Настройка на ощущения**

Переведите внимание на нос и обонятельные рецепторы.

Ощутите температуру воздуха при вдохе и выдохе.

Потрите ладони друг о друга 5—10 секунд. Заметьте, как они теплеют, появляется лёгкое покалывание.

Сделайте ещё один глубокий вдох и выдох.

## **Шаг 3. Знакомство с каждым ароматом**

Возьмите первый фрукт. Исследуйте его запах в несколько этапов:

**Дистанционное восприятие.** Держите фрукт на расстоянии 20—30 см от носа. Сделайте лёгкий поверхностный вдох. Отметьте:

интенсивность запаха (резкий, умеренный, тонкий);

общее впечатление (свежий, сладкий, кислый, терпкий).

**Приближение.** Постепенно поднесите фрукт ближе (10—15 см). Сделайте 2—3 медленных глубоких вдоха.

Наблюдайте:

меняется ли интенсивность запаха;

появляются ли новые ноты (цветочные, травяные, древесные).

**Контакт.** Поднесите фрукт почти вплотную к носу (2—5 см). Вдыхайте аромат 30—60 секунд. Отметьте:

самые яркие ноты (сладость, кислинка, горечь, свежесть);

дополнительные оттенки (медовые, цитрусовые, ягодные);

ощущение температуры запаха (прохладный, тёплый).

**Удаление.** Медленно отдаляйте фрукт, продолжая вдыхать. Заметьте:

на каком расстоянии запах перестаёт ощущаться;  
какие ноты исчезают первыми, какие остаются дольше.

Повторите процедуру для каждого фрукта.

#### **Шаг 4. Сравнение ароматов**

Вернитесь к 2—3 фруктам, которые вызвали самые яркие или неожиданные ощущения.

Сравните их между собой:

какой запах самый резкий/тонкий?

какой кажется самым сладким/кислым/терпким?

у какого фрукта самый стойкий аромат?

какие запахи кажутся свежими, а какие — насыщенными?

Попробуйте поднести два фрукта одновременно к разным

сторонам носа (например, лимон слева, яблоко справа).

Отметьте контраст.

Повторите прикосновение к одному фрукту дважды: сначала без фокуса, затем с полным вниманием. Заметьте разницу в восприятии.

#### **Шаг 5. Углубление внимания**

Выберите один фрукт, который вызвал наибольший интерес.

Углубитесь в детали:

меняется ли ощущение через 10, 20, 30 секунд?

как влияет дыхание: становится ли восприятие ярче на вдохе, мягче на выдохе?

есть ли разница в восприятии, если поднести фрукт к левой/правой ноздре?

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, нравится запах или нет. Просто отмечайте факты.

Представьте, что вы «видите» аромат цветом или формой:

цитрус — яркие, сочные оттенки (жёлтый, оранжевый);

яблоко — свежие, зелёные или красные тона;

ягода — насыщенные, глубокие цвета (красный, фиолетовый).

### **Шаг 6. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите:

аромат фрукта;

контакт стоп с полом;

дыхание в теле.

Заметьте, как обонятельные ощущения влияют на общее состояние: становится ли свежее, бодрее, спокойнее.

Расширьте внимание на всё тело: отметьте, расслаблены ли плечи, шея, лицо. Мягко расслабьте любые зажимы.

Ощутите связь между запахом и эмоциями: какие чувства вызывает каждый фрукт (радость, ностальгию, умиротворение)?

### **Шаг 7. Завершение**

Отложите все фрукты. Положите ладони на колени или на стол. Ощутите их вес и температуру.

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы обонятельных ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты. Несколько секунд посмотрите на фрукты, отметив их цвет и форму визуально.

Посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах.

Оставайтесь в сидячем положении ещё 1—2 минуты, прежде чем встать. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли свежее, яснее, бодрее.

### **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в неделю или чаще, если хотите развить обонятельную чувствительность.

**Длительность:** начните с 5 минут (2 фрукта), постепенно увеличивая до 15 минут (все фрукты). Для быстрого «пробуждения» ощущений достаточно 2—3 минут.

**Выбор фруктов:** для первых практик используйте контрастные ароматы

(лимон и яблоко, клубника и киви). Позже можно добавить более похожие

(разные сорта яблок или цитрусов).

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли, мягко верните его к запаху фрукта. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:

какие фрукты дали самые яркие обонятельные впечатления;

какие ноты аромата запомнились (сладость, кислинка, свежесть, терпкость);

изменилось ли эмоциональное состояние после практики (стало бодрее, спокойнее, радостнее);

какой контраст был самым неожиданным (например, резкость лимона vs мягкость яблока).

### **Вариации:**

выполняйте с открытыми глазами, рассматривая текстуру кожуры, цвет мякоти;

сравните аромат целого фрукта и разрезанного;

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — раскрытие ноты, на выдохе — расслабление;

практикуйте в разное время суток (утром — цитрусы для бодрости, вечером — яблоки или ягоды для расслабления);

используйте сезонные фрукты: летом — ягоды, осенью — яблоки, зимой — цитрусы, весной — киви или манго;

создайте «ароматическую карту»: разложите фрукты по кругу и перемещайтесь между ними вниманием, как по точкам.

# Полная медитация

## «Ароматы трав и специй»

Практика развивает обонятельную осознанность, помогает пробудить внимание, связать запахи с эмоциями и воспоминаниями. Вы научитесь замечать тонкие нюансы ароматов и их влияние на внутреннее состояние. Длительность — 10—15 минут.

### Шаг 1. Подготовка

Подготовьте 3—4 травы/специи с выраженными ароматами:

мята (свежая или сушёная) — свежий, прохладный аромат;

корица (палочки или порошок) — тёплый, сладковатый, пряный;

гвоздика (бутоны) — насыщенный, острый, слегка жгучий;

опционально: розмарин (хвойный, древесный), тимьян (травяной, терпкий), кардамон (пряный, цитрусовый).

Разложите специи на небольшие блюдца или листы бумаги, чтобы удобно было брать и подносить к носу.

Найдите тихое место, где вас не потревожат. Сядьте удобно, выпрямите спину без напряжения.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на одном из предметов

перед собой.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

## **Шаг 2. Настройка на ощущения**

Переведите внимание на нос и обонятельные рецепторы.

Ощутите температуру воздуха при вдохе и выдохе.

Потрите ладони друг о друга 5—10 секунд. Заметьте, как они теплеют, появляется лёгкое покалывание.

Сделайте ещё один глубокий вдох и выдох.

## **Шаг 3. Знакомство с каждым ароматом**

Возьмите первый образец (например, мяту). Исследуйте его запах в несколько этапов:

**Дистанционное восприятие.** Держите траву/специю на расстоянии 20—30 см от носа. Сделайте лёгкий поверхностный вдох. Отметьте:

интенсивность запаха (яркий, умеренный, тонкий);  
общее впечатление (прохладный, тёплый, острый, свежий).

**Приближение.** Постепенно поднесите образец ближе (10—15 см). Сделайте 2—3 медленных глубоких вдоха. Наблюдайте:

меняется ли интенсивность запаха;  
появляются ли новые ноты (сладкие, горькие, древесные).

**Контакт.** Поднесите траву/специю почти вплотную к носу (2—5 см). Вдыхайте аромат 30—60 секунд. Отметьте:

самые яркие ноты (прохлада мяты, сладость корицы,

острота гвоздики);

дополнительные оттенки (цитрусовые, травяные, медовые);

ощущение температуры запаха (прохладный, тёплый).

**Удаление.** Медленно отдаляйте образец, продолжая вдыхать. Заметьте:

на каком расстоянии запах перестаёт ощущаться;

какие ноты исчезают первыми, какие остаются дольше.

Повторите процедуру для каждого образца.

#### **Шаг 4. Наблюдение за эмоциями и ассоциациями**

Для каждого аромата ответьте на вопросы (мысленно или вслух):

**Эмоции:** какие чувства вызывает этот запах? (радость, спокойствие, удивление, раздражение и т. д.)

**Воспоминания:** с чем он ассоциируется? (детство, кухня бабушки, праздник, лес, аптека и т. п.)

**Образы:** какие картины возникают в воображении? (зелёная поляна, зимняя выпечка, восточный базар)

**Телесные ощущения:** как реагирует тело? (расслабляются плечи, появляется улыбка, напрягается спина)

**Вкус:** какой вкус кажется подходящим к этому аромату? (сладкий, горький, кислый)

Запишите ключевые слова рядом с каждым образцом.

#### **Шаг 5. Сравнение ароматов**

Вернитесь к 2—3 образцам, которые вызвали самые яркие или неожиданные ощущения.

Сравните их между собой:

какой запах самый успокаивающий/бодрящий?

какой кажется самым тёплым/прохладным?  
у какого аромата самые стойкие ассоциации?  
какие запахи вызывают похожие эмоции, а какие —  
противоположные?

Попробуйте поднести два образца одновременно к  
разным  
сторонам носа (например, мяту слева, корицу справа).  
Отметьте контраст.

Повторите вдыхание одного аромата дважды: сначала без  
фокуса, затем с полным вниманием. Заметьте разницу в  
восприятии.

### **Шаг 6. Углубление внимания**

Выберите один аромат, который вызвал наибольший  
интерес.

Углубитесь в детали:

меняется ли ощущение через 10, 20, 30 секунд?

как влияет дыхание: становятся ли ноты ярче на вдохе,  
мягче на выдохе?

есть ли разница в восприятии, если поднести образец к  
левой/правой ноздре?

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, нравится запах  
или нет. Просто отмечайте факты.

Представьте, что вы «видите» аромат цветом или  
формой:

мята — ярко-зелёный, волнистые линии;

корица — тёплый коричневый, спирали;

гвоздика — тёмно-красный, острые треугольники.

### **Шаг 7. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите:

аромат в ноздрях;  
контакт стоп с полом;  
дыхание в теле.

Заметьте, как обонятельные ощущения влияют на общее состояние: становится ли свежее, бодрее, спокойнее.

Расширьте внимание на всё тело: отметьте, расслаблены ли плечи, шея, лицо. Мягко расслабьте любые зажимы.

Ощутите связь между запахом и эмоциями: какие чувства вызывает каждый аромат (уют, бодрость, ностальгию)?

### **Шаг 8. Завершение**

Отложите все образцы. Положите ладони на колени или на стол. Ощутите их вес и температуру.

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы обонятельных ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты.

Несколько секунд посмотрите на травы и специи, отметив их цвет и форму визуально.

Посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах.

Оставайтесь в сидячем положении ещё 1—2 минуты, прежде чем встать. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли свежее, яснее, спокойнее, бодрее.

### **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в неделю или чаще, если хотите развить обонятельную чувствительность и

эмоциональную осознанность.

**Длительность:** начните с 5 минут (2 образца), постепенно увеличивая до 15 минут (все образцы). Для быстрого «пробуждения» ощущений достаточно 2—3 минут.

**Выбор трав/специй:** для первых практик используйте контрастные ароматы

(мята и гвоздика, корица и розмарин). Позже можно добавить более похожие

(разные виды корицы или мяты).

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли, мягко верните его к запаху. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:

какие травы/специи дали самые яркие обонятельные впечатления;

какие эмоции и воспоминания вызвал каждый аромат;

изменилось ли эмоциональное состояние после практики (стало бодрее, спокойнее, радостнее);

какой контраст был самым неожиданным (например, успокаивающая мята vs бодрящая гвоздика).

**Вариации:**

выполняйте с открытыми глазами, рассматривая текстуру листьев, цвет бутонов;

сравните аромат целой специи и измельчённой (гвоздика целая vs молотая);

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — раскрытие ноты, на выдохе — расслабление;

практикуйте в разное время суток (утром — гвоздика для бодрости, вечером — мята для расслабления);

создайте «ароматическую карту»: разложите образцы по кругу и перемещайтесь между ними вниманием, как по точкам;

используйте эфирные масла на ватных дисках (1—2 капли) для более концентрированного аромата.

# Полная медитация «Свежий воздух»

Практика развивает осознанность через сосредоточение на обонятельных и тактильных ощущениях от уличного воздуха. Вы научитесь замечать тонкие нюансы запахов, разделять их на составляющие и наблюдать за их влиянием на внутреннее состояние. Длительность — 10—15 минут.

## **Шаг 1. Подготовка**

Найдите окно, которое можно открыть (в квартире, офисе, на даче).

Убедитесь, что ничто не мешает вам провести несколько минут у окна.

Встаньте или сядьте у окна так, чтобы удобно было вдыхать воздух и наблюдать за окружающим.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на чём-то за окном.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

## **Шаг 2. Настройка на ощущения**

Переведите внимание на нос и обонятельные рецепторы. Ощутите температуру и движение воздуха при вдохе и

выдохе.

Потрите ладони друг о друга 5—10 секунд. Заметьте, как они теплеют, появляется лёгкое покалывание.

Сделайте ещё один глубокий вдох и выдох.

Переведите внимание на кожу лица. Ощутите: прикосновение воздуха (лёгкое, заметное, порывистое); температуру (прохладный, тёплый, нейтральный); влажность (сухой, влажный).

### **Шаг 3. Знакомство с воздухом**

Откройте окно. Постоите или посидите несколько секунд, позволяя воздуху «представиться».

Сделайте первый вдох — лёгкий и поверхностный.

Отметьте общее впечатление:

интенсивность запахов (яркие, умеренные, тонкие);  
характер воздуха (свежий, затхлый, влажный, сухой).

Отвернитесь от окна на 10—15 секунд, дайте обонянию «отдохнуть».

### **Шаг 4. Разделение на составляющие**

Сделайте 3—4 медленных глубоких вдоха, каждый раз фокусируясь на разных нотах:

**Первый вдох:** отметьте **природные запахи:**

запах дождя (озон, влажная земля);

аромат цветов, травы, деревьев;

свежесть после грозы;

хвойные ноты (если рядом ели или сосны).

**Второй вдох:** найдите **городские/бытовые запахи:**

асфальт после дождя;

выхлопные газы;

дым от костра или мангала;

запахи еды из соседних домов.

**Третий вдох:** выделите **сезонные и погодные оттенки:**

морозный воздух зимой (резкий, колючий);  
нагретый асфальт летом (густой, смолистый);  
опавшие листья осенью (терпкий, землистый);  
талый снег весной (прохладный, чистый).

**Четвёртый вдох:** попробуйте уловить **дополнительные слои** — запах моря, пыли, влажной одежды, парфюма прохожих и т. д.

**Техника вдоха:**

медленный, плавный вдох через нос (3—4 секунды);  
короткая пауза (1—2 секунды);  
мягкий выдох через нос или рот.

**Шаг 5. Наблюдение за изменениями**

Останьтесь у открытого окна ещё на 3—5 минут.  
Наблюдайте, как меняется воздух:

с порывами ветра (усиливаются одни запахи, ослабевают другие);

при смене погоды (перед дождём — озон, после — свежесть);

в разное время суток (утренний воздух — чистый, вечерний — насыщенный запахами города).

Отметьте, какие запахи приходят и уходят:

постоянные (деревья, почва);

временные (проезжающая машина, проходящий человек).

Сравните ощущения:

сразу после открытия окна;

через 2—3 минуты;  
перед завершением практики.

### **Шаг 6. Углубление внимания**

Выберите один запах, который вызвал наибольший интерес (например, запах дождя или цветов).

