



МЕДИТАЦИЯ

Для чего это нужно:

- Расслабление
- Самосозерцание
- Сосредоточение





LOST

Порядок достижения:

•Выбор места

оно может быть даже шумной толпой в метро, главное, это чувство расслабления

•Поза

это не обязательно поза лотоса, это может быть любое положение, при котором спина будет перпендикулярна полу. Спина должна быть ровная и образовывать с поверхностью прямой угол/угол в 90 градусов.

Прямое положение спины необходимо для правильного дыхания и состояния «контроля» и осознанности

•Расслабление

необходимо расслабиться и обратить свое внимание на дыхание

Суть:

Закройте глаза. Направьте свое внимание на дыхание или мантру. Когда вы замечаете, что начали о чем-то думать, **просто спокойно возвращайте внимание на исходную точку** (мантра, дыхание). Избегайте попыток интерпретации мыслей, эмоций, ощущений, желаний которые возникают внутри. Воспринимайте эти вещи, не вовлекаясь в них.

- Не получается – хорошо.

- Получается – хорошо.

После определённого периода выработывается привычка. Это хорошо.





На чем нужно концентрироваться во время медитации?

Концентрироваться на дыхании:

Просто следите за дыханием, направляете ваш внутренний взор на этот естественный аспект вашей жизнедеятельности, чувствуете как воздух проходит через ваши легкие и как он выходит обратно. Не нужно пытаться контролировать дыхание. Просто наблюдайте за ним. Оно должно быть естественным. Во время медитации дыхание может сильно замедляться, и вам будет казаться, что вы почти не дышите. Пусть вас это не пугает. Это нормально.

Как?

Концентрироваться на дыхании значит фокусировать свое внимание на ощущениях в теле, связанных с дыханием: раскрытие и закрытие легких, движение диафрагмы, увеличение и уменьшение живота, движение воздуха в районе ноздрей.

Концентрироваться на дыхании **НЕ** значит представлять, как воздух насыщает клетки кислородом, визуализировать то, как он распределяется по каналам и т.д.

Главное это наблюдать то, что есть, ощущения в теле, ничего не добавляя к этому.

7 советов:

- **Нет мгновенного результата!**

Эффект от медитации приходит не сразу. Эффективная медитация требует терпения и привычки. Важно не запускать занятия.

- **Не следует постоянно думать о том, чтобы не думать.**

- **Лучше не медитировать перед сном.**

- **Обратите внимание на то, насколько вы лучше чувствуете себя в те дни, когда вы медитируете.**

- **Лучше не засыпать во время сеанса.**

Но, если это произойдёт, то это не является проблемой. Тут уже дело практики.

- **Не следует плотно кушать до и сразу после сеанса.**

Это потому что во время и после медитации замедляется обмен веществ, что препятствует перевариванию пищи. Также, во время практики, процессы усвоения еды будут мешать вам сконцентрироваться. А если вы голодны, то, перед тем как медитировать, можно съесть чего-нибудь легкое, чтобы мысли о еде вас не отвлекали.

- **Сначала может стать хуже.**



Время:

На данный момент, начну с 5 минут с утра и 5 минут вечером (за несколько часов до сна).

Потом, необходимо увеличить до 10-15 минут и далее, до 20 минут. Но это все постепенный путь достижения цели.

