

ОРИЕНТИРАНЕ ЧРЕЗ ИЗОБРАЖЕНИЯ

Изображенията са безплатен и достъпен ресурс, който ни помага да организираме вътрешния си свят. Сигурно познавате онова чувство на страхопочитание, което ви обзема, когато застанете пред красива природна сцена или вълнуващо произведение на изкуството.

А какво ще стане, ако можете умишлено да предизвикате това усещане? А как би се почувствало да гледате природата, вдъхновяваща снимка или произведение на изкуството с цялото си тяло – сякаш всяка клетка на кожата ви има очи?

В тази практика ще изследваме различни начини за използване на изображения като ресурс. Можете да изберете любимо произведение на изкуството, снимка от красиво място, което обичате, или предмет, който ви носи радост. Може да ги поставите у дома или в офиса си, или просто да ги снимате с телефона и да ги използвате при нужда – по време на почивка, в момент на напрежение или за презареждане.

По-долу ще намерите пет практики. Изберете една и я изпробвайте. Обърнете внимание как ви се отразява. Можете да създадете своя лична библиотека от изображения, които ви подкрепят. Потърсете **Визуални ресурси** с предложения на страницата.

Докато гледате избраното изображение, наблюдавайте какви промени настъпват в тялото ви:

- Къде усещате отваряне, отпускане или облекчаване?
- Или напротив – стягане, желание за движение?
- Какво се случва с дъха ви?
- Какви мисли, образи или думи се появяват?
- Как различните практики ви влияят по различен начин?



#1 – Позволете на очите да си починат

Отпуснете се и просто наблюдавайте изображението в цялост. Позволете на цветовете, формите и текстурите да „дойдат“ към вас, сякаш очите ви са меки магнити. Нека погледът ви почива върху изображението, без усилие.

След това, забележете къде естествено се насочва вниманието ви. Коя част ви привлича? Задръжте там за малко.

Накрая се върнете към възприемането на цялото изображение. Забележете промяната.

#2 – Връзка с тялото и образа

Първо усетете тялото си – краката, седалището, гърба. Почувствайте тежестта си и връзката със земята.

След това насочете вниманието си към изображението. Какви детайли виждате? Какви цветове или форми привличат вниманието ви?

Накрая, опитайте да поддържате осъзнаване едновременно за тялото и за изображението. Можете ли да разделите вниманието си 50/50?

#3 – Заземяване чрез наблюдение

Започнете с това да усетите тялото си – особено седалището, краката и гърба. Почувствайте стабилността си.

Погледнете внимателно изображението – забележете малките форми, нюанси, цветове.

След това редувайте вниманието между тялото и образа. Възможно ли е да поддържате връзка с двете едновременно?



#4 – Игра със светлината и сянката

Насочете вниманието си към частите на изображението, които излъчват светлина. Как се чувства тялото ви, когато гледате тях?

След това обърнете внимание на тъмните зони. Какво се променя във вас?

Наблюдавайте как се усещате при движението между светлото и тъмното. Къде се чувствате по-комфортно? Има ли изненадващи прозрения?

#5 – Зрителна памет

Внимателно наблюдавайте изображението. Обърнете внимание на формите – ясни и размазани, на цветовете – разцъфнали или в пъпка, на начина, по който цветовете се преливат.

След това затворете очи. Колко ясно можете да си спомните изображението? Виждате ли цветовете, формите, детайлите?

Отворете отново очи и сравнете. Повторете упражнението няколко пъти. Това ще ви помогне да тренирате финото възприятие и присъствие.