Углубитесь в детали:

меняется ли его интенсивность через 10, 20, 30 секунд;  
как влияет дыхание: становятся ли ноты ярче на вдохе,  
мягче на выдохе;

есть ли разница в восприятии, если поднести нос ближе  
к оконной раме или отойти на шаг.

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, нравится запах  
или нет. Просто отмечайте факты.

Представьте, что вы «видите» запах цветом или формой:  
дождь — серебристо-серый, волнистые линии;  
цветы — пастельные тона, округлые формы;  
асфальт — тёмно-серый, прямые линии.

### **Шаг 7. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите:

поток воздуха на коже лица;

дыхание в теле;

контакт стоп с полом;

звуки улицы (птицы, машины, ветер).

Заметьте, как обонятельные ощущения влияют на общее  
состояние: становится ли свежее, бодрее, спокойнее.

Расширьте внимание на всё тело: отметьте, расслаблены  
ли плечи, шея, лицо. Мягко расслабьте любые зажимы.

Ощутите связь с моментом: вы стоите у окна, вдыхаете  
воздух нового дня. Позвольте себе принять это состояние

без спешки.

## **Шаг 8. Завершение**

Медленно закройте окно. Ощутите разницу в воздухе комнаты и только что вдыхаемого уличного воздуха.

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы обонятельных

ощущений: прислушайтесь к звукам внутри помещения, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты. Несколько секунд посмотрите в окно, отметив вид за ним (деревья, дома, небо).

Посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах в комнате.

Останьтесь на месте ещё 1—2 минуты, прежде чем продолжить день. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли свежее, яснее, бодрее или спокойнее.

### **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в день (утром для бодрости, вечером для расслабления) или всякий раз, когда хотите освежиться и заземлиться.

**Длительность:** начните с 5 минут (просто вдыхание воздуха), постепенно увеличивая до 15 минут (полное исследование нот + наблюдение за изменениями).

### **Время суток:**

**утро** — свежий, чистый воздух, запахи росы;

**день** — насыщенные городские или природные

ароматы;

**вечер** — спокойные запахи, остывающего асфальта, дыма от костров;

**после дождя** — особенно яркий озон и свежесть.

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли, мягко верните его к запахам и ощущениям воздуха на коже. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:

какие запахи запомнились (дождь, цветы, асфальт, дым);

какие ноты были самыми яркими или неожиданными;

изменилось ли эмоциональное состояние после практики

(стало бодрее, спокойнее, радостнее);

какой контраст был самым заметным (например, свежесть дождя vs запах города).

**Вариации:**

выполняйте на улице (в парке, во дворе) вместо окна;

сравните воздух в разных местах

(центр города vs парк, берег реки vs двор);

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — раскрытие ноты, на выдохе — расслабление;

практикуйте в разную погоду (солнечный день, дождь, снег, ветер)

и отмечайте разницу в запахах;

соедините с наблюдением за звуками (техника «5—4—3—2—1»: 5 вещей видите, 4 звука слышите, 3 запаха

ощущаете и т. д.);

используйте практику как «перезагрузку» в течение дня: 2—3 минуты у окна с осознанным дыханием.

# Полная медитация

## «Аромат старой книги»

Практика развивает осознанность через сосредоточение на обонятельных и эмоциональных ощущениях. Вы научитесь замечать нюансы запаха старой книги, связывать их с воспоминаниями и наблюдать за влиянием этих ассоциаций на внутреннее состояние. Длительность — 10—15 минут.

### **Шаг 1. Подготовка**

Найдите старую книгу — потрёпанную, с пожелтевшими страницами, желательнее не новую (из домашней библиотеки, антикварного магазина или библиотеки).

Убедитесь, что книга сухая и без явных следов плесени. Найдите тихое место, где вас не потревожат. Сядьте удобно, выпрямите спину без напряжения.

Положите книгу на колени или на стол перед собой.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на корешке книги.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

### **Шаг 2. Настройка на ощущения**

Переведите внимание на нос и обонятельные рецепторы.

Ощутите температуру воздуха при вдохе и выдохе.

Потрите ладони друг о друга 5—10 секунд. Заметьте, как они теплеют, появляется лёгкое покалывание.

Сделайте ещё один глубокий вдох и выдох.

Переведите внимание на руки. Ощутите вес книги, текстуру обложки, гладкость или шероховатость страниц.

### **Шаг 3. Знакомство с запахом**

Поднесите книгу к носу на расстояние 15—20 см. Не торопитесь вдыхать — дайте аромату «представиться».

Сделайте первый вдох — лёгкий и поверхностный.

Отметьте общее впечатление:

интенсивность запаха (яркий, умеренный, тонкий);

характер (древесный, ванильный, затхлый, пыльный).

Отведите книгу на 10 секунд, дайте обонянию «отдохнуть».

### **Шаг 4. Разделение на составляющие**

Сделайте 3—4 медленных глубоких вдоха, каждый раз фокусируясь на разных нотах:

**Первый вдох:** отметьте запах бумаги — это могут быть ноты:

древесные (как старая мебель);

ванильные (лёгкая сладость);

землистые (напоминающие осеннюю листву).

**Второй вдох:** найдите запах клея — обратите внимание на:

химические оттенки (нерезкие, состарившиеся);

сладковатые или кислые тона.

**Третий вдох:** выделите запах пыли — заметьте:

сухость, приглушённость;

ассоциации с чердаком, старинными вещами.

**Четвёртый вдох:** попробуйте уловить дополнительные слои — запах чернил, ткани переплёта, следы чьих-то прикосновений, «дух времени».

**Техника вдоха:**

медленный, плавный вдох через нос (3—4 секунды);

короткая пауза (1—2 секунды);

мягкий выдох через нос или рот.

**Шаг 5. Наблюдение за воспоминаниями и эмоциями**

Для каждого аромата ответьте на вопросы (мысленно или вслух):

**Воспоминания:** какие сцены или моменты из прошлого всплывают? (школьная библиотека, бабушка с книгой, уютный вечер с чтением, первый поход в книжный магазин и т. д.)

**Эмоции:** какие чувства вызывает этот запах? (ностальгия, умиротворение, любопытство, радость, лёгкая грусть)

**Образы:** какие картины возникают в воображении? (тихая комната с книжными полками, солнечный луч на страницах, запах камина рядом с креслом)

**Телесные ощущения:** как реагирует тело? (расслабляются плечи, появляется улыбка, теплеет в груди)

**Время:** к какому периоду жизни относится воспоминание? (детство, юность, недавние события)

Запишите ключевые слова рядом с каждой нотой запаха.

## **Шаг 6. Углубление внимания**

Выберите одну ноту запаха, которая вызвала самый яркий отклик (например, ванильная нота бумаги или пыльный оттенок).

Углубитесь в детали:

меняется ли ощущение через 10, 20, 30 секунд?

как влияет дыхание: становятся ли ноты ярче на вдохе, мягче на выдохе?

есть ли разница в восприятии, если поднести книгу ближе/дальше?

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, нравится запах или нет. Просто отмечайте факты.

Представьте, что вы «видите» запах цветом или формой: бумага — бежевый, волнистые линии;

клей — коричневый, спирали;

пыль — серый, мелкие точки.

## **Шаг 7. Взаимодействие с книгой**

Аккуратно переверните книгу, ощутите её вес и форму.

Легонько проведите пальцем по корешку, отметьте текстуру.

Откройте книгу на случайной странице. Вдохните глубже — заметьте, изменился ли аромат (стал ярче, появились новые ноты).

Проведите пальцем по странице. Ощутите гладкость/шероховатость.

Переверните несколько страниц. Отметьте звук перелистывания и новый всплеск запаха.

## **Шаг 8. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите:

аромат книги;  
контакт стоп с полом;  
дыхание в теле;  
вес книги в руках.

Заметьте, как обонятельные ощущения влияют на общее состояние: становится ли спокойнее, ностальгичнее, сосредоточеннее.

Расширьте внимание на всё тело: отметьте, расслаблены ли плечи, шея, лицо. Мягко расслабьте любые зажимы. Ощутите связь с моментом: вы держите в руках частицу времени, в которой хранятся чьи-то мысли и чувства. Позвольте себе принять это состояние без спешки.

### **Шаг 9. Завершение**

Закройте книгу. Положите её перед собой или отложите в сторону.

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов. Позвольте вниманию мягко выйти за пределы обонятельных ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты. Несколько секунд посмотрите на книгу, отметив её цвет, форму, потёртости.

Посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах в комнате.

Останьтесь в сидячем положении ещё 1—2 минуты, прежде чем продолжить день. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли спокойнее, яснее, ностальгичнее или умиротворённое.

## **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в неделю или всякий раз, когда хотите замедлиться, вспомнить что-то важное или просто насладиться моментом.

**Длительность:** начните с 5 минут (просто вдыхание запаха), постепенно увеличивая до 15 минут (полное исследование нот + работа с воспоминаниями).

**Выбор книги:** для первых практик используйте книгу, которая уже вызывает какие-то ассоциации. Позже можно взять случайную старую книгу — это поможет развить обонятельную чувствительность.

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли, мягко верните его к запаху книги. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:  
какие ноты запаха запомнились (древесные, ванильные, пыльные);

какие воспоминания и эмоции вызвал аромат;  
изменилось ли эмоциональное состояние после практики

(стало спокойнее, ностальгичнее, радостнее);  
какой момент оказался самым неожиданным (например, яркая вспышка детского воспоминания).

### **Вариации:**

выполняйте с открытыми глазами, рассматривая потёртости обложки, пожелтевшие страницы;

сравните запах разных книг (толстый том vs тонкий сборник, кожаный переплёт vs тканевый);

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — раскрытие

ноты, на выдохе — расслабление;

практикуйте в разное время суток (утром — для пробуждения памяти, вечером — для расслабления);

соедините с тактильным исследованием: ощупывайте обложку, проводите пальцем по корешку, листайте страницы медленно, отмечая звук и ощущения;

используйте несколько книг подряд, создавая «ароматическую последовательность» от самой старой к более новой.

# Полная медитация «Дерево и кора»

Практика развивает тактильную и обонятельную осознанность, помогает соединиться с природой, заземлиться и ощутить связь с живым миром. Вы научитесь замечать нюансы текстуры коры и аромата дерева, наблюдать за их влиянием на внутреннее состояние. Длительность — 10—20 минут.

## **Шаг 1. Подготовка**

Найдите дерево на улице (в парке, лесу, дворе) или используйте ветку/кусочек коры дома.

Выберите здоровое дерево без видимых повреждений, гнили или плесени.

Встаньте или сядьте рядом с деревом так, чтобы удобно было прикасаться к нему и вдыхать аромат.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на стволе дерева.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

## **Шаг 2. Настройка на ощущения**

Переведите внимание на нос и обонятельные рецепторы. Ощутите температуру и движение воздуха при вдохе и выдохе.

Потрите ладони друг о друга 5—10 секунд. Заметьте, как они теплеют, появляется лёгкое покалывание.

Сделайте ещё один глубокий вдох и выдох.

Переведите внимание на стопы. Ощутите контакт с землёй:

твёрдость поверхности;

температуру;

давление.

Представьте, что ваши ноги — это корни, которые уходят вглубь земли, соединяясь с деревом.

### **Шаг 3. Тактильное знакомство с корой**

Медленно поднесите руку к дереву. Остановитесь в 5—10 см от поверхности. Ощутите тепло или прохладу, исходящие от ствола.

Легонько прикоснитесь к коре кончиками пальцев.

Отметьте первые тактильные ощущения:

шероховатость/гладкость;

температура (прохладная, тёплая);

влажность (сухая, слегка влажная).

Проведите пальцами по поверхности:

вертикально (вверх-вниз);

горизонтально (влево-вправо);

круговыми движениями.

Исследуйте разные участки коры:

глубокие трещины;

гладкие выступы;

наросты;

места с отслоившейся корой.

Приложите ладонь всей поверхностью к стволу.

Ощутите:

плотность контакта;

распределение давления;  
вибрацию или статичность.

Если возможно, прикоснитесь разными частями руки:  
подушечками пальцев;  
внутренней стороной запястья;  
тыльной стороной кисти.

#### **Шаг 4. Обонятельное исследование**

Поднесите нос близко к коре (2—5 см). Сделайте лёгкий поверхностный вдох. Отметьте общее впечатление: интенсивность запаха (яркий, умеренный, тонкий); характер (древесный, смолистый, землистый, свежий). Отведите нос на 10—15 секунд, дайте обонянию «отдохнуть».

Сделайте 3—4 медленных глубоких вдоха, фокусируясь на разных нотах:

**Первый вдох:** отметьте запах коры — древесные тона, сухость, шероховатость аромата.

**Второй вдох:** найдите запах смолы (если есть) — сладковатые, хвойные, липкие ноты.

**Третий вдох:** выделите землистые оттенки — запах почвы у корней, прелых листьев, мха.

**Четвёртый вдох:** попробуйте уловить дополнительные слои — свежесть после дождя, запах грибов, летнюю жару, впитанную деревом.

#### **Техника вдоха:**

медленный, плавный вдох через нос (3—4 секунды);  
короткая пауза (1—2 секунды);  
мягкий выдох через нос или рот.

#### **Шаг 5. Наблюдение за глубиной и стойкостью**

## **аромата**

Останьтесь рядом с деревом ещё на 3—5 минут.

Наблюдайте, как меняется запах:

при разном расстоянии от коры (2 см vs 20 см);

после прикосновения к разным участкам ствола;

с порывами ветра (усиливаются одни ноты, ослабевают другие).

Отметьте стойкость:

какие ноты исчезают первыми (лёгкие, свежие);

какие остаются дольше (смолистые, древесные);

меняется ли восприятие через 1, 3, 5 минут.

Сравните ощущения:

сразу после первого вдоха;

через 2—3 минуты;

перед завершением практики.

## **Шаг 6. Углубление внимания**

Выберите одну тактильную или обонятельную характеристику, которая вызвала наибольший интерес (например, шероховатость коры или смолистый запах).

Углубитесь в детали:

меняется ли ощущение через 10, 20, 30 секунд;

как влияет дыхание: становятся ли ноты ярче на вдохе, мягче на выдохе;

есть ли разница в восприятии, если прикоснуться к коре в другом месте.

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, нравится ощущение или нет. Просто отмечайте факты.

Представьте, что вы «видите» текстуру и запах цветом или формой:

кора — коричневый, неровные линии;  
смола — янтарный, капли;  
земля — тёмно-коричневый, округлые формы.

### **Шаг 7. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите:

прикосновение к коре;

поток воздуха на коже лица;

дыхание в теле;

контакт стоп с землёй;

звуки природы (пение птиц, шелест листьев, ветер).

Заметьте, как тактильные и обонятельные ощущения влияют на общее состояние: становится ли спокойнее, увереннее, заземлённее.

Расширьте внимание на всё тело: отметьте, расслаблены ли плечи, шея, лицо. Мягко расслабьте любые зажимы.

Ощутите связь с деревом: представьте, как энергия земли поднимается через корни, ствол, ветви. Позвольте себе почувствовать эту силу.

### **Шаг 8. Завершение**

Медленно уберите руку от дерева. Ощутите разницу в тактильных ощущениях.

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы тактильных и

обонятельных ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты.

Несколько секунд посмотрите на дерево, отметив его высоту, форму кроны, цвет коры.

Посмотрите по сторонам, фокусируясь на других деревьях, траве, небе.

Останьтесь на месте ещё 1—2 минуты, прежде чем отойти от дерева. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли спокойнее, увереннее, заземлённое или умиротворённое.

