



**МЕДИТИРУЙТЕ
НА ЗДОРОВЬЕ!**

Что такое медитация?

Медитация - это, прежде всего, система духовной практики, которая позволяет человеку оценить свое душевное состояние, также она относится к методам психической саморегуляции. Поэтому к медитации можно обращаться, чтобы снять нервное напряжение, справиться с психосоматическими и психологическими проблемами.

Механизм медитации такой, что в процессе медитации в состоянии сознания преобладает альфа-ритм — ритм покоя, который затем снижается и переходит в тета- ритм- состояние напряженного

сосредоточения. Йоги утверждают, что в стадии глубокой медитации у них все тело погружается в глубокий сон, а сознание находится в состоянии особого темпа бодрствования.

Именно размышление имеет центральное место в процессе медитации. В ходе этого процесса вы проникаете в центр, в так называемую «нулевую точку» - ядро вашей сущности. Из этого центра можно отстраненно наблюдать за бурным потоком собственных чувств, мыслей и побуждений, а, следовательно, понять их смысл и происхождение. В процессе медитации у вас возникает ощущение пребывания на возвышении, с

которого отчетливо видно все происходящее вокруг вас. Глядя с этого наблюдательного пункта, вы можете много узнавать о самом себе, здесь ярко высвечивается шкала ваших ценностей и система приоритетов, вы совсем по-новому начинаете оценивать свой жизненный сценарий, его радости и невзгоды, его душевные травмы и его душевные триумфы.

Существую различные методы - **пути медитации**. Это индийская, тибетская, трансцендентальная медитации, суфизм, христианская молитва, дзен, кундалини-йога и др. Для того найти свой метод медитации, нужно сперва прочитать о каждом методе

медитации, интуитивно выбрать один из них, поработать с ним некоторое время (3-4 недели) и, если это метод подходит вам, остановиться на сделанном выборе и продолжать занятия.

Правила медитации:

Используйте для занятий приятное, уютное, спокойное, свободное от внешних раздражителей, пространство. Наполните это пространство благовониями - это может быть камфора, ладан, лаванда, сандал и другие - приятные!!! вам запахи. Вообще, медитировать можно в любом месте, даже во время какой-либо деятельности. Но надо сказать, что

медитация (особенно для начинающих) в движении, в шумной деятельности, в быстром темпе - более трудна. Для начинающих рекомендуется менее напряженная атмосфера. Время для медитации может быть в соответствии с выбранным местом, видом деятельности, либо - рано утром или вечером после работы. Продолжительность занятия – 45 минут. Со временем продолжительность практики будет естественно развиваться. За 2 часа до занятия не принимайте тяжелую пищу, лекарства, спиртные напитки, нежелательно и кофе. Важно ощущать себя хорошо отдохнувшим. Чтобы начать медитацию - примите

медитативную позу. Традиционная медитативная поза — поза «лотоса». Также можно медитировать сидя в кресле или на стуле (в этом положении туловище должно быть наклонено таким образом, чтобы подбородок находился на линии, проходящей через середину бедер, голова приподнята), а можно лежа на полу, при этом голова, шея и спина располагаются на одной прямой линии. Настройтесь на то, чтобы отложить на время свои эмоции и проблемы; закройте глаза, оставьте любые суждения, ожидания и фантазии касательно того, каким окажется ваш опыт медитации. Дайте этому опыту просто состояться. Расслабьте мышцы лица, освободите

нижнюю челюсть; расслабьте тело. Отрегулируйте дыхание. Дышите через обе ноздри и считайте, сколько тактов счета требуется вам для вдоха, затем – сколько для выдоха. Под действием вдыхаемого воздуха пусть ваш живот приподнимется. Побудьте в неподвижности несколько мгновений и лишь потом начинайте выпускать воздух. Пусть ваше дыхание будет легким, неспешным, неслышным. Когда почувствуете, что дыхание стало ровным, продолжайте медитацию одним из выбранных вами способов.

Вообще, медитация - это комплекс упражнений ума. Культивирование внимательности и практическое

применение этой культивированной внимательности, преобразование сознания являются характерной особенностью медитативного опыта.

Этапы медитации.

Первый этап – концентрация внимания на объекте, а затем сливание сознания с объектом медитации.

Второй этап – полнота внимания, при которой сознание наблюдает само себя, ум медитирующего наблюдает за собственной работой и становится восприимчивым ко всем более тонким фрагментам потока мыслей, а затем полностью абстрагируется от всего, сознание как бы выходит за пределы объекта.

Третий этап – целостная совокупность обоих процессов, и в этом состоянии нет никаких переживаний. Конечной целью практики является доведение своей сосредоточенности и осознания до уровня такой силы, которая остается непоколебимой среди водоворота жизни в современном обществе, при которой вы имеете повышенную способность отличать существенное от несущественного, возможность эффективнее выполнять рутинные дела, решать сложные задачи, сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях.

В завершении, хотелось бы предложить вашему вниманию следующие **упражнения:**

Медитация при движении: эта практика способна принести вам радость и покой. Надо всего лишь делать небольшие шаги при полном расслаблении. Идти медленно, с улыбкой на лице, открыв свое сердце для ощущения покоя. Чувствуйте себя при этом непринужденно. Сконцентрируйте внимание на каждом своем шаге и мысленно проговаривайте: каждый мой шаг – это шаг здоровой женщины. С каждым шагом печали и беды уходят, с каждым шагом я достигаю самоосвобождения. Вместе с каждым шагом я получаю спокойствие ума, радость, покой, внутреннюю свободу.

Для концентрации внимания: сосредоточьтесь на любом предмете (дерево, чашка с водой, пламя свечи, веточка и др.). Смотрите так пристально, будто бы вы никогда ранее ничего подобного не видели. Затем закройте глаза и представьте в воображении этот предмет. Смотрите просто, без напряжения мышц вокруг глаз. Улыбнитесь выбранному предмету. Теперь попробуйте прикоснуться к предмету, а затем попробуйте слиться с этим предметом, как будто войти в жизнь этого предмета. Зайдите в каждый уголок предмета, отмечая при этом появившиеся ощущения;

через минуту выходите из предмета и открывайте глаза.

Внимающая медитация: наблюдайте за всем, что происходит – за любыми мыслями, звуками, телесными ощущениями, вашим дыханием. Ваша задача- сперва отметить, а затем оставить это. Если обнаруживаете, что начали продумывать пришедшие в голову мысли, возвратите свое сознание в центральную точку, где вы лишь бесстрастно наблюдаете за всем происходящим, ни на чем не фиксируясь.

Практикуйтесь по мере сил и возможностей. Со временем мастерство практики будет естественно

**развиваться, если есть действительная готовность
исследовать себя.**

Желаю успехов!

**Информацию подготовила психолог ГУЗ «ГЦГП»
Орехво О.В.**