

## День 5. Сприйняття

*За допомогою наших органів чуття ми будуємо своє бачення світу та те, що ми вважаємо реальним. Як ми розширюємо кордони звичного сприйняття?*

Розпочніть з того місця, де ви знаходитесь, та зверніть увагу на те, що ви помічаєте. Чи ви зазвичай дивитесь, слухаєте, рухаєтеся, нюхаєте, куштуєте або торкаєтеся, щоб увійти в контакт зі світом? Спробуйте помітити, яким модальностям сприйняття ви надаєте перевагу?

Почніть сканувати тіло. Сядьте комфортно або ляжте на спину в положенні активного відпочинку, із заплющеними очима:

- Перемістіть свою увагу на маківку голови.
- Відслідкуйте будь-які відчуття, що відбуваються у цій частині вашого тіла. Ви можете відчувати поколювання, свербіж або біль. Спостерігайте за будь-якими відчуттями в цій зоні, не даючи їм оцінки.
- Перемістіть увагу на обличчя та шкіру голови. Ви можете відчувати дотик повітря до шкіри, тепло чи холод, посмикування м'язів. Це запрошення відчувати, що насправді відбувається в цей момент, без необхідності реагувати.
- Перемістіть свою увагу на область шиї. Помічайте будь-які відчуття — поколювання, дотик тканини до шкіри, чи волосся, як воно контактує з вашим тілом. Якщо ви нічого не відчуваєте, просто зачекайте. Відчуття виникають постійно, усвідомлюєте ви це чи ні.
- Перемістіть внутрішній погляд на задню поверхню тіла. Ви можете відчувати напругу або біль, жар або прохолоду, скорочення суглобів. Якщо ви втрачаєте концентрацію, просто поверніть фокус уваги до цієї частини тіла, зосереджуючись на відчуттях, що виникають.
- Продовжуйте, перемістивши увагу на передню поверхню тіла, праву руку, ліву руку, таз, праве стегно, праву гомілку та стопу, ліве стегно, ліву гомілку та стопу.
- Перемістіть свою увагу на підшви ваших стоп.
- Поверніть увагу знову на маківку голови і почніть сканувати тіло вниз через центр.

- Зверніть увагу на відчуття в м'яких тканинах рота та язика, легенях, серці, травному тракті та репродуктивних органах.
- Зосередьтеся знову на своєму диханні.
- Помічайте будь-які імпульси, що стимулюють рух. Дозвольте собі слідувати за цими імпульсами. Рухайтеся, до поки вам хочеться рухатися. Замість того, щоб виконувати вправи чи шаблонні рухи, прислухайтеся до свого тіла. Правильним є те, що дає приємні відчуття саме вам.
- Зробіть паузу та поверніться до положення сидячи. Повільно відкрийте очі в цьому діалозі зі світлом, яке ми називаємо баченням. Чи ви можете усвідомлювати власні відчуття, коли в гру вступає зір?

### Зміна лінз

- Сядьте там, де ви можете уявити експансивну перспективу, будучи з відкритими очима:
- Уявіть собі, що ви стоїте обличчям до океану. Це теплий день з яскравим сонцем і легким морським бризом. Люди гуляють, діти та собаки граються, а над головою пролітають птахи. Створіть цю сцену для себе: які кольори, запахи, текстури та деталі цього місця?
- Тепер уявіть пару сонцезахисних окулярів та піднесіть руки до обличчя, ніби одягаєте їх:

1. Зосередьте свою увагу на воді, повітрі та поверхні цього місця. Це геологічна лінза, яка допоможе встановити зв'язок з історією Землі протягом мільярдів років. Якщо ви серфінгіст, альпініст або геолог, цей об'єкт може здатися вам знайомим. (Опустіть руки, щоб переключитися)

2. Спробуйте наступну пару окулярів (піднесіть руки до обличчя): Що відбувається з рослинами та тваринами цього місця. Це біологічна лінза, що пов'язує вас з мільйонами минулих років. Часто впізнаємо реальність наших емоційних станів в житті тварин. Якщо ви собаколюб, садівник або біолог, вас можуть захопити ці лінзи.

3. Вдягніть третю пару окулярів: Зверніть увагу на людей; це культурна лінза, яка пов'язує вас з тисячами минулих років — з часом походження людей. Якщо вас цікавить гендерна динаміка, політика, релігія, історія, архітектура та одяг людей, яких ви бачите, а також митців і письменників, які тут перебували

до вас , ви можете побачити світ через цю призму. (Тепер опустіть руки та “окуляри”, щоб переключитися)

4. Приміряйте четверту пару окулярів: Возз'єднайтеся з рідними; це сімейний об'єктив, який єднає вас з сотнями минулих років і продовжується дотепер. Можливо, у вас є бабуся й дідусь, які тут гуляли; пікніки та прогулянки сусідніми місцями. Деякі з нас дивляться на світ крізь призму родини.(Опустіть руки та “окуляри”, щоб переключитися)

5. І, нарешті, дослідіть останню пару окулярів – ваші особисті лінзи. Тепер ви включаєте десятиліття історії, тривалість вашого життя. Ця оптика включає вашу освіту та навчання, переконання та цінності, а також індивідуальний життєвий досвід та спогади, які формують ваше сприйняття цього місця: перший поцілунок, перфоманс на пляжі чи сварка з другом чи подругою. Місце має емоції, усвідомлюєте ви це чи ні. (Опустіть руки та “окуляри”, щоб переключитися)

Проблема з будь-яким об'єктивом (наприклад, у біноклі) полягає в тому, що він застряє, фіксується на одній оптиці світу, без інших можливостей. У такому разі всі інші перспективи розмитими або неможливими для сприйняття.

Запрошуємо вас до того, щоб переглянути різноманітні сцени протягом вашого дня та просканувати через лінзи, аби мати можливість охопити більше. Немає двох людей, які сприймають одне й те саме однаково в один і той же момент. Зміна лінз відкриває можливості для спілкування та обміну.

- Танцюйте свій власний танець, з усвідомленням чуттєвого сприйняття. Чи розширює зміна лінз під час руху ваш діапазон сприйняття?

*Відчуття - це мова тіла, яка інформує про всі наші дії та взаємодії. Це те, за допомогою чого ми наповнюємо “сенсом” (ориг. - “sense”) власний світ.*