Мысленно поблагодарите дерево за возможность практики.

### **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в неделю или всякий раз, когда хотите заземлиться, успокоиться или соединиться с природой.

**Длительность:** начните с 5 минут (просто прикосновение и вдыхание), постепенно увеличивая до 20 минут

(полное исследование текстуры и аромата).

**Выбор дерева:** для первых практик выберите знакомое дерево (берёзу, дуб, сосну). Позже экспериментируйте с разными видами — у каждого свой характер текстуры и запаха.

### **Место:**

**лес** — насыщенные ароматы смолы, хвои, земли;

**парк** — смесь древесных и городских запахов;

**двор** — близость к дому, знакомые ощущения.

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли, мягко верните его к тактильным и обонятельным ощущениям. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:

какие тактильные качества коры запомнились (шероховатость, температура, влажность);

какие ноты аромата выделились (древесные, смолистые, землистые);

изменилось ли эмоциональное состояние после практики

(стало спокойнее, увереннее, радостнее);

какой момент оказался самым неожиданным (например, ощущение силы от прикосновения).

### **Вариации:**

выполняйте с открытыми глазами, рассматривая текстуру коры, трещины, наросты;

сравните тактильные и обонятельные ощущения от разных деревьев

(берёза vs дуб, сосна vs липа);

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — раскрытие ноты, на выдохе — расслабление;

практикуйте в разное время года (весной — свежие ароматы, летом — жара и смола, осенью — прелые листья, зимой — морозная кора);

используйте ветку или кусочек коры дома, если нет возможности выйти на улицу;

соедините с осознанной ходьбой: дотроньтесь до 3—5 деревьев по пути, отмечая разницу в ощущениях.

# Полная медитация «Аромат мыла или лосьона»

Практика развивает осознанность через сосредоточение на

обонятельных ощущениях и их изменениях. Вы научитесь замечать нюансы запахов до и после контакта с водой, наблюдать за эмоциональными реакциями и телесными ощущениями. Длительность — 5—10 минут.

## **Шаг 1. Подготовка**

Подготовьте мыло (твёрдое или жидкое) или лосьон, которым планируете воспользоваться для умывания.

Убедитесь, что рядом есть доступ к воде (раковина с краном).

Найдите удобное место у зеркала или без него — как вам комфортнее.

Положите мыло/флакон с лосьоном перед собой.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на средстве.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

## **Шаг 2. Настройка на ощущения**

Переведите внимание на нос и обонятельные рецепторы.

Ощутите температуру воздуха при вдохе и выдохе.

Потрите ладони друг о друга 5—10 секунд. Заметьте, как они теплеют, появляется лёгкое покалывание.

Сделайте ещё один глубокий вдох и выдох.

Переведите внимание на руки. Ощутите:

температуру кожи;

лёгкое напряжение или расслабленность мышц.

### **Шаг 3. Знакомство с первоначальным ароматом**

Поднесите мыло/флакон с лосьоном к носу на расстояние 10—15 см.

Сделайте первый вдох — лёгкий и поверхностный.

Отметьте общее впечатление:

интенсивность запаха (яркий, умеренный, тонкий);

характер (свежий, цветочный, травяной, древесный, цитрусовый и т. д.);

ассоциации (чистота, свежесть, утро, спа-салон и т. п.).

Отведите средство на 10 секунд, дайте обонянию «отдохнуть».

Сделайте 2—3 глубоких вдоха, фокусируясь на разных нотах аромата:

верхние ноты (первые, самые яркие);

средние ноты (появляются через несколько секунд);

базовые ноты (остаются дольше всех).

### **Техника вдоха:**

медленный, плавный вдох через нос (3—4 секунды);

короткая пауза (1—2 секунды);

мягкий выдох через нос или рот.

### **Шаг 4. Наблюдение за изменениями после контакта с водой**

Намочите руки тёплой водой.

Возьмите мыло/нанесите лосьон на ладони.

Вновь поднесите к носу и сделайте лёгкий вдох.

Отметьте:

как изменился аромат (стал ярче, слабее, появился новый оттенок);

какие ноты стали доминировать;

появилась ли «мыльная» или «водная» нота.

Вспеньте мыло или распределите лосьон по рукам.

Вдыхайте аромат во время движения:

меняется ли запах при растирании;

появляются ли новые оттенки (например, свежесть воды, лёгкость пены).

Поднесите ладони близко к носу (2—5 см) и сделайте 2—3 медленных вдоха. Отметьте стойкость нового аромата.

### **Шаг 5. Наблюдение за глубиной и стойкостью**

Останьтесь с намыленными/увлажнёнными руками на 30—60 секунд. Наблюдайте:

как меняется запах со временем (через 10, 30, 60 секунд);

какие ноты исчезают первыми, какие остаются дольше;

влияет ли движение рук на интенсивность аромата.

Сравните ощущения:

до контакта с водой;

сразу после намочения;

через 30 секунд;

перед смыванием.

### **Шаг 6. Углубление внимания**

Выберите одну ноту запаха, которая вызвала наибольший интерес (например, цитрусовая свежесть или травяная прохлада).

Углубитесь в детали:

меняется ли её интенсивность через 10, 20, 30 секунд;

как влияет дыхание: становятся ли ноты ярче на вдохе, мягче на выдохе;

есть ли разница в восприятии, если поднести ладони ближе/дальше.

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, нравится запах или нет. Просто отмечайте факты.

Представьте, что вы «видите» запах цветом или формой: цитрус — ярко-жёлтый, брызги;

мята — светло-зелёный, волнистые линии;

цветы — пастельные тона, округлые формы.

### **Шаг 7. Наблюдение за эмоциями и ассоциациями**

Для каждого этапа (до и после воды) ответьте на вопросы (мысленно или вслух):

**Эмоции:** какие чувства вызывает этот запах? (свежесть, бодрость, расслабление, чистота)

**Воспоминания:** с чем он ассоциируется? (утро, спа, отпуск, детство, уборка)

**Образы:** какие картины возникают в воображении? (ручей, сад, заснеженный лес, солнечный день)

**Телесные ощущения:** как реагирует тело? (расслабляются плечи, появляется улыбка, теплеет в груди)

**Желание:** хочется ли продлить контакт с этим запахом или сменить его?

### **Шаг 8. Завершение умывания с осознанностью**

Аккуратно смойте мыло/лосьон тёплой водой. Ощутите: температуру воды;

скольжение пены;

ощущение чистоты на коже.

Промокните руки полотенцем. Отметьте тактильные ощущения (мягкость, сухость, прохлада).

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы обонятельных ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты. Посмотрите на свои руки, отметив их вид и ощущение чистоты.

Останьтесь на месте ещё 1—2 минуты, прежде чем продолжить день. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли свежее, бодрее, спокойнее.

### **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте каждое утро или вечер во время умывания — это поможет превратить рутину в осознанную практику.

**Длительность:** начните с 3 минут (просто вдыхание до и после), постепенно увеличивая до 10 минут (полное исследование нот + работа с ассоциациями).

**Выбор средства:** для первых практик используйте мыло/лосьон с выраженным ароматом (цитрус, лаванда, мята). Позже можно взять нейтральный вариант — это поможет развить обонятельную чувствительность.

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли, мягко верните его к запаху и ощущениям на коже. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:

какие ноты аромата запомнились до и после воды;  
какие эмоции и воспоминания вызвал каждый этап;  
изменилось ли эмоциональное состояние после  
практики (

стало бодрее, спокойнее, радостнее);

какой момент оказался самым неожиданным  
(например, резкое изменение запаха после контакта с  
водой).

### **Вариации:**

выполняйте с открытыми глазами, рассматривая  
текстуру мыла, цвет лосьона, пену;

сравните ароматы разных средств (твёрдое мыло vs  
жидкое, лосьон с мятой vs с ромашкой);

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — раскрытие  
ноты, на выдохе — расслабление;

практикуйте в разное время суток (утром — для  
пробуждения, вечером — для расслабления);

соедините с тактильным исследованием: ощутите  
гладкость мыла, вязкость лосьона, скольжение пены.

# Полная медитация «Аромат свежееиспечённого хлеба»

Практика развивает обонятельную осознанность, помогает отследить физиологические и эмоциональные реакции на аппетитные запахи, заземлиться и настроиться на приятные ощущения. Длительность — 5—10 минут.

## Шаг 1. Подготовка

Найдите источник аромата свежееиспечённого хлеба:

купите тёплый хлеб в пекарне;

испеките хлеб самостоятельно;

используйте фото/воспоминание, если нет свежего хлеба под рукой.

Положите хлеб на тарелку или доску перед собой. Если хлеб в упаковке — откройте её.

Сядьте удобно, выпрямите спину без напряжения.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на хлебе.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

## Шаг 2. Настройка на ощущения

Переведите внимание на нос и обонятельные рецепторы.

Ощутите температуру воздуха при вдохе и выдохе.

Потрите ладони друг о друга 5—10 секунд. Заметьте, как они теплеют, появляется лёгкое покалывание.

Сделайте ещё один глубокий вдох и выдох.  
Переведите внимание на рот и горло. Отметьте:  
сухость или влажность во рту;  
ощущение голода или сытости;  
готовность к еде или нейтральное состояние.

### **Шаг 3. Знакомство с ароматом**

Поднесите хлеб к носу на расстояние 15—20 см. Не торопитесь вдыхать — дайте аромату «представиться». Сделайте первый вдох — лёгкий и поверхностный. Отметьте общее впечатление:

интенсивность запаха (яркий, умеренный, тонкий);  
характер (тёплый, сладковатый, дрожжевой, ореховый, злаковый);

ассоциации (дом, детство, праздник, утро, пекарня).

Отведите хлеб на 10 секунд, дайте обонянию «отдохнуть».

Сделайте 2—3 глубоких вдоха, фокусируясь на разных нотах:

**Первый вдох:** отметьте запах корочки — поджаристый, карамельный, хрустящий.

**Второй вдох:** найдите аромат мякиша — мягкий, дрожжевой, тёплый.

**Третий вдох:** выделите дополнительные оттенки — нотки злаков, орехов, специй (если есть), свежесть муки.

#### **Техника вдоха:**

медленный, плавный вдох через нос (3—4 секунды);

короткая пауза (1—2 секунды);

мягкий выдох через нос или рот.

### **Шаг 4. Наблюдение за телесными ощущениями**

После каждого вдоха обратите внимание на реакции тела:  
**Слюноотделение:** отметьте, усилилось ли оно, когда вы уловили аромат. Это естественный рефлекс на аппетитный запах.

**Желудок:** ощущается ли лёгкое урчание, тепло, предвкушение еды?

**Мышцы лица:** расслаблены ли губы, нет ли непроизвольной улыбки?

**Дыхание:** стало ли оно глубже, ровнее или чуть быстрее от предвкушения?

**Руки:** хочется ли прикоснуться к хлебу, отломить кусочек?

**Общее состояние:** появилось ли ощущение уюта, комфорта, радости?

Запишите ключевые слова рядом с каждой реакцией.

### **Шаг 5. Углубление внимания**

Выберите одну ноту запаха, которая вызвала самый яркий отклик (например, карамельная корочка или дрожжевой мякиш).

Углубитесь в детали:

меняется ли ощущение через 10, 20, 30 секунд?

как влияет дыхание: становятся ли ноты ярче на вдохе, мягче на выдохе?

есть ли разница в восприятии, если поднести хлеб ближе/дальше?

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, хочется ли есть хлеб прямо сейчас. Просто отмечайте факты.

Представьте, что вы «видите» запах цветом или формой: корочка — золотисто-коричневый, треугольники;

мякиш — светло-жёлтый, округлые формы;  
дрожжи — бежевый, пузырьки.

## **Шаг 6. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите:

аромат хлеба;

дыхание в теле;

контакт стоп с полом;

температуру воздуха на коже лица.

Заметьте, как обонятельные ощущения влияют на общее состояние: становится ли теплее, уютнее, радостнее.

Расширьте внимание на всё тело: отметьте, расслаблены ли плечи, шея, лицо. Мягко расслабьте любые зажимы.

Ощутите связь с моментом: вы вдыхаете аромат, который веками ассоциируется с домом, теплом, гостеприимством. Позвольте себе принять это состояние без спешки.

## **Шаг 7. Завершение**

Медленно опустите хлеб. Ощутите разницу в обонятельных ощущениях.

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы обонятельных ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты.

Несколько секунд посмотрите на хлеб, отметив его цвет, форму, текстуру корочки.

Посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах в комнате.

Останьтесь в сидячем положении ещё 1—2 минуты,

прежде чем продолжить день. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли уютнее, спокойнее, радостнее или аппетитнее.

Если планируете съесть хлеб, сделайте это осознанно: отломите кусочек, ощутите его текстуру, вдохните аромат ещё раз перед тем, как откусить.

### **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в неделю или всякий раз, когда чувствуете стресс, усталость или хотите заземлиться через приятные ощущения.

**Длительность:** начните с 3 минут (просто вдыхание запаха), постепенно увеличивая до 10 минут (полное исследование нот + работа с телесными реакциями).

**Выбор хлеба:** для первых практик используйте простой пшеничный или ржаной хлеб. Позже экспериментируйте с разными видами (багет, чиабатта, хлеб с семечками, пряностями) — у каждого свой характер аромата.

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли (например, «как бы съесть этот хлеб»), мягко верните его к запаху и ощущениям в теле. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:

какие ноты аромата запомнились (карамельные, дрожжевые, злаковые);

какие телесные реакции были самыми яркими (слюноотделение, тепло в животе, улыбка);

изменилось ли эмоциональное состояние после

практики (стало уютнее, радостнее, аппетитнее);

какой момент оказался самым неожиданным (например, волна ностальгии от запаха).

### **Вариации:**

выполняйте с открытыми глазами, рассматривая текстуру корочки, поры мякиша;

сравните ароматы разных видов хлеба (пшеничный vs ржаной, свежий vs слегка подсушенный);

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — раскрытие ноты, на выдохе — расслабление;

практикуйте перед едой как способ настроиться на осознанное питание;

используйте воспоминание или фото хлеба, если свежего нет под рукой — это поможет развить обонятельную память;

соедините с тактильным исследованием: ощутите шероховатость корочки, мягкость мякиша, вес буханки в руках.

## **Полная медитация «Цветочные ноты: аромат лаванды или розы»**

Практика развивает обонятельную осознанность, помогает отследить физиологические и эмоциональные реакции на цветочные ароматы, успокоиться или взбодриться в зависимости от выбранного масла/цветка. Длительность — 5—10 минут.

### **Шаг 1. Подготовка**

Выберите источник аромата:

**живой цветок** (свежий бутон лаванды, розы или другого

цветка);

**эфирное масло** (лаванда, роза, жасмин и т. д.) — используйте аромалампу, диффузор или капните 1—2 капли на ладонь/платок.

Убедитесь, что у вас нет аллергии на выбранный аромат. Найдите тихое место, где вас не потревожат. Сядьте удобно, выпрямите спину без напряжения.

Положите цветок/флакон с маслом перед собой.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на цветке/флаконе.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

## **Шаг 2. Настройка на ощущения**

Переведите внимание на нос и обонятельные рецепторы.

Ощутите температуру воздуха при вдохе и выдохе.

Потрите ладони друг о друга 5—10 секунд. Заметьте, как они теплеют, появляется лёгкое покалывание.

