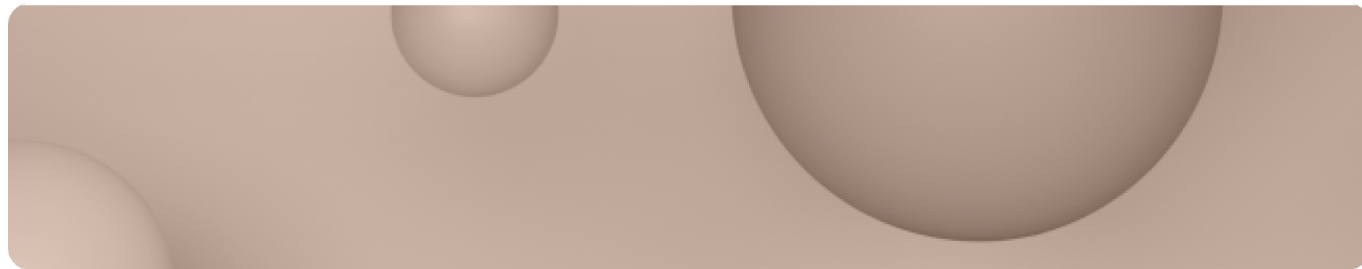


Медитации
Image



Медитации

Image



Про медитации слышал каждый. Кажется, это что-то, связанное с йогой и эзотерикой. Что ж, изначально так и было: под медитацией понимали ряд психических упражнений в составе религиозных или оздоровительных практик. Однако в 1960-х в США годах появилось и другое, светское значение.

Сейчас медитация делает упор на снижение стресса, расслаблении и самосовершенствовании¹.

Эффекты медитации, доказанные исследованиями и экспериментами^{2,3}

Уменьшает тревожность и беспокойство

Повышает эмоциональную стабильность

Улучшает концентрацию

Дарит спокойный и крепкий сон

Помогает справиться с болью

Благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему

Всё это прекрасно, но есть нюанс. Эффекты достигаются, если человек регулярно практикует медитацию. По некоторым данным, первые два месяца нужно практиковаться каждый день, затем снизить частоту до двух раз в неделю³.

К счастью, медитаций существует великое множество. В том числе тех, которые не требуют много времени. Собрали несколько техник для новичков.

Дыхание «один-четыре-два»

Найдите уединенное приятное место, где вас никто не побеспокоит 10 минут.

- Сядьте удобно, держа спину прямо. Можно сесть по-турецки на полу или просто на стул. В последнем случае ноги обязательно должны стоять на полу.
- Закройте глаза и положите руки на колени ладонями вверх. Некоторое время наблюдайте за дыханием. Почувствуйте, как воздух проходит через ваши ноздри и горло. Как поднимается и опускается грудная клетка.
- Когда вы почувствуете, что тело расслабляется, измените ритм дыхания. На счет «один» сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на четыре секунды — и медленно выдыхайте на два счета.

Продолжайте дышать таким образом некоторое время. Можете поставить себе таймер на телефоне¹.

Медитация со свечой

Вам снова понадобится уединенное тихое место и свеча.

- Выключите все источники света или закройте окна.
- Сядьте удобно, держа спину прямо.
- Зажгите свечу и расположите ее на расстоянии вытянутой руки на уровне глаз.
- Сосредоточьтесь на кончике пламени, стараясь не моргать часто.
- Позвольте пламени заполнить ваше сознание. Если в голову приходят посторонние мысли, просто снова возвращайтесь к концентрации на свече.
- Через некоторое время закройте глаза, продолжайте представлять пламя свечи — фокусируйте внимание уже на нём.

Откройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов¹.

Две простые практики, чтобы успокоиться

Мы говорили о том, что медитации должны быть регулярными. Однако многие

практики основаны на дыхании, а значит, могут помочь справиться с негативными эмоциями в моменте. Вот пара таких на экстренный случай.

- Сядьте удобно и найдите у себя на запястье пульс. Некоторое время наблюдайте за ним, а дальше начинайте дышать в ритм: 7 ударов, вдох, 7 ударов, выдох. Наш мозг любит ритмы — он от них успокаивается. Таким образом, вы быстро придете в себя.
- Сядьте удобно, выпрямите спину и положите руки ладонями вниз на бедра. Прислушайтесь к ощущениям тела: сначала под ладонями, затем всего организма. Когда будут приходить мысли и образы, снова возвращайтесь к наблюдению за ощущениями.

Помните: важно то, на что направлено внимание. На мысли или на ощущения. Мысли могут доставлять дискомфорт, тогда как ощущения порождают внутреннюю тишину — и умиротворение³.

Напоследок. Гаджет в помощь

В 2020 году проект «Мы. Здесь. Сейчас», объединявший преподавателей практики осознанности и телесных практик, провел исследование медитации среди русскоязычной аудитории⁴.

Оказалось, 49% опрошенных используют для медитаций специальные приложения: Insight Timer, Headspace, Calm, «Медитопия» и «Практика». Для тех же целей можно использовать подкасты, например, «Сядь, подыши». Просто включаете выпуск — или запускаете программу — и следуете за голосом. Довольно удобный вариант для начинающих.

Будьте спокойны, медитируйте и берегите себя.

Список литературы

1. [Медитация как эффективный метод борьбы с переживаниями и стрессовыми состояниями](#), Неповинных Л. А., Солодовник Е. М.
2. [Top 12 Health Benefits of Meditation](#) + Mechanisms, Joe Cohen
3. [Как йога и медитация помогают справиться с тревожностью](#), Ирина Павлова
4. Исследование проекта «[Мы. Здесь. Сейчас](#)»

Читайте также



Панические атаки: что это такое и как их лечить

Панические атаки: что это такое и как их лечить

[See more details](#)

Hide details

749778/gen/web/12.23/0

Source URL:

<https://www.pro.novartis.com/ru-ru/pro-balans/stati-o-mentalnom-zdorove/meditacii>