



МАК - Метафоричні асоціативні карти “УСВІДОМЛЕННЯ”

Інструкція

Ви тримаєте в руках метафорично асоціативні картки «Усвідомлення». Ці МАК картки відкривають свідомість для безпечного та глибокого дослідження своїх потреб, намірів та станів. Картки розкривають досвід медитації як потужний психотерапевтичний інструмент. В цьому їх цінність для практик на шляху саморозвитку.

“Усвідомлення відповіді в медитативній практиці формує особистий досвід проживання та подальші корисні зміни у сприйнятті себе та всесвіту.”

Для формування запиту на **ЦВЯХОСТОЯННЯ**

Сядьте в зручну позу та спокійно розкладіть приблизно 10 карток поруч із дошкою Садху. Довіряйте своїй інтуїції та відчуттям і оберіть одну з них.

Подивіться на картку стільки часу, скільки потрібно саме вам, і дайте відповідь на ці запитання: Які думки та емоції викликає ця картка? Що в моєму житті символізує сюжет цієї картки? Який новий досвід відкриває цей сюжет?

Заплющте очі та зануртеся у спостереження власного дихання протягом 3 хвилин (рекомендуємо використовувати таймер, щоб повністю зосередитися на процесі).

Ще раз подивіться на сюжет картки та дайте собі відповідь на ці три запитання, додавши ще одне: як сюжет картки відображає мій запит?

Спостерігаючи тілесний відгук на цю відповідь, сформулюйте простий запит. Встаньте біля цвяхів, зробіть дихальні вправи та ставайте на цвяхи. Візуалізуйте, як має виглядати результат, який вас влаштує.

Структуруйте свій план для подальших дій. У вас все вийде!

Тілесні практики

Ця методика дозволяє через образи карт та рухи тіла знайти гармонію, усвідомити приховані емоції та отримати інсайти про свій стан.

Налаштуйтеся на свої відчуття: оберіть положення тіла, яке буде комфортним та приємним зараз, зверніть увагу на дихання.

Проговорить подумки: «Я хочу через тіло краще зрозуміти свій стан», або «Я хочу усвідомити, як мої емоції чи переживання відображаються у тілі».

Обирайте картку малюнком догори. Довіряйте собі, своєму вибору. Потрібна картка обов'язково викличе тілесний та емоційний відгук. Коли оберете СВОЮ картку запитайте себе: Що я бачу на цій картці? Які деталі привертають увагу? Які емоції чи асоціації вона викликає? Що цей образ говорить про моє тіло або мій стан зараз?

Проскануйте тіло: зверніть увагу на свої м'язи, дихання, напруження чи розслаблення в різних зонах. Як елементи картки відображаються у вашому тілі? Чи є якась частина тіла, що асоціюється з образом на картці? Чи є відчуття, які виникають у відповідь на картку? Далі дайте тілу інтуїтивний рух, що відповідає образу картки, дії на картці або вашим відчуттям. Використовуйте танець, розтяжку, тремтіння, розгойдування або інші рухи, які підкаже ваше тіло.

Рухайтесь скільки потрібно. Завершить зручним для вас способом. Запитайте себе: Як я почуваюся зараз? Що змінилося у відчуттях тіла? Чи є нові думки або емоції, які з'явилися під час практики? Подякуйте своєму тілу та картці за підтримку у процесі. Структуруйте свій план для подальших дій. У вас все вийде!

Налаштування на медитацію

Цей підхід допомагає створити емоційний і ментальний місток між вашим щоденним станом і глибоким зануренням у медитацію.

Налаштуйтеся на себе: зручне та комфортне положення, глибоке зосереджене дихання, проскануйте тілесні відчуття. Сформууйте намір: «Я хочу налаштуватися на спокій, ясність і глибоке занурення в медитацію». Розкладіть картки перед собою малюнками догори.

Оберіть одну картку, яка найбільше відгукується вам. Дайте відповідь на такі запитання: Що ви бачите на цій картці? Які деталі привертають увагу? Які емоції чи думки виникають? Що цей сюжет може символізувати для вас у контексті підготовки до медитації?

Спираючись на образ картки, сформулюйте простий намір для медитації. Наприклад: «Я зосереджуюсь на гармонії та внутрішньому балансі». «Я дозволяю собі відпустити всі зайві думки та знайти спокій». Закрийте очі та згадайте сюжет картки. Зверніть увагу на деталі, кольори та емоції, які викликає цей образ. Дозвольте цьому сюжету налаштувати вас на потрібний стан. Залишаючи картку перед собою почніть свою медитацію. Використовуйте намір та візуалізацію картки як основу для концентрації. Запитайте себе: Як змінився мій стан після практики? Чи допоміг образ картки поглибити медитацію? Які нові ідеї чи відчуття виникли?