Сделайте ещё один глубокий вдох и выдох.

Переведите внимание на тело: отметьте, напряжены ли мышцы, каково общее эмоциональное состояние (спокойствие, тревога, усталость).

## **Шаг 3. Знакомство с ароматом**

Поднесите цветок/источник аромата к носу на расстояние 10—15 см.

Сделайте первый вдох — лёгкий и поверхностный.

Отметьте общее впечатление:

интенсивность запаха (яркий, умеренный, тонкий);

характер (сладкий, терпкий, свежий, травяной,

пудровый);

ассоциации (сад, поле, праздник, детство, подарок).

Отведите источник аромата на 10 секунд, дайте обонянию «отдохнуть».

Сделайте 2—3 глубоких вдоха, фокусируясь на разных нотах:

**верхние ноты** (первые, самые яркие — цитрусовые, травяные);

**средние ноты** (сердце аромата — цветочные, фруктовые);

**базовые ноты** (остаются дольше всех — древесные, мускусные).

**Техника вдоха и выдоха:**

медленный, плавный вдох через нос (3—4 секунды);

короткая пауза (1—2 секунды);

мягкий выдох **через рот** (4—5 секунд), представляя, что вы «выпускаете» напряжение.

**Шаг 4. Сравнение ощущений на вдохе и выдохе**

Выполните 5 циклов осознанного дыхания с ароматом:

на **вдохе** отмечайте:

как раскрывается аромат;

какие ноты становятся ярче;

как реагирует тело (расслабление, бодрость, тепло).

на **выдохе через рот** отмечайте:

как меняется восприятие запаха;

уходит ли напряжение в плечах, шее, лице;

появляется ли ощущение лёгкости.

Запишите ключевые слова для каждого цикла:

**на вдохе:** «сладкий», «свежий», «успокаивающий»;

**на выдохе:** «лёгкость», «расслабление», «тепло в груди».

### **Шаг 5. Наблюдение за эмоциональными и телесными реакциями**

После 3—5 циклов ответьте на вопросы (мысленно или вслух):

**Эмоции:** какие чувства вызывает этот запах? (спокойствие, радость, ностальгия, бодрость)

**Воспоминания:** с чем он ассоциируется? (лето в деревне, подарок от близкого, прогулка по саду)

**Образы:** какие картины возникают в воображении? (поле лаванды, букет роз, утренний сад)

**Телесные ощущения:** как реагирует тело? (расслабляются плечи, замедляется дыхание, теплеет в груди, улыбка на лице)

**Энергия:** появляется ли прилив сил или, наоборот, желание замедлиться и отдохнуть?

### **Шаг 6. Углубление внимания**

Выберите одну ноту запаха, которая вызвала самый яркий отклик (например, сладковатая роза или травянистая лаванда).

Углубитесь в детали:

меняется ли её интенсивность через 10, 20, 30 секунд?

как влияет выдох через рот: уходит ли напряжение, появляется ли лёгкость?

есть ли разница в восприятии, если поднести аромат ближе/дальше?

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, нравится запах или нет. Просто отмечайте факты.

Представьте, что вы «видите» запах цветом или формой:  
лаванда — сиреневый, волнистые линии;  
роза — розовый, округлые формы;  
жасмин — белый, звездочки.

### **Шаг 7. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите:

аромат цветка/масла;

дыхание в теле;

контакт стоп с полом;

температуру воздуха на коже лица.

Заметьте, как обонятельные ощущения влияют на общее состояние: становится ли спокойнее, радостнее, бодрее.

Расширьте внимание на всё тело: отметьте, расслаблены ли плечи, шея, лицо. Мягко расслабьте любые зажимы.

Ощутите связь с моментом: вы вдыхаете аромат, который веками ассоциируется с красотой, гармонией, природой.

Позвольте себе принять это состояние без спешки.

### **Шаг 8. Завершение**

Медленно опустите цветок/уберите источник аромата.

Ощутите разницу в обонятельных ощущениях.

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов без аромата.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы обонятельных ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты.

Несколько секунд посмотрите на цветок/флакон, отметив его цвет, форму, текстуру.

Посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных

предметах в комнате.

Останьтесь в сидячем положении ещё 1—2 минуты, прежде чем продолжить день. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли спокойнее, бодрее, радостнее или умиротворённое.

Если использовали эфирное масло, закройте флакон. Если работали с цветком, поблагодарите его за возможность практики.

### **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в день или всякий раз, когда хотите успокоиться, взбодриться или настроиться на определённый лад.

**Длительность:** начните с 3 минут (просто вдыхание и выдыхание), постепенно увеличивая до 10 минут (полное исследование нот + работа с реакциями).

#### **Выбор аромата:**

для **расслабления** — лаванда, ромашка, иланг-иланг;

для **бодрости** — роза, жасмин, бергамот;

для **концентрации** — розмарин, базилик.

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли, мягко верните его к запаху и ощущениям на вдохе/выдохе. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:

какие ноты аромата запомнились (сладкие, травяные, древесные);

какие эмоции и воспоминания вызвал каждый этап;

изменилось ли эмоциональное состояние после практики

(стало спокойнее, бодрее, радостнее);

какой момент оказался самым неожиданным (например, волна ностальгии от запаха).

### **Вариации:**

выполняйте с открытыми глазами, рассматривая лепестки цветка, цвет масла;

сравните ароматы разных цветов/масел (лаванда vs роза, жасмин vs ромашка);

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — раскрытие ноты, на выдохе — расслабление;

практикуйте в разное время суток (утром — для пробуждения, вечером — для расслабления);

используйте разные способы подачи аромата (аромалампа, платок с маслом, живой цветок);

соедините с тактильным исследованием: ощутите текстуру лепестков, гладкость флакона, тепло ладони с маслом.

**Важно:** перед использованием эфирных масел

убедитесь в отсутствии аллергии. Начинайте с 1—2 капель, особенно если пробуете аромат впервые. При дискомфорте прекратите практику.

# Вкусы

# Полная медитация

## «Одна изюминка»

Практика развивает вкусовую и тактильную осознанность, учит замедлиться и полностью погрузиться в ощущения от малого количества пищи. Вы научитесь замечать нюансы вкуса, текстуры и их изменения во времени. Длительность — 5—7 минут.

### **Шаг 1. Подготовка**

Возьмите одну изюминку (чёрную или светлую — на ваш выбор).

Положите её на чистую тарелку или блюдце перед собой.

Сядьте удобно, выпрямите спину без напряжения.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на изюминке.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

### **Шаг 2. Визуальное исследование**

Откройте глаза, если они были закрыты. Внимательно рассмотрите изюминку:

форма (округлая, вытянутая, сморщенная);

цвет (тёмно-фиолетовый, коричневый, янтарный, золотистый);

текстура поверхности (гляnceвая, матовая, морщинистая);

размер относительно ладони.

Отметьте любые ассоциации или мысли, которые возникают при взгляде на изюминку (детство, выпечка, чаепитие и т. д.).

### **Шаг 3. Тактильное знакомство**

Аккуратно возьмите изюминку пальцами. Ощутите её вес (лёгкая, почти невесомая).

Исследуйте текстуру:

проведите пальцем по поверхности (гладкая, шершавая, липкая);

слегка сожмите между подушечками пальцев (упругая, податливая);

перекатывайте между пальцами, отмечая форму.

Запишите ключевые слова для ощущений: «липкая», «упругая», «лёгкая», «сморщенная».

### **Шаг 4. Первые вкусовые ощущения**

Положите изюминку на язык, **не жуя**.

Отметьте мгновенные ощущения:

**влажность** (сухая, слегка влажная, липкая на языке);

**температура** (комнатной температуры, прохладная);

**первые вкусовые ноты** (сладость, кислинка, терпкость);

**распределение вкуса** (по кончику языка, бокам, корню).

Подержите изюминку на языке 10—15 секунд, наблюдая за изменениями:

начинает ли выделяться слюна;

усиливается ли сладость;

появляется ли новый оттенок вкуса.

## **Шаг 5. Медленное пережёвывание**

Начните медленно пережёвывать изюминку. Сделайте 3—4 осторожных движения челюстями.

Отслеживайте изменения:

**текстура** (становится ли мягче, рассыпается ли, прилипает ли к зубам);

**вкус** (усиливается ли сладость, появляется ли кислинка/терпкость);

**аромат** (поднимается ли к носу, меняется ли при жевании);

**сочность** (выделяется ли сок, становится ли во рту слаще).

Продолжайте жевать медленно, делая паузы между движениями. Отметьте момент, когда изюминка теряет структуру и превращается в кашицу.

## **Шаг 6. Наблюдение за послевкусием**

Проглотите изюминку. Не спешите — сделайте это осознанно.

Останьтесь с закрытыми глазами (если возможно) и отметьте послевкусие:

как долго держится сладость;

меняется ли ощущение через 10, 20, 30 секунд;

остаётся ли лёгкая кислинка или терпкость;

хочется ли ещё изюминки или вкус уже насыщен.

Сделайте 2—3 глубоких вдоха и выдоха, ощущая, как послевкусие постепенно уходит.

## **Шаг 7. Углубление внимания**

Выберите одно ощущение, которое вызвало самый яркий отклик (например, первая волна сладости или текстура

при жевании).

Углубитесь в детали:

меняется ли интенсивность через 5, 10, 15 секунд;

как влияет дыхание: становится ли вкус ярче при вдохе через нос;

есть ли разница в восприятии, если переместить изюминку языком в разные части рта.

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, нравится вкус или нет. Просто отмечайте факты.

Представьте, что вы «видите» вкус цветом или формой: сладость — жёлтый, круги;

кислинка — зелёный, острые углы;

терпкость — коричневый, неровные линии.

### **Шаг 8. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите:

послевкусие во рту;

дыхание в теле;

контакт стоп с полом;

температуру воздуха на коже лица.

Заметьте, как вкусовые ощущения влияют на общее состояние: становится ли приятнее, спокойнее, радостнее.

Расширьте внимание на всё тело: отметьте, расслаблены ли плечи, шея, лицо. Мягко расслабьте любые зажимы.

Ощутите связь с моментом: вы уделите время одной изюминке, превратив рутину в осознанную практику.

Позвольте себе принять это состояние без спешки.

### **Шаг 9. Завершение**

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы вкусовых ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты. Посмотрите на пустую тарелку, отметив её вид и ощущение завершенности.

Посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах в комнате.

Останьтесь в сидячем положении ещё 1—2 минуты, прежде чем продолжить день. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли спокойнее, радостнее, удовлетворённое или осознаннее.

### **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в неделю или всякий раз, когда хотите замедлиться, развить осознанность в еде или просто насладиться малым.

**Длительность:** начните с 3 минут (просто рассмотрение и тактильное исследование), постепенно увеличивая до 7 минут

(полное исследование вкуса и послевкусия).

**Выбор изюма:** для первых практик используйте мягкий, сочный изюм. Позже попробуйте сухой или крупный — это поможет развить вкусовую чувствительность.

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли («как мало этой изюминки»), мягко верните его к ощущениям во рту. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:

какие тактильные качества запомнились (липкость, упругость, вес);

какие вкусовые ноты выделились (сладость, кислинка, терпкость);

изменилось ли эмоциональное состояние после практики (стало спокойнее, радостнее);

какой момент оказался самым неожиданным (например, волна ностальгии от вкуса).

### **Вариации:**

выполняйте с другими сухофруктами (курага, чернослив, финик) — сравните ощущения;

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — раскрытие вкуса, на выдохе — расслабление;

практикуйте перед едой как способ настроиться на осознанное питание;

используйте изюм разного цвета (чёрный vs светлый) — отметьте разницу в восприятии;

соедините с визуальным исследованием: рассматривайте изюминку через лупу, отмечая детали текстуры.

**Важно:** если у вас есть пищевая аллергия или ограничения в питании, выберите безопасный продукт для

практики (например, кусочек яблока или ягоду винограда)

# Полная медитация «Лимонный сок: вкус и реакция»

Практика развивает вкусовую осознанность, учит наблюдать за мгновенными физиологическими реакциями тела на раздражитель (кислоту), тренирует присутствие в моменте. Длительность — 3—5 минут.

## **Шаг 1. Подготовка**

Подготовьте свежий лимонный сок

(выжмите из лимона или используйте готовый).

Возьмите пипетку или чайную ложку для дозирования.

Сядьте удобно, выпрямите спину без напряжения.

Положите ёмкость с лимонным соком перед собой.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на ёмкости с соком.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

## **Шаг 2. Настройка на ощущения**

Переведите внимание на рот и язык. Отметьте:

сухость или влажность во рту;

ощущение голода или сытости;

нейтральное состояние вкуса (нет ярких вкусовых ощущений).

Потрите ладони друг о друга 5—10 секунд. Заметьте, как

они теплеют, появляется лёгкое покалывание.

Сделайте ещё один глубокий вдох и выдох.

### **Шаг 3. Нанесение лимонного сока**

Наберите в пипетку или ложку небольшое количество лимонного сока

(достаточно одной капли).

Аккуратно капните каплю лимонного сока **на кончик языка** или в

центр — старайтесь не распределять сразу.

Зафиксируйте момент контакта: отметьте точное время реакции.

### **Шаг 4. Наблюдение за мгновенной реакцией**

Сразу после попадания сока на язык отметьте:

**Вкус:** интенсивность кислоты (резкая, умеренная), дополнительные ноты (сладость, горечь).

**Слюноотделение:** началось ли сразу, насколько обильно (лёгкое увлажнение, активное выделение слюны).

#### **Мышечные реакции:**

напряжение вокруг рта (сжимаются ли губы);

движение щёк (подтягиваются ли);

реакция глаз (щурятся ли);

общее выражение лица (grimаса, улыбка, нейтральное состояние).

**Дыхание:** изменилось ли оно (задержалось, участилось, стало поверхностным).

**Эмоции:** какие чувства возникли мгновенно (удивление, дискомфорт, веселье, любопытство).

Запишите ключевые слова для каждой реакции.

## **Шаг 5. Отслеживание изменений во времени**

Не проглатывайте сок сразу. Позвольте ему оставаться на языке 10—15 секунд.

Наблюдайте, как меняется восприятие:

становится ли кислота менее резкой;

появляются ли новые вкусовые оттенки (сладость, металлический привкус);

усиливается или ослабевает слюноотделение.

Мягко распределите сок языком по поверхности рта:

отметьте разницу в ощущениях на кончике, боковых сторонах и корне языка;

обратите внимание, где кислота ощущается ярче всего.

## **Шаг 6. Проглатывание и послевкусие**

Проглотите сок осознанно, отслеживая ощущения в гортле (лёгкое жжение, прохлада, нейтральное состояние).

Останьтесь с закрытыми глазами (если возможно) и отметьте послевкусие:

как долго держится кислота;

меняется ли ощущение через 10, 20, 30 секунд;

остаётся ли лёгкая кислинка или появляется сладость;

хочется ли запить или нейтрализовать вкус.

Сделайте 2—3 глубоких вдоха и выдоха, ощущая, как послевкусие постепенно уходит.

## **Шаг 7. Углубление внимания**

Выберите одну реакцию, которая вызвала самый яркий отклик (например, мгновенное слюноотделение или напряжение губ).

Углубитесь в детали:

меняется ли интенсивность через 5, 10, 15 секунд;

как влияет дыхание: становится ли вкус ярче при вдохе через нос;

есть ли разница в восприятии, если переместить сок языком в разные части рта.

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, приятно это или неприятно. Просто отмечайте факты.

Представьте, что вы «видите» кислоту цветом или формой:

ярко-жёлтый, острые треугольники;

лимонно-зелёный, брызги;

белый, колючие линии.

### **Шаг 8. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите:

послевкусие во рту;

дыхание в теле;

контакт стоп с полом;

температуру воздуха на коже лица.

Заметьте, как вкусовые ощущения влияют на общее состояние: появляется ли бодрость, раздражение, любопытство или расслабление.

Расширьте внимание на всё тело: отметьте, расслаблены ли плечи, шея, лицо. Мягко расслабьте любые зажимы, особенно вокруг рта и челюсти.

Ощутите связь с моментом: вы осознанно вызвали реакцию тела и наблюдаете за ней без спешки. Позвольте себе принять это состояние.

### **Шаг 9. Завершение**

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы вкусовых

ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты. Посмотрите на ёмкость с лимонным соком, отметив её вид и ощущение завершенности.

Посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах в комнате.

Останьтесь в сидячем положении ещё 1—2 минуты, прежде чем продолжить день. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли бодрее, свежее, спокойнее или напряжённее.

### **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в неделю или всякий раз, когда хотите взбодриться, развить осознанность в восприятии вкусов или отследить телесные реакции.

**Длительность:** начните с 2 минут (просто капля и наблюдение за реакцией), постепенно увеличивая до 5 минут (полное исследование послевкусия).

**Дозировка:** используйте строго одну каплю. При повышенной чувствительности разбавьте сок водой 1:1.

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли («как же кисло!»), мягко верните его к ощущениям во рту. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите: какие реакции были самыми яркими (слюноотделение, напряжение мышц, гримаса);

как менялся вкус во времени (резкая кислота → лёгкая кислинка → послевкусие);

изменилось ли эмоциональное состояние после практики

(стало бодрее, веселее, напряжённее);

какой момент оказался самым неожиданным (например, волна бодрости после проглатывания).

### **Вариации:**

сравните реакцию на сок разных цитрусовых (лайм, апельсин, грейпфрут);

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — фиксация вкуса, на выдохе — расслабление мышц лица;

практикуйте перед работой или учёбой как способ взбодриться;

соедините с тактильным исследованием: ощутите текстуру лимона перед тем, как выдавить сок;

выполните после еды и отметьте, как влияет сытость на восприятие кислоты.

**Важно:** не выполняйте практику при:  
язве желудка или повышенной кислотности;  
повреждениях слизистой рта (ранки, воспаления);  
аллергии на цитрусовые. При дискомфорте прекратите практику  
и прополощите рот водой.

# Полная медитация

## «Шоколад: вкус и ощущения»

Практика развивает вкусовую осознанность, учит наблюдать за постепенным раскрытием вкуса и телесными реакциями. Вы научитесь замечать нюансы тёмного шоколада — от первой горечи до долгого послевкуся. Длительность — 5—7 минут.

### **Шаг 1. Подготовка**

Возьмите кусочек тёмного шоколада (70% какао и выше — для более выраженного раскрытия вкуса).

Положите шоколад на чистую тарелку или блюде перед собой.

Сядьте удобно, выпрямите спину без напряжения.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на шоколаде.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

### **Шаг 2. Визуальное и тактильное исследование**

Откройте глаза, если они были закрыты. Внимательно рассмотрите кусочек шоколада:

цвет (тёмно-коричневый, почти чёрный);

текстура поверхности (гладкая, матовая, с лёгким блеском);

форма (ровная, неровная, с углами или округлыми

краями).

Возьмите шоколад пальцами. Ощутите его:

вес (тяжёлый, лёгкий);

температуру (прохладный, комнатной температуры);

текстуру (гладкий, слегка шероховатый).

Легонько проведите пальцем по поверхности. Отметьте: сопротивление материала;

ощущение тепла от прикосновения пальцев.

### **Шаг 3. Начало вкусового опыта**

Положите кусочек шоколада **на язык, не жуя**.

Отметьте первые ощущения:

**температура** (прохладный на языке);

**текстура** (твёрдый, начинает смягчаться);

**первые вкусовые ноты** (горечь, лёгкая сладость, терпкость);

**распределение вкуса** (по кончику языка, бокам, корню).

Подержите шоколад на языке 10—15 секунд, наблюдая за изменениями:

начинает ли он таять;

выделяется ли слюна;

меняется ли вкус (усиливается горечь или появляется сладость).

### **Шаг 4. Наблюдение за таянием**

Позвольте шоколаду таять естественным путём, не помогая языком.

Отслеживайте процесс:

как меняется текстура (твёрдый → мягкий → кремовый → жидкий);

как раскрывается вкус (волны горечи, сладости, ореховых нот);

где на языке ощущается каждая нота (горечь — на корне, сладость — на кончике);

появляется ли ощущение жирности или гладкости.

Запишите ключевые слова для каждой волны вкуса: «горечь», «орех», «сладость», «терпкость».

### **Шаг 5. Отслеживание вкусовых волн**

Обратите внимание на последовательность вкусов:

**Первая волна (0—20 секунд):** доминирует горечь тёмного шоколада, лёгкая терпкость.

**Вторая волна (20—40 секунд):** появляется сладость, смягчающая горечь.

**Третья волна (40—60 секунд):** раскрываются дополнительные ноты (ореховые, древесные, фруктовые оттенки).

**Послевкусие (1—3 минуты):** какая нота остаётся дольше всего (горечь, сладость, ореховый привкус).

### **Шаг 6. Углубление внимания**

Выберите одну вкусовую ноту, которая вызвала самый яркий отклик (например, первая волна горечи или ореховое послевкусие).

Углубитесь в детали:

меняется ли её интенсивность через 5, 10, 15 секунд;

как влияет дыхание: становится ли вкус ярче при вдохе через нос;

есть ли разница в восприятии, если переместить шоколад языком в разные части рта.

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, нравится вкус

или нет. Просто отмечайте факты.

Представьте, что вы «видите» вкус цветом или формой: горечь — тёмно-коричневый, острые углы; сладость — янтарный, плавные линии; орех — бежевый, округлые формы.

### **Шаг 7. Телесные и эмоциональные реакции**

После полного таяния отметьте:

**Слюноотделение:** умеренное или обильное.

**Мышцы лица:** расслаблены ли губы, нет ли произвольного напряжения.

**Дыхание:** стало ли глубже, ровнее или чуть быстрее.

**Эмоции:** какие чувства вызывает этот вкус (удовольствие, умиротворение, радость, ностальгия).

**Ассоциации:** с чем он ассоциируется (вечер у камина, подарок, детство, праздник).

**Энергия:** появляется ли прилив сил или, наоборот, желание замедлиться и расслабиться.

### **Шаг 8. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите:

послевкусие во рту;

дыхание в теле;

контакт стоп с полом;

температуру воздуха на коже лица.

Заметьте, как вкусовые ощущения влияют на общее состояние: становится ли приятнее, спокойнее, радостнее.

Расширьте внимание на всё тело: отметьте, расслаблены ли плечи, шея, лицо. Мягко расслабьте любые зажимы.

Ощутите связь с моментом: вы уделите время

наслаждению малым, превратив перекус в осознанную практику. Позвольте себе принять это состояние без спешки.

## **Шаг 9. Завершение**

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы вкусовых ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты. Посмотрите на пустую тарелку, отметив её вид и ощущение завершенности.

Посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах в комнате.

Останьтесь в сидячем положении ещё 1—2 минуты, прежде чем продолжить день. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли спокойнее, радостнее, удовлетворённое или осознаннее.

### **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в неделю или всякий раз, когда хотите замедлиться, развить осознанность в еде или насладиться моментом.

**Длительность:** начните с 3 минут (просто таяние и наблюдение за вкусом), постепенно увеличивая до 7 минут (полное исследование послевкусия).

**Выбор шоколада:** для первых практик используйте тёмный шоколад 70—85% какао. Позже попробуйте 90% — он даст более выраженную горечь и сложное раскрытие вкуса.

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли («как вкусно, хочу ещё»), мягко верните его к ощущениям во рту. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:

какие вкусовые волны запомнились (горечь, сладость, орехи);

как менялся вкус во времени (первая волна → вторая → послевкусие);

изменилось ли эмоциональное состояние после практики

(стало спокойнее, радостнее);

какой момент оказался самым неожиданным (например, волна ностальгии от вкуса).

**Вариации:**

сравните разные виды шоколада (тёмный vs молочный, с орехами vs без);

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — раскрытие вкуса, на выдохе — расслабление;

практикуйте перед работой или учёбой как способ настроиться

на продуктивность (тёмный шоколад мягко бодрит);  
выполните после еды и отметьте, как влияет сытость на восприятие горечи;

соедините с тактильным исследованием: ощутите текстуру плитки перед тем, как отломить кусочек.

**Важно:** если у вас есть пищевая аллергия, диабет или ограничения в питании, выберите безопасный

продукт для практики

или проконсультируйтесь с врачом. Не используйте шоколад с добавками

(карамель, печенье), чтобы сосредоточиться на чистом вкусе какао.

# Полная медитация «Соль и сахар: сравнение вкусовых ощущений»

Практика развивает вкусовую осознанность, учит замечать мгновенные и отсроченные реакции тела на разные вкусы, сравнивать их характеристики и отслеживать телесные и эмоциональные отклики. Длительность — 5—7 минут.

## **Шаг 1. Подготовка**

Подготовьте щепотку **соли** и щепотку **сахара** (лучше использовать мелкую соль и рафинированный сахар).

Положите их на отдельные блюдца или в небольшие ёмкости перед собой.

Сядьте удобно, выпрямите спину без напряжения.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на ёмкостях с солью и сахаром.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

## **Шаг 2. Настройка на ощущения**

Переведите внимание на рот и язык. Отметьте:

сухость или влажность во рту;

нейтральное состояние вкуса (нет ярких вкусовых ощущений);

ощущение голода или сытости.

Потрите ладони друг о друга 5—10 секунд. Заметьте, как они теплеют, появляется лёгкое покалывание.

Сделайте ещё один глубокий вдох и выдох.

### **Шаг 3. Исследование вкуса соли**

Возьмите щепотку соли. Аккуратно положите её **на кончик языка**, не распределяя сразу.

Отметьте **мгновенную реакцию**:

интенсивность вкуса (резкая, умеренная, слабая);

характер вкуса (чистая солёность, металлический привкус);

скорость появления (мгновенно, через 1—2 секунды).

Наблюдайте, как вкус распространяется:

по кончику языка → бокам → корню;

равномерно или пятнами;

усиливается ли солёность или быстро ослабевает.

Отследите телесные реакции:

слюноотделение (усилилось ли, как быстро);

напряжение мышц лица (поджались ли губы, нахмурились ли брови);

дыхание (изменилось ли — задержалось, участилось).

Проглотите, отметив ощущения в горле (нейтрально, лёгкое жжение, сухость).

Останьтесь с закрытыми глазами и отметьте послевкусие:

как долго держится солёный вкус;

меняется ли через 10, 20, 30 секунд;

появляется ли другой оттенок (металлический, горький).

### **Шаг 4. Пауза и очищение рецепторов**

Сделайте 2—3 глубоких вдоха и выдоха.

Если нужно, прополощите рот чистой водой комнатной

температуры.

Подождите 30—60 секунд, чтобы вкусовые рецепторы «отдохнули».

Верните внимание к дыханию и ощущениям в теле.

### **Шаг 5. Исследование вкуса сахара**

Возьмите щепотку сахара. Аккуратно положите её **на кончик языка**.

**Отметьте мгновенную реакцию:**

интенсивность вкуса (яркая, умеренная, тонкая);

характер вкуса (чистая сладость, карамельные ноты);

скорость появления (мгновенно, с задержкой).

Наблюдайте, как вкус распространяется:

по кончику языка → бокам → корню;

равномерно или с фокусом на кончике;

усиливается ли сладость или быстро ослабевает.

**Отследите телесные реакции:**

слюноотделение (умеренное, обильное);

мышцы лица (расслаблены ли губы, появилась ли улыбка);

дыхание (стало ли глубже, ровнее).

Проглотите, отметив ощущения в горле (мягкость, нейтральность).

Останьтесь с закрытыми глазами и отметьте послевкусие:

как долго держится сладкий вкус;

меняется ли через 10, 20, 30 секунд;

появляется ли другой оттенок (карамельный, медовый).

### **Шаг 6. Сравнение ощущений**

После исследования обоих вкусов ответьте на вопросы (мысленно или вслух):

**Скорость реакции:** какой вкус появился быстрее — соль или сахар?

**Распространение:** какой вкус распространялся по языку равномернее?

**Интенсивность:** какой вкус был ярче в первые секунды?

**Послевкусие:** какой вкус держался дольше?

**Слюноотделение:** какой вкус вызвал более сильное выделение слюны?

**Эмоции:** какой вкус вызвал больше удовольствия или дискомфорта?

**Ассоциации:** с чем ассоциируется каждый вкус (море, слёзы, праздник, детство, чай с сахаром)?

**Телесные ощущения:** в каком случае появилось больше напряжения или расслабления?

### **Шаг 7. Углубление внимания**

Выберите один вкус, который вызвал самый яркий отклик (например, резкость соли или мягкость сахара).

Углубитесь в детали:

меняется ли интенсивность через 5, 10, 15 секунд;

как влияет дыхание: становится ли вкус ярче при вдохе через нос;

есть ли разница в восприятии, если переместить вещество языком в разные части рта.

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, какой вкус лучше. Просто отмечайте факты.

Представьте, что вы «видите» вкус цветом или формой:

соль — белый, острые углы, кристаллы;

сахар — светло-жёлтый, плавные круги, россыпь.

## **Шаг 8. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите:

послевкусие во рту;

дыхание в теле;

контакт стоп с полом;

температуру воздуха на коже лица.

Заметьте, как вкусовые ощущения влияют на общее состояние: появляется ли бодрость от соли или расслабление от сахара.

Расширьте внимание на всё тело: отметьте, расслаблены ли плечи, шея, лицо. Мягко расслабьте любые зажимы.

Ощутите связь с моментом: вы осознанно вызвали реакцию тела и наблюдаете за ней без спешки. Позвольте себе принять это состояние.

## **Шаг 9. Завершение**

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы вкусовых ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты. Посмотрите на пустые блюда, отметив их вид и ощущение завершенности.

Посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах в комнате.

Останьтесь в сидячем положении ещё 1—2 минуты, прежде чем продолжить день. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли бодрее, спокойнее, осознаннее или веселее.

## **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в неделю или всякий раз, когда хотите развить осознанность в восприятии вкусов.

**Длительность:** начните с 3 минут (просто проба соли и сахара), постепенно увеличивая до 7 минут (полное сравнение и отслеживание реакций).

**Дозировка:** используйте строго щепотку (2—3 г) каждого вещества. При повышенной чувствительности уменьшите количество.

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли («мне больше нравится сахар»), мягко верните его к ощущениям во рту. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:

какие реакции были самыми яркими для каждого вкуса;

как менялся вкус во времени (мгновенная реакция → распространение → послевкусие);

изменилось ли эмоциональное состояние после практики;

какой момент оказался самым неожиданным (например, волна ностальгии от вкуса соли).