Використання карт у відкритому форматі для усвідомлення свого стану.

Відкритий формат роботи з Мак картками дозволяє інтуїтивно досліджувати стан, виявляти підсвідомі аспекти та отримувати нові перспективи щодо своїх переживань.

Налаштуйтеся на себе: зручне та комфортне положення, глибоке зосереджене дихання, проскануйте тілесні відчуття.

Скажіть собі: «Я хочу краще зрозуміти свій поточний стан».

Або конкретизуйте запит залежно від ситуації.

Розкладіть перед собою картки малюнками догори.

Оглядайте карти, зосереджуючись на своїх відчуттях. Не поспішайте, довіряйте собі.

Оберіть 3 картки, які найбільше відгукнулись. Кожну картку роздивляйтесь окремо. Запитайте себе: Що зображено на цій картці? Які емоції або думки вона викликає? Як це зображення може бути пов'язане з моїм поточним станом?

Після аналізу образів дайте відповіді на такі запитання: Що ця картка символізує у моєму житті? Як сюжет або образи картки можуть допомогти мені краще зрозуміти мої почуття, думки чи ситуацію? Які асоціації вона викликає з подіями чи станами, що мене хвилюють?

Погляньте на всі обрані картки разом і запитайте себе: Що їх поєднує? Яку головну ідею вони несуть для мого поточного стану? Чи можу я побачити шляхи вирішення своїх переживань або отримати нове розуміння ситуації?

Подумайте, як можна інтегрувати ці відповіді у своє життя.

Використання карт у закритому форматі для усвідомлення свого стану.

Глибше розуміння себе, усвідомлення внутрішнього стану та визначення напрямку для подальших дій.

Налаштуйтеся на себе та проговорить собі: «Я хочу зрозуміти свій поточний стан і що на нього впливає». Або адаптуйте запит під конкретну ситуацію, наприклад.

Не дивлячись, витягніть одну або декілька карток (зазвичай 1–3, але кількість залежить від вашого відчуття). Покладіть їх перед собою сорочкою догори.

Відкриття першої картки: усвідомлення стану. Переверніть першу картку і дайте відповідь на запитання: Що я бачу на цій картці? Які емоції чи асоціації вона викликає? Як це відображає те, що я відчуваю зараз?

Відкриття другої картки: причини стану. Переверніть другу картку та запитайте себе: Що символізує ця картка? Що може бути причиною мого стану? Як ця ситуація впливає на мене?

Відкриття третьої картки: можливі рішення чи напрямки дій. Переверніть третю картку та запитайте: Що ця картка говорить про можливі дії або рішення? Як я можу використати це усвідомлення для свого добробуту? Що буде для мене найкращим наступним кроком?

Зберіть усі відповіді та спостереження в єдину картину. Подумайте, як отримані образи, символи або асоціації можуть допомогти вам зрозуміти свій стан і подолати труднощі. Що ви дізналися про свій стан? Які емоції це викликало? Які кроки ви готові зробити після цієї роботи?

Після практики йоги

Ця інструкція допомагає інтегрувати досвід йоги у внутрішній світ через образи МАК, посилюючи усвідомлення та гармонію.

Після шавасани залишіться на килимку в комфортній позі. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, зосередьте увагу на відчуттях у тілі.

Скажіть подумки або вголос: «Я хочу краще зрозуміти, що дала мені ця практика йоги», або «Я хочу глибше усвідомити свій поточний стан».

Розкладіть картки перед собою малюнками догори або змішайте їх і витягніть одну випадкову. Довіряйте інтуїції: оберіть ту, яка вас найбільше притягує або здається найбільш резонуючою. Які емоції чи думки викликає ця картка? Як сюжет картки відображає мій стан після практики? Що ця картка може сказати про зміни, які сталися під час практики?

Як картка допомагає усвідомити ваші внутрішні зміни? Що я знаю про себе завдяки практиці та роботі з картою? Як це впливає на мій загальний стан чи настрій? Що я можу взяти із собою в повсякденне життя?

Знову закрийте очі, зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, уявляючи сюжет картки як символ гармонії та балансу. Якщо картка надихнула на певну ідею чи дію, заплануйте, як її втілити.