**Вариации:**

сравните разные виды соли (морская, йодированная, гималайская розовая);

используйте разные виды сахара (тростниковый, кокосовый, пудра);

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — фиксация

вкуса, на выдохе — расслабление мышц лица;

выполните практику утром (соль взбодрит) или вечером (сахар расслабит);

соедините с тактильным исследованием: ощутите текстуру кристаллов соли и сахара пальцами перед тем, как положить на язык.

**Важно:** не выполняйте практику при:  
язве желудка или повышенной кислотности;  
повреждениях слизистой рта (ранки, воспаления);  
аллергии или индивидуальной  
непереносимости. При дискомфорте прекратите  
практику и прополощите рот водой.

# Полная медитация «Травяной чай: вкус и ощущения»

Практика развивает осознанность в процессе питья, учит замечать нюансы температуры, вкуса и аромата, помогает замедлиться и погрузиться в текущий момент. Длительность — 7—10 минут.

## Шаг 1. Подготовка

Приготовьте чашку травяного чая (ромашка, мята, иван-чай, Melissa или смесь трав).

Убедитесь, что чай комфортной температуры — не слишком горячий (чтобы не обжечься) и не остывший (чтобы сохранить аромат). Оптимально 50—60° С.

Сядьте удобно, выпрямите спину без напряжения.

Положите чашку перед собой.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на чашке с чаем.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

## Шаг 2. Знакомство с ароматом

Поднесите чашку к носу на расстояние 5—10 см.

Сделайте несколько медленных вдохов через нос, отмечая:

основные травяные ноты (мята, ромашка, лаванда, Melissa);

дополнительные оттенки (цветочный, древесный,

медовый, свежий);

интенсивность аромата (яркий, умеренный, тонкий);

ассоциации (лето, лес, сад, дом, детство).

Запишите ключевые слова для аромата: «мята», «свежесть», «травяной», «успокаивающий».

### **Шаг 3. Первый глоток**

Возьмите чашку в руки. Ощутите:

вес чашки (тяжёлая, лёгкая);

температуру стенок (тёплая, горячая);

материал (гладкий фарфор, шершавый глиняный, лёгкий пластик).

Сделайте первый небольшой глоток (5—10 мл). Не проглатывайте сразу.

Отметьте:

**температуру** (тёплый, горячий, обжигающий);

**текстуру** (лёгкий, плотный, водянистый);

**первые вкусовые ноты** (травяные, цветочные, мятные, сладковатые);

**терпкость** (есть ли вяжущее ощущение, сухость на языке);

**распространение вкуса** (по кончику языка, бокам, корню).

### **Шаг 4. Наблюдение за вкусом и послевкусием**

Проглотите первый глоток осознанно.

Останьтесь с закрытыми глазами (если возможно) и отметьте послевкусие:

как долго держится основной вкус;

меняется ли ощущение через 10, 20, 30 секунд;

появляются ли новые ноты (сладость, горечь, свежесть);

остаётся ли ощущение тепла в горле.

Сделайте 2—3 глубоких вдоха через нос — отметьте, усиливается ли аромат при дыхании.

### **Шаг 5. Последующие глотки и отслеживание изменений**

Сделайте второй глоток такого же размера. Сравните с первым:

изменилась ли температура чая;

стал ли вкус ярче или мягче;

появились ли новые травяные ноты;

ощущается ли терпкость сильнее или слабее.

Повторите для 3—4 глотков, отмечая изменения:

**температура** (постепенно остывает);

**вкус** (раскрываются ли новые травы в смеси);

**аромат** (поднимается ли к носу при каждом глотке);

**послевкусие** (становится ли дольше или короче).

Запишите ключевые слова для каждого глотка:

первый: «тёплый, мятный, лёгкая терпкость»;

второй: «мягче, сладость, цветочное послевкусие»;

третий: «остывает, травяной, долгое послевкусие».

### **Шаг 6. Телесные и эмоциональные реакции**

После 3—4 глотков ответьте на вопросы (мысленно или вслух):

**Дыхание:** стало ли глубже, ровнее или чуть быстрее?

**Мышцы:** расслаблены ли плечи, шея, лицо?

**Тепло:** распространяется ли ощущение тепла по телу (грудь, живот, руки)?

**Эмоции:** какие чувства вызывает этот чай (спокойствие, бодрость, умиротворение, ностальгия)?

**Ассоциации:** с чем он ассоциируется (вечер у камина, прогулка по лугу, семейный ужин, отдых на природе)?

**Энергия:** появляется ли прилив сил или, наоборот, желание замедлиться и расслабиться?

### **Шаг 7. Углубление внимания**

Выберите одно ощущение, которое вызвало самый яркий отклик (например, свежесть мяты или тепло в груди).

Углубитесь в детали:

меняется ли интенсивность через 5, 10, 15 секунд;

как влияет дыхание: становится ли вкус ярче при вдохе через нос;

есть ли разница в восприятии, если задержать чай во рту на 5—10 секунд перед глотанием.

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, нравится вкус или нет. Просто отмечайте факты.

Представьте, что вы «видите» вкус цветом или формой: мята — ярко-зелёный, острые линии;

ромашка — светло-жёлтый, мягкие круги;

мелисса — бледно-зелёный, волнистые линии.

### **Шаг 8. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите:

вкус и послевкусие во рту;

тепло чашки в руках;

дыхание в теле;

контакт стоп с полом;

температуру воздуха на коже лица.

Заметьте, как вкусовые и ароматические ощущения влияют на

общее состояние: становится ли спокойнее, теплее,

радостнее.

Расширьте внимание на всё тело: отметьте, расслаблены ли плечи, шея, лицо. Мягко расслабьте любые зажимы. Ощутите связь с моментом: вы уделите время чаепитию, превратив его в осознанную практику. Позвольте себе принять это состояние без спешки.

## **Шаг 9. Завершение**

Допейте чай (если осталось) или оставьте чашку.

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы вкусовых и температурных ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты. Посмотрите на пустую чашку, отметив её вид и ощущение завершенности.

Посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах в комнате.

Останьтесь в сидячем положении ещё 1—2 минуты, прежде чем продолжить день. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли спокойнее, расслабленнее, бодрее или осознаннее.

## **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в неделю или всякий раз, когда хотите замедлиться, развить осознанность в еде/питье или насладиться моментом.

**Длительность:** начните с 5 минут (просто 2—3 глотка и наблюдение), постепенно увеличивая до 10 минут

(полное исследование температуры, вкуса, аромата и послевкусия).

**Выбор чая:** для первых практик используйте мягкий травяной сбор (мята + ромашка). Позже попробуйте более яркие вкусы (зверобой, чабрец, иван-чай).

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли («как вкусно, хочу ещё»), мягко верните его к ощущениям во рту и температуре чая. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:

какие травяные ноты запомнились (мята, ромашка, мелисса, цветочное);

как менялся вкус и температура во времени (первый глоток → второй → послевкусие);

изменилось ли эмоциональное состояние после практики (стало спокойнее, бодрее);

какой момент оказался самым неожиданным (например, волна расслабления после третьего глотка).

**Вариации:**

сравните разные травяные сборы (успокаивающий vs бодрящий);

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — аромат, на выдохе — расслабление;

практикуйте утром (бодрящий чай) или вечером (успокаивающий);

соедините с тактильным исследованием: ощутите текстуру сухих трав перед завариванием;

используйте чай разной температуры (тёплый vs

горячий) и отметьте разницу в восприятии вкуса.

**Важно:** не выполняйте практику с очень горячим чаем

(выше 60° C) во избежание ожогов. При аллергии на травы выберите

безопасный сбор или

проконсультируйтесь с врачом.

# Полная медитация «Яблоко: вкус, текстура и ощущения»

Практика развивает вкусовую и тактильную осознанность, учит замечать нюансы текстуры, вкуса и их изменения в процессе жевания. Вы научитесь полностью погружаться в процесс еды, замечать детали, которые обычно ускользают. Длительность — 5—7 минут.

## **Шаг 1. Подготовка**

Возьмите свежее яблоко (выберите сорт по вкусу: сладкое, кислое или кисло-сладкое).

Помойте и вытрите его. При желании можно разрезать на дольки.

Сядьте удобно, выпрямите спину без напряжения.

Положите дольку яблока перед собой.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на яблоке.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

## **Шаг 2. Визуальное и тактильное исследование**

Откройте глаза, если они были закрыты. Внимательно рассмотрите дольку яблока:

цвет (зелёный, жёлтый, красный, полосатый);

текстура кожуры (гладкая, слегка шершавая, блестящая);

форма (ровная, неровная, с изгибами).

Возьмите дольку в руки. Ощутите:

вес (лёгкое, увесистое);

температуру (прохладное, комнатной температуры);

текстуру (гладкая кожура, плотная мякоть).

Проведите пальцем по поверхности. Отметьте:

сопротивление материала;

ощущение прохлады от свежего фрукта.

### **Шаг 3. Первый контакт и хруст**

Поднесите дольку к губам. Ощутите её близость, температуру.

Откусите небольшой кусочек (не слишком большой, чтобы можно было осознанно жевать).

Отметьте **мгновенные ощущения**:

**хруст** (громкий, тихий, отчётливый);

**текстура** (твёрдая, хрустящая, сочная);

**первые вкусовые ноты** (кислота, сладость, терпкость);

**сочность** (выделяется ли сок сразу).

Запишите ключевые слова для первых ощущений:

«хруст», «сочная», «кислая», «сладкая».

### **Шаг 4. Наблюдение за жеванием**

Начните медленно пережёвывать кусочек. Сделайте 3—4 осторожных движения челюстями.

Отслеживайте изменения:

**текстура**: как меняется от «хрустящей» к «мягкой», «кашицеобразной»;

**вкус**: усиливается ли сладость, появляется ли кислинка или терпкость;

**аромат**: поднимается ли к носу, меняется ли при жевании;

**сочность**: выделяется ли больше сока при жевании.

Продолжайте жевать медленно, делая паузы между движениями. Отметьте момент, когда яблоко теряет структуру и превращается в кашу.

Обратите внимание на распределение вкуса:  
кислота — чаще ощущается по бокам языка;  
сладость — на кончике языка;  
терпкость — ближе к корню языка.

### **Шаг 5. Проглатывание и послевкусие**

Проглотите пережёванный кусочек осознанно, отслеживая ощущения в горле (мягкость, прохлада, нейтральное состояние).

Останьтесь с закрытыми глазами (если возможно) и отметьте послевкусие:

как долго держится сладость или кислота;  
меняется ли ощущение через 10, 20, 30 секунд;  
остаётся ли лёгкая терпкость или свежесть;  
хочется ли откусить ещё или вкус уже насыщен.

Сделайте 2—3 глубоких вдоха и выдоха, ощущая, как послевкусие постепенно уходит.

### **Шаг 6. Углубление внимания**

Выберите одно ощущение, которое вызвало самый яркий отклик (например, первый хруст или волна сладости).

Углубитесь в детали:

меняется ли интенсивность через 5, 10, 15 секунд;  
как влияет дыхание: становится ли вкус ярче при вдохе через нос;  
есть ли разница в восприятии, если переместить кашу языком в разные части рта.

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, нравится вкус

или нет. Просто отмечайте факты.

Представьте, что вы «видите» вкус цветом или формой:  
кислотность — ярко-зелёный, острые углы;  
сладость — жёлтый, плавные круги;  
сочность — прозрачный, капли.

### **Шаг 7. Телесные и эмоциональные реакции**

После проглатывания ответьте на вопросы (мысленно или вслух):

**Слюноотделение:** умеренное или обильное.

**Мышцы лица:** расслаблены ли губы, нет ли непроизвольного напряжения.

**Дыхание:** стало ли глубже, ровнее или чуть быстрее.

**Эмоции:** какие чувства вызывает этот вкус (удовольствие, свежесть, радость, ностальгия).

**Ассоциации:** с чем он ассоциируется (лето, сад, пикник, детство, осенний урожай).

**Энергия:** появляется ли прилив сил или, наоборот, желание замедлиться и насладиться моментом.

### **Шаг 8. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите:

послевкусие во рту;

дыхание в теле;

контакт стоп с полом;

температуру воздуха на коже лица.

Заметьте, как вкусовые и тактильные ощущения влияют на общее состояние: становится ли приятнее, спокойнее, радостнее.

Расширьте внимание на всё тело: отметьте, расслаблены ли плечи, шея, лицо. Мягко расслабьте любые зажимы.

Ощутите связь с моментом: вы уделите время простому действию — поеданию яблока — и превратили его в осознанную практику. Позвольте себе принять это состояние без спешки.

## **Шаг 9. Завершение**

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы вкусовых и тактильных ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты. Посмотрите на оставшуюся дольку яблока или пустую тарелку, отметив их вид и ощущение завершённости.

Посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах в комнате.

Останьтесь в сидячем положении ещё 1—2 минуты, прежде чем продолжить день. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли спокойнее, радостнее, удовлетворённое или осознаннее.

## **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в неделю или всякий раз, когда хотите замедлиться, развить осознанность в еде или насладиться моментом.

**Длительность:** начните с 3 минут (просто откусить и понаблюдать за вкусом), постепенно увеличивая до 7 минут (полное исследование текстуры, вкуса и послевкусия).

**Выбор яблока:** для первых практик используйте сочное, хрустящее яблоко (Гренни Смит, Гала, Фуджи). Позже попробуйте мягкие сорта (Мельба, Антоновка) —

отметьте разницу в восприятии.

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли («как вкусно, хочу ещё»), мягко верните его к ощущениям во рту. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:

какие тактильные качества запомнились (хруст, сочность, плотность);

какие вкусовые ноты выделились (кислота, сладость, терпкость);

изменилось ли эмоциональное состояние после практики (стало спокойнее, радостнее);

какой момент оказался самым неожиданным (например, волна ностальгии от вкуса).

**Вариации:**

сравните разные сорта яблок (зелёное vs красное, кислое vs сладкое);

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — аромат, на выдохе — расслабление;

практикуйте перед едой как способ настроиться на осознанное питание;

соедините с визуальным исследованием: рассматривайте срез яблока через лупу, отмечая детали текстуры;

выполните с закрытыми глазами и отметьте, насколько сильнее ощущаются вкус и текстура.

**Важно:** если у вас есть пищевая аллергия или повышенная чувствительность к яблокам (например, реакция на кожуру), очистите фрукт перед практикой или выберите другой продукт. При дискомфорте

прекратите практику.

## **Полная медитация «Мёд: вкус и ощущения»**

Практика развивает вкусовую и тактильную осознанность, учит замечать постепенное раскрытие сладости и вязкую текстуру мёда, помогает замедлиться и погрузиться в текущий момент. Длительность — 5—7 минут.

### **Шаг 1. Подготовка**

Подготовьте натуральный мёд (лучше выбрать светлый цветочный — он имеет более мягкое раскрытие вкуса).

Возьмите чайную ложку или палочку для дозирования.

Сядьте удобно, выпрямите спину без напряжения.

Положите ёмкость с мёдом перед собой.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на ёмкости с мёдом.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

### **Шаг 2. Визуальное и тактильное исследование**

Откройте глаза, если они были закрыты. Внимательно рассмотрите мёд:

цвет (светло-золотистый, янтарный, тёмно-коричневый);

текстура (прозрачный, мутный, с вкраплениями);

вязкость (тягучий, стекает медленно или быстро).

Наберите немного мёда на ложку. Ощутите:

вес ложки с мёдом (лёгкий, увесистый);

температуру (прохладный, комнатной температуры);

текучесть (стекает ли каплей или тянется нитью).

Проведите ложкой по поверхности мёда. Отметьте:

сопротивление материала;  
блеск и прозрачность.

### **Шаг 3. Нанесение мёда на язык**

Аккуратно положите каплю мёда **на кончик языка**, не распределяя сразу.

Отметьте **мгновенные ощущения**:

**вязкость** (тягучий, липкий, растекается медленно);

**температура** (прохладный, тёплый);

**первые вкусовые ноты** (чистая сладость, цветочная нота, лёгкая горечь);

**распределение вкуса** (по кончику языка, бокам, корню).

Подержите мёд на языке 10—15 секунд, наблюдая за изменениями:

начинает ли он таять;

выделяется ли слюна;

меняется ли вкус (усиливается сладость или появляются новые ноты).

### **Шаг 4. Наблюдение за раскрытием вкуса**

Позвольте мёду таять естественным путём, не помогая языком.

Отслеживайте процесс:

как меняется **текстура** (вязкий → жидкий → растворяется);

как раскрывается **вкус** (волны сладости, цветочные, фруктовые, древесные ноты);

где на языке ощущается каждая нота (сладость — на кончике, горечь — ближе к корню);

появляется ли ощущение гладкости или липкости.

Мягко распределите мёд языком по поверхности рта: отметьте разницу в ощущениях на разных участках языка;

обратите внимание, где сладость ощущается ярче всего. Запишите ключевые слова для каждой волны вкуса: «сладкий», «цветочный», «тягучий», «янтарный».

### **Шаг 5. Проглатывание и послевкусие**

Проглотите мёд осознанно, отслеживая ощущения в гортле (мягкость, тепло, нейтральное состояние).

Останьтесь с закрытыми глазами (если возможно) и отметьте послевкусие:

как долго держится сладость;

меняется ли ощущение через 10, 20, 30 секунд;

остаётся ли лёгкая цветочная нота или появляется терпкость;

хочется ли запить или нейтрализовать вкус.

Сделайте 2—3 глубоких вдоха и выдоха, ощущая, как послевкусие постепенно уходит.

### **Шаг 6. Углубление внимания**

Выберите одно ощущение, которое вызвало самый яркий отклик (например, вязкость мёда или волна сладости).

Углубитесь в детали:

меняется ли интенсивность через 5, 10, 15 секунд;

как влияет дыхание: становится ли вкус ярче при вдохе через нос;

есть ли разница в восприятии, если переместить мёд языком в разные части рта.

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, нравится вкус или нет. Просто отмечайте факты.

Представьте, что вы «видите» вкус цветом или формой:  
сладость — золотистый, плавные круги;  
цветочная нота — светло-жёлтый, лепестки;  
вязкость — янтарный, тягучие линии.

### **Шаг 7. Телесные и эмоциональные реакции**

После проглатывания ответьте на вопросы (мысленно или вслух):

**Слюноотделение:** умеренное или обильное.

**Мышцы лица:** расслаблены ли губы, нет ли непроизвольного напряжения.

**Дыхание:** стало ли глубже, ровнее или чуть быстрее.

**Тепло:** распространяется ли ощущение тепла по телу (грудь, живот).

**Эмоции:** какие чувства вызывает этот вкус (удовольствие, умиротворение, радость, ностальгия).

**Ассоциации:** с чем он ассоциируется (лето, пасека, чаепитие, детство, подарок).

**Энергия:** появляется ли прилив сил или, наоборот, желание замедлиться и расслабиться.

### **Шаг 8. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите:

послевкусие во рту;

дыхание в теле;

контакт стоп с полом;

температуру воздуха на коже лица.

Заметьте, как вкусовые и тактильные ощущения влияют на общее состояние: становится ли приятнее, спокойнее, радостнее.

Расширьте внимание на всё тело: отметьте, расслаблены

ли плечи, шея, лицо. Мягко расслабьте любые зажимы. Ощутите связь с моментом: вы уделите время наслаждению малым, превратив перекус в осознанную практику. Позвольте себе принять это состояние без спешки.

## **Шаг 9. Завершение**

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов. Позвольте вниманию мягко выйти за пределы вкусовых и тактильных ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты. Посмотрите на ёмкость с мёдом, отметив её вид и ощущение завершенности.

Посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах в комнате.

Останьтесь в сидячем положении ещё 1—2 минуты, прежде чем продолжить день. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли спокойнее, радостнее, удовлетворённое или осознаннее.

## **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в неделю или всякий раз, когда хотите замедлиться, развить осознанность в еде или насладиться моментом.

**Длительность:** начните с 3 минут (просто капля и наблюдение за вкусом), постепенно увеличивая до 7 минут (полное исследование текстуры, вкуса и послевкуся).

**Дозировка:** используйте строго каплю (2—3 г)

мёда. При повышенной чувствительности к сладкому уменьшите количество.

**Выбор мёда:** для первых практик используйте светлый цветочный мёд (липовый, акациевый). Позже попробуйте тёмные сорта (гречишный, каштановый) — они дадут более выраженную горечь и сложное раскрытие вкуса.

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли («как вкусно, хочу ещё»), мягко верните его к ощущениям во рту. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:

какие тактильные качества запомнились (вязкость, тягучесть, растекаемость);

какие вкусовые ноты выделились (чистая сладость, цветочная, фруктовая, древесная);

изменилось ли эмоциональное состояние после практики

(стало спокойнее, радостнее);

какой момент оказался самым неожиданным (например, волна ностальгии от вкуса).

**Вариации:**

сравните разные сорта мёда (цветочный vs гречишный);

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — аромат, на выдохе — расслабление;

практикуйте утром (для бодрости) или вечером (для расслабления);

соедините с тактильным исследованием: ощутите

вязкость мёда пальцами (если безопасно);

выполните с закрытыми глазами и отметьте, насколько сильнее ощущаются вкус и текстура.

**Важно:** не выполняйте практику при:  
аллергии на продукты пчеловодства;  
диабете или ограничениях по  
потреблению сахара;  
повреждениях слизистой рта  
(ранки, воспаления). При дискомфорте прекратите  
практику  
и прополощите рот водой.

# **Полная медитация**

# «Острый перец: вкус и телесная реакция»

Практика развивает осознанность в восприятии острых ощущений,  
учит наблюдать за физиологическими реакциями тела без  
сопротивления, тренирует присутствие в моменте даже при  
дискомфорте. Длительность — 5—8 минут.

**Важно:** не выполняйте практику при:

аллергии на перец чили;

язве желудка, гастрите, повышенной кислотности;

повреждениях слизистой рта (ранки, воспаления, ожоги);

беременности и кормлении грудью;

заболеваниях дыхательной системы (астма и т. д.).

При любом дискомфорте прекратите практику и прополощите рот

молоком или кефиром (они нейтрализуют остроту лучше воды).

## **Шаг 1. Подготовка**

Подготовьте небольшой кусочек свежего перца чили (для начала — 2—3 мм, без семян и перегородок, они самые острые).

Подготовьте нейтрализатор остроты: стакан молока, кефира или

кусочек хлеба.

Сядьте удобно, выпрямите спину без напряжения.

Положите перец и нейтрализатор перед собой.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на перце.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот

и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот.

Расслабьте плечи и челюсть.

## **Шаг 2. Визуальное и тактильное исследование**

Откройте глаза, если они были закрыты. Внимательно рассмотрите кусочек перца:

цвет (красный, зелёный, оранжевый);

форма (округлая, вытянутая);

текстура (гладкая, блестящая, морщинистая).

Возьмите перец пальцами. Ощутите:

вес (лёгкий);

температуру (комнатной температуры);

текстуру (плотная, упругая, гладкая кожа).

Легонько проведите пальцем по поверхности. Отметьте: сопротивление материала;

влажность (сухой или слегка влажный).

## **Шаг 3. Начало вкусового опыта**

Положите кусочек перца **на кончик языка**, не жуя.

Отметьте первые ощущения:

**температура** (нейтральная);

**текстура** (твёрдая, упругая);

**первые вкусовые ноты** (лёгкая горечь, травянистость, намёк на остроту).

Подержите перец на языке 5—10 секунд, наблюдая за

изменениями:

начинает ли выделяться слюна;

появляется ли ощущение тепла или покалывания;

меняется ли вкус (усиливается острота или остаются травянистые ноты).

#### **Шаг 4. Наблюдение за реакцией на остроту**

Начните медленно пережёвывать кусочек. Сделайте 2—3 осторожных движения челюстями.

Отслеживайте **мгновенные реакции тела**:

**тепло/жжение** (где появляется: кончик языка, бока, корень; интенсивность: слабое, умеренное, сильное);

**слюноотделение** (усиленное, обильное);

**дыхание** (учащается, становится поверхностным, задерживается);

**мышцы лица** (щурятся ли глаза, сжимаются ли губы, напрягаются ли щёки);

**слезоотделение** (появляется ли влага в глазах);

**пульс** (заметили ли учащение).

Запишите ключевые слова для реакций: «покалывание», «тепло», «жжение», «слёзы», «учащённое дыхание».

#### **Шаг 5. Отслеживание распространения остроты**

Не проглатывайте сразу. Позвольте остроте раскрыться 10—15 секунд.

Наблюдайте, как меняется ощущение:

распространяется ли жжение по всему рту;

поднимается ли тепло к носу, вискам, лбу;

усиливается ли острота или стабилизируется;

появляются ли новые оттенки вкуса (сладость, горечь, дымность).

Обратите внимание на **дыхание**:

хочется ли дышать чаще или глубже;

появляется ли желание вдохнуть прохладный воздух.

### **Шаг 6. Проглатывание и послевкусие**

Проглотите кусочек осознанно, отслеживая ощущения в гортани (жжение, тепло, нейтральное состояние).

Останьтесь с закрытыми глазами (если возможно) и отметьте послевкусие:

как долго держится острота;

меняется ли ощущение через 10, 20, 30 секунд;

остаётся ли тепло или появляется прохлада;

хочется ли запить или нейтрализовать вкус (если да — используйте подготовленный нейтрализатор).

Сделайте 2—3 глубоких вдоха и выдоха, ощущая, как острота постепенно уходит.

### **Шаг 7. Телесные и эмоциональные реакции**

После проглатывания ответьте на вопросы (мысленно или вслух):

**Температура тела:** появляется ли общее ощущение тепла (в груди, руках, лице)?

**Мышцы:** расслаблены ли плечи, шея, лицо? Или появилось напряжение?

**Эмоции:** какие чувства вызывает этот опыт (любопытство, дискомфорт, азарт, веселье, раздражение)?

**Ассоциации:** с чем он ассоциируется (экзотическая кухня, приключение, вызов, детство, эксперимент)?

**Энергия:** появляется ли прилив сил, бодрость или, наоборот, желание замедлиться?

**Желание повторить:** хотите ли ещё или достаточно одного кусочка?

## **Шаг 8. Углубление внимания**

Выберите одну реакцию, которая вызвала самый яркий отклик (например, жжение на языке или учащённое дыхание).

Углубитесь в детали:

меняется ли интенсивность через 5, 10, 15 секунд;

как влияет дыхание: становится ли жжение ярче при вдохе через нос или слабее

при выдохе через рот;

есть ли разница в восприятии, если переместить остаток перца языком в разные части рта.

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, приятно это или неприятно. Просто отмечайте факты.

Представьте, что вы «видите» остроту цветом или формой:

жжение — ярко-красный, острые шипы;

тепло — оранжевый, волны;

покалывание — розовый, мелкие точки.

## **Шаг 9. Расширение фокуса и завершение**

Одновременно ощутите:

послевкусие во рту;

дыхание в теле;

контакт стоп с полом;

температуру воздуха на коже лица.

Заметьте, как острые ощущения влияют на общее состояние: появляется ли бодрость, напряжение или любопытство.

Расширьте внимание на всё тело: отметьте, расслаблены ли плечи, шея, лицо. Мягко расслабьте любые зажимы, особенно вокруг рта и челюсти.

Ощутите связь с моментом: вы осознанно вызвали реакцию тела и наблюдаете за ней

без спешки. Позвольте себе принять это состояние.

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы вкусовых и температурных ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты.

Посмотрите на оставшийся перец или пустую тарелку, отметив их вид и ощущение завершенности.

Посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах в комнате.

Останьтесь в сидячем положении ещё 1—2 минуты, прежде чем продолжить день. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли бодрее, напряжённее, любопытнее или осознаннее.

### **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1 раз в 1—2 недели или когда хотите испытать новый сенсорный опыт

и развить осознанность при дискомфорте.

**Длительность:** начните с 3 минут (просто положить перец на язык и отметить

первые реакции), постепенно увеличивая до 8 минут (полное исследование остроты и послевкусия).

**Дозировка:** для первых практик используйте

крошечный кусочек (2—3 мм) без семян. При хорошей переносимости можно увеличить до 5 мм.

**Выбор перца:** начните с менее острых сортов (Poblano, Anaheim). Позже попробуйте Jalapeño или Serrano. Халапеньо и более острые сорта оставьте для продвинутого уровня.

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли («как же остро, когда пройдёт?»), мягко верните его к ощущениям во рту. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:

какие реакции были самыми яркими (жжение, слёзы, учащённое дыхание);

как менялась острота во времени (покалывание → тепло → жжение → послевкусие);

изменилось ли эмоциональное состояние после практики (стало бодрее, веселее, напряжённее);

какой момент оказался самым неожиданным (например, волна любопытства вместо дискомфорта).

**Вариации:**

сравните разные сорта перца (мягкий vs острый);

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — наблюдение за теплом, на выдохе — расслабление мышц лица;

выполните после еды и отметьте, как сытость влияет на восприятие остроты;

соедините с тактильным исследованием: ощутите текстуру перца пальцами перед тем, как положить на язык

# Полная медитация «Орехи: вкус, текстура и послевкусие»

Практика развивает вкусовую и тактильную осознанность, учит замечать нюансы маслянистости, хруста и горьковатых нот, помогает отследить длительность послевкусия и реакцию тела на богатый жирами продукт. Длительность — 5—7 минут.

## **Шаг 1. Подготовка**

Подготовьте несколько орехов (миндаль или грецкие — по выбору). Для начала возьмите 2—3 штуки.

Если орехи жареные, отметьте их аромат. Если сырые — можете слегка подсушить на сухой сковороде 1—2 минуты для раскрытия вкуса (не обязательно).

Сядьте удобно, выпрямите спину без напряжения.

Положите орехи перед собой.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на орехах.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

## **Шаг 2. Визуальное и тактильное исследование**

Откройте глаза, если они были закрыты. Внимательно рассмотрите орехи:

цвет (светло-бежевый у миндаля, коричневый с прожилками у грецких);

форма (овальная, сегментированная);

текстура (гладкая, морщинистая, шероховатая);  
наличие скорлупы или шелухи (если есть, снимите её).

Возьмите орех в руки. Ощутите:

вес (тяжёлый, лёгкий);

температуру (комнатной температуры, прохладный);

текстуру (твёрдый, гладкий, шершавый).

Проведите пальцем по поверхности. Отметьте:

сопротивление материала;

блеск или матовость.

### **Шаг 3. Начало вкусового опыта**

Положите один орех **на кончик языка**, не жуя.

Отметьте первые ощущения:

**температура** (нейтральная);

**текстура** (твёрдый, плотный);

**первые вкусовые ноты** (нейтральные, лёгкие ореховые, намёк на горечь);

**аромат** (лёгкий ореховый, древесный, маслянистый).

Подержите орех на языке 5—10 секунд, наблюдая за изменениями:

начинает ли выделяться слюна;

появляется ли намёк на маслянистость;

меняется ли вкус

(усиливается ореховость или остаются нейтральные ноты).

### **Шаг 4. Наблюдение за жеванием**

Начните медленно разжёвывать орех. Сделайте 2—3 осторожных движения челюстями.

Отслеживайте **мгновенные ощущения**:

**хруст** (громкий, тихий, отчётливый);

**текстура** (твёрдая → крошащаяся → маслянистая);

**вкус** (ореховый, сладковатый, горьковатый);

**маслянистость** (появляется ли ощущение жира на языке и нёбе);

**распределение вкуса** (где ощущается ярче: кончик языка, бока, корень).

Продолжайте жевать медленно, делая паузы между движениями. Отметьте момент, когда орех теряет структуру и становится кашцей.

Запишите ключевые слова для ощущений: «хруст», «маслянистый», «ореховый», «горьковатый», «плотный».

### **Шаг 5. Проглатывание и отслеживание послевкусия**

Проглотите пережёванный орех осознанно, отслеживая ощущения в горле (мягкость, нейтральное состояние, лёгкое маслянистое ощущение).

Останьтесь с закрытыми глазами (если возможно) и отметьте послевкусие:

как долго держится ореховый вкус;

меняется ли ощущение через 10, 20, 30 секунд;

остаётся ли лёгкая горечь или появляется сладость;

ощущается ли маслянистость на нёбе или языке;

хочется ли запить или нейтрализовать вкус.

Сделайте 2—3 глубоких вдоха и выдоха, ощущая, как послевкусие постепенно уходит.

### **Шаг 6. Углубление внимания**

Выберите одно ощущение, которое вызвало самый яркий отклик (например, хруст или маслянистость).

Углубитесь в детали:

меняется ли интенсивность через 5, 10, 15 секунд;

как влияет дыхание: становится ли аромат ярче при вдохе через нос;

есть ли разница в восприятии, если переместить кашицу языком в разные части рта.

Наблюдайте без оценки: не нужно решать, нравится вкус или нет. Просто отмечайте факты.

Представьте, что вы «видите» вкус цветом или формой:

маслянистость — золотистый, плавные волны;

ореховый аромат — коричневый, округлые формы;

горечь — тёмно-коричневый, острые углы.

### **Шаг 7. Телесные и эмоциональные реакции**

После проглатывания ответьте на вопросы (мысленно или вслух):

**Слюноотделение:** умеренное или обильное.

**Мышцы лица:** расслаблены ли губы, нет ли произвольного напряжения.

**Дыхание:** стало ли глубже, ровнее или чуть быстрее.

**Тепло:** появляется ли общее ощущение тепла (в груди, руках, лице).

**Эмоции:** какие чувства вызывает этот вкус (удовольствие, сытость, ностальгия, любопытство).

**Ассоциации:** с чем он ассоциируется (лес, осень, чаепитие, детство, пикник).

**Энергия:** появляется ли прилив сил, ощущение сытости или, наоборот, желание замедлиться и насладиться моментом.

### **Шаг 8. Расширение фокуса**

Одновременно ощутите:

послевкусие во рту;

дыхание в теле;

контакт стоп с полом;

температуру воздуха на коже лица.

Заметьте, как вкусовые и тактильные ощущения влияют на общее состояние: становится ли приятнее, спокойнее, сытнее.

Расширьте внимание на всё тело: отметьте, расслаблены ли плечи, шея, лицо. Мягко расслабьте любые зажимы.

Ощутите связь с моментом: вы уделили время простому действию — поеданию ореха — и превратили его в осознанную практику. Позвольте себе принять это состояние без спешки.

### **Шаг 9. Завершение**

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы вкусовых и тактильных ощущений: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты.

Посмотрите на оставшиеся орехи или пустую тарелку, отметив их вид и ощущение завершенности.

Посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах в комнате.

Останьтесь в сидячем положении ещё 1—2 минуты, прежде чем продолжить день. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли спокойнее, сытнее, удовлетворённое или осознаннее.

## **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте 1—2 раза в неделю или всякий раз, когда хотите замедлиться, развить осознанность в еде или насладиться моментом.

**Длительность:** начните с 3 минут (просто разжевать и отметить вкус), постепенно увеличивая до 7 минут (полное исследование текстуры, вкуса и послевкусия).

**Выбор орехов:** для первых практик используйте миндаль

(он имеет выраженный хруст и умеренную горечь). Позже попробуйте грецкие орехи (более маслянистые, с выраженной горчинкой) или фундук (сладковатый, с плотной текстурой).

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли («как вкусно, хочу ещё»), мягко верните его к ощущениям во рту. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:

какие тактильные качества запомнились (хруст, плотность, маслянистость);

какие вкусовые ноты выделились (ореховые, горьковатые, сладковатые);

изменилось ли эмоциональное состояние после практики (стало спокойнее, радостнее, сытнее);

какой момент оказался самым неожиданным (например, волна ностальгии от вкуса или долгое послевкусие).

**Вариации:**

сравните разные виды орехов (миндаль vs грецкий, сырой vs жареный);

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — аромат ореха, на выдохе — расслабление мышц челюсти;

выполните с закрытыми глазами и отметьте, насколько сильнее ощущаются текстура и вкус;

соедините с тактильным исследованием: ощутите скорлупу или шелуху перед тем, как съесть орех.

**Важно:** не выполняйте практику при:  
аллергии на орехи;  
проблемах с жевательным аппаратом  
или зубами;  
заболеваниях ЖКТ в стадии обострения. При  
дискомфорте прекратите практику  
и прополощите рот водой.

# Полная медитация «Вода: нейтральность и увлажнение»

Практика учит замечать тонкие ощущения от самой нейтральной субстанции — воды, развивает осознанность в отношении базовых потребностей тела, помогает «сбросить» вкусовые рецепторы после еды или других практик. Длительность — 3—5 минут.

## **Шаг 1. Подготовка**

Подготовьте стакан чистой воды (лучше комнатной температуры или слегка прохладной, 18—22° С).

Сядьте удобно, выпрямите спину без напряжения.

Положите стакан перед собой.

Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на стакане с водой.

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов: вдыхайте через нос, наполняя живот и грудь воздухом, медленно выдыхайте через рот. Расслабьте плечи и челюсть.

## **Шаг 2. Визуальное и тактильное исследование**

Откройте глаза, если они были закрыты. Внимательно рассмотрите воду:

прозрачность (кристально чистая, слегка мутная);

цвет (бесцветная, лёгкий голубой оттенок);

поверхность (гладкая, с бликами света).

Возьмите стакан в руки. Ощутите:

вес (лёгкий, увесистый);

температуру стенок стакана (прохладный, комнатной температуры);

материал (гладкое стекло, шершавый пластик).

Легонько покачайте стакан. Отметьте:

движение жидкости (плавное, с волнами);

звук (тихий плеск).

### **Шаг 3. Первый глоток**

Поднесите стакан к губам. Ощутите прохладу от стекла/пластика.

Сделайте **небольшой глоток** (10—15 мл), не спеша.

Отметьте **мгновенные ощущения**:

**температура** (прохладная, нейтральная, тёплая);

**текстура** (жидкая, лёгкая, невесомая);

**вкус** (нейтральный, лёгкий минеральный, без выраженных нот);

**увлажнение** (как быстро исчезает сухость во рту, если она была).

Запишите ключевые слова для первых ощущений: «прохлада», «нейтральность», «увлажнение», «лёгкость».

### **Шаг 4. Наблюдение за распределением воды во рту**

Не проглатывайте сразу. Позвольте воде растечься по полости рта.

Отслеживайте, как она распределяется:

касается ли кончика языка, боковых краёв, корня;

заполняет ли углубления, промежутки между зубами;

создаёт ли ощущение свежести или прохлады в разных

зонах.

Обратите внимание на **слюноотделение**:

уменьшается ли оно из-за влаги;

меняется ли консистенция слюны.

### **Шаг 5. Проглатывание и телесные реакции**

Проглотите глоток осознанно, отслеживая ощущения в горле:

гладкость скольжения;

охлаждение или нейтральность;

чувство увлажнения слизистой.

Отметьте реакцию тела:

**дыхание** (стало ли глубже, ровнее, спокойнее);

**мышцы лица** (расслабились ли губы, челюсть);

**жажда** (утолилось ли желание пить, если оно было);

**комфорт** (появилось ли ощущение баланса во рту и горле).

### **Шаг 6. Сравнение с предыдущими вкусами**

Если вы выполняли предыдущие практики (с мёдом, яблоком, острым перцем и т. д.), мысленно вернитесь к их ощущениям.

Сравните:

**нейтральность воды** vs яркость предыдущего вкуса;

**лёгкость текстуры** воды vs вязкость мёда, хруст яблока, острота перца;

**эффект увлажнения** воды vs сухость от терпкости или остроты;

**длительность ощущений** (вода — быстро проходит, другие продукты — оставляют послевкусие).

Запишите контрасты:

«После мёда вода кажется совсем безвкусной»;

«После острого перца вода даёт ощущение прохлады и облегчения»;

«После яблока вода подчёркивает свежесть».

### **Шаг 7. Последующие глотки и углубление внимания**

Сделайте ещё 1—2 небольших глотка с паузами между ними.

Наблюдайте, как меняется восприятие:

становится ли вкус воды чуть более выраженным;

усиливается ли ощущение прохлады;

появляется ли лёгкое минеральное послевкусие

(если вода не дистиллированная).

Углубитесь в детали:

меняется ли интенсивность ощущений через 5, 10, 15 секунд;

как влияет дыхание: становится ли ощущение свежести ярче при вдохе через нос;

есть ли разница в восприятии, если задержать воду во рту на 5—10 секунд перед глотанием.

Представьте, что вы «видите» воду цветом или формой:

прохлада — голубой, плавные волны;

нейтральность — прозрачный, ровные линии;

увлажнение — серебристый, капли.

### **Шаг 8. Телесные и эмоциональные реакции**

После последнего глотка ответьте на вопросы (мысленно или вслух):

**Жажда:** полностью ли утолена, осталось ли желание допить.

**Слюноотделение:** умеренное или обильное.

**Мышцы лица:** расслаблены ли губы, нет ли напряжения в челюсти.

**Дыхание:** стало ли глубже, ровнее или чуть медленнее.

**Тепло:** появляется ли общее ощущение баланса (не жарко и не холодно).

**Эмоции:** какие чувства вызывает этот глоток (облегчение, свежесть, спокойствие, благодарность).

**Ассоциации:** с чем он ассоциируется (родник, дождь, утро, чистота, отдых).

**Энергия:** появляется ли прилив сил, ощущение баланса или, наоборот, желание замедлиться и расслабиться.

## **Шаг 9. Расширение фокуса и завершение**

Одновременно ощутите:

остатки прохлады во рту;

дыхание в теле;

контакт стоп с полом;

температуру воздуха на коже лица.

Заметьте, как простое действие — глоток воды — влияет на общее состояние: становится ли свежее, спокойнее, уравновешеннее.

Расширьте внимание на всё тело: отметьте, расслаблены ли плечи, шея, лицо. Мягко расслабьте любые зажимы.

Ощутите связь с моментом: вы уделите время базовому процессу — питью воды — и превратили его в осознанную практику. Позвольте себе принять это состояние без спешки.

Сделайте 3—5 медленных глубоких вдохов и выдохов.

Позвольте вниманию мягко выйти за пределы ощущений

во рту: прислушайтесь к звукам вокруг, ощутите температуру воздуха на коже.

Медленно откройте глаза, если они были закрыты. Посмотрите на стакан с водой, отметив его вид и ощущение завершенности.

Посмотрите по сторонам, фокусируясь на разных предметах в комнате.

Останьтесь в сидячем положении ещё 1—2 минуты, прежде чем продолжить день. Отметьте, изменилось ли ваше состояние: стало ли свежее, спокойнее, увлажнённое или осознаннее.

### **Рекомендации по выполнению**

**Частота:** практикуйте в любое время дня, особенно: утром после пробуждения;

в середине дня для «перезагрузки» вкусовых рецепторов;

после еды или острых/сладких продуктов;

при ощущении сухости во рту или жажды.

**Длительность:** начните с 2 минут (просто глоток и наблюдение), постепенно увеличивая до 5 минут (полное исследование текстуры, температуры и эффектов).

**Температура воды:** для первых практик используйте воду комнатной температуры. Позже попробуйте:

прохладную (15—18° C) — отметьте ощущение свежести;

слегка тёплую (25—30° C) — заметьте эффект

расслабления.

**Тип воды:** сравните:

фильтрованную;

минеральную (с лёгкой газацией или без);

родниковую.

**Если отвлекаетесь:** когда внимание уходит в мысли («пора идти», «что дальше?»), мягко верните его к ощущениям во рту и горле. Не критикуйте себя — это нормальная часть практики.

**Дневник:** после медитации запишите:

какие тактильные качества запомнились (прохлада, лёгкость, увлажнение);

как изменилось восприятие после других вкусов;

изменилось ли эмоциональное состояние после практики (стало свежее, спокойнее);

какой момент оказался самым неожиданным (например, волна благодарности за простой глоток воды).

**Вариации:**

сравните воду с другими нейтральными жидкостями (негазированная минералка, отвар ромашки);

добавьте осознанное дыхание: на вдохе — ощущение прохлады, на выдохе — расслабление мышц лица;

выполните после острой пищи и отметьте эффект облегчения;

практикуйте утром натощак и сравните с ощущениями в течение дня.

**Важно:** не выполняйте практику, если:

у вас есть медицинские ограничения по  
потреблению жидкости;  
вы испытываете отвращение к воде или  
психологический дискомфорт. При любом  
неприятном ощущении  
прекратите практику.

# Общие рекомендации для сенсорных медитаций

Эти рекомендации подходят для всех практик осознанного

восприятия вкусов, текстур и ощущений (с мёдом, яблоком, орехами, водой и т. д.).

## 1. Длительность практики

Начинайте с **2—5 минут** — этого достаточно, чтобы заметить основные ощущения без утомления.

Постепенно увеличивайте время до **10—15 минут**, когда научитесь удерживать внимание на ощущениях.

Для коротких перерывов в течение дня используйте мини-версии: **1—2 минуты** осознанного жевания или питья.

В дни повышенной нагрузки или стресса сокращайте практику до комфортного времени — лучше короткая осознанность, чем формальное выполнение.

## 2. Место и условия

Выбирайте **тихое место** без отвлекающих факторов:

отключите звук на телефоне или уберите его из зоны доступа;

закройте окна, если слышен уличный шум;

приглушите свет для большей сосредоточенности.

Убедитесь, что вас **не потревожат** в течение практики (предупредите домашних, выберите время, когда вы

одни).

Создайте **комфортную обстановку**:

сядьте удобно (на стул, подушку, диван), но сохраняйте прямую спину без напряжения;

наденьте свободную одежду, не стесняющую движений;  
при желании включите тихую инструментальную музыку или звуки

природы (если это помогает сосредоточиться).

### **3. Работа с вниманием**

**Если внимание уходит** в мысли, планы или оценки («как вкусно», «когда закончится», «я делаю это неправильно»):

мягко верните его к ощущениям во рту, текстуре, температуре, вкусу;

не критикуйте себя за отвлечения — это нормальная часть тренировки внимания;

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.