

МЕДИТАЦИЯ

Что такое медитация?

Медитация – это форма наблюдения внутреннего или внешнего мира. Объектом наблюдения может быть «внешнее» – например, какой-то объект, природа, а может быть «внутреннее» – собственное дыхание, ощущение в теле или образ, который мы сами создаем.

Как может помочь медитация?

Когда мы являемся наблюдателем – мы успокаиваемся. Соответственно, медитация может:

- помочь со сном;
 - облегчить болевые симптомы физических заболеваний;
 - помочь становиться все более и более спокойным и устойчивым.
-

В чем разница между медитацией и фантазией?

Медитация – это не фантазия и не воспоминание, от которого может стать больно. Медитация помогает с получением нужного индивидуального ресурса или проживанием тех состояний, которых не хватает.

Пример медитации для уменьшения симптомов боли

Подготовка к медитации:

Найдите комфортное место, займите позу (лежа, сидя), перечислите мысленно 10 моментов, за которые вы искренне благодарны (себе, жизни, этому дню, какому-то человеку). Это могут быть абсолютно любые моменты (завтрак, прогулка, душевная беседа и т.д.). Также подготовкой будет замедлить и углубить дыхание. Вдох через нос, выдох через рот (3-10 циклов дыхания).

Медитация:

- Примите позу сидя или лежа.
- Закройте глаза.

- Положите ладонь в место боли или представьте себе мысленно эту часть тела. Если много очагов боли – то поочередно.
- Представьте, что в место боли входит белый теплый приятный свет. Через каждую клеточку, в том месте где больно, проходит свет. Медленно и плавно.
- Представьте, что белый свет очищает, оздоравливает. А что-то «тёмное» этим белым светом выталкивается. Со вдохом – свет входит, с выдохом – выходит «темное».

Выход из медитации:

Когда возникнет ощущение успокоения или захочется закончить медитацию, то возьмите ладони и плавными движениями помассируйте лицо, уши, голову. Откройте глаза, посмотритесь, мысленно произнесите: «Я здесь. Я сейчас. Я есть».

Пример успокаивающей медитации

Подготовка к медитации:

Найдите комфортное место, займите позу (лежа, сидя), перечислите мысленно 10 моментов, за которые вы искренне благодарны (себе, жизни, этому дню, какому-то человеку). Это могут быть абсолютно любые моменты (завтрак, улыбка близкого человека и т.д.). Также подготовкой будет замедлить и углубить дыхание. Вдох через нос, выдох через рот (3-10 циклов дыхания).

Медитация:

- После того, как вы сделали подготовку к медитации, продолжайте дышать медленно и глубоко. Вдох через нос, выдох через рот.
- На вдохе представьте, что вы вдыхаете свежий чистый воздух, а с выдохом представьте, что из вас выходит все плохое (грусть, напряжение, боль, печаль, обида, усталость, страх, сомнения и т.д.).
- Делайте, пока не почувствуете, что стало чуточку легче и спокойнее.

Выход из медитации:

Когда возникнет ощущение успокоения или захочется закончить медитацию, то возьмите ладони и плавными движениями помассируйте лицо, уши, голову. Откройте глаза, посмотритесь, мысленно произнесите: «Я здесь. Я сейчас. Я есть».

Медитация «поход за необходимым ресурсом»

Подготовка к медитации:

Найдите комфортное место, займите позу (лежа, сидя), перечислите мысленно 10 моментов, за которые вы искренне благодарны (себе, жизни, этому дню, какому-то человеку). Это могут быть абсолютно любые моменты (завтрак, улыбка близкого человека и т.д.). Также подготовкой будет замедлить и углубить дыхание. Вдох через нос, выдох через рот (3-10 циклов дыхания).

Медитация:

Закройте глаза. Представьте, что вы оказались перед дверью. Откройте ее, войдите и закройте за собой. Вы оказываетесь в безопасном и комфортном пространстве – комнате. В этой комнате есть еще одна дверь. Откройте эту дверь и войдите. Снова закройте за собой дверь. И вы оказываетесь в бесконечном белом пространстве. Это пространство безграничных возможностей, и оно видоизменяется под ваши нужды (город, дом, лес, река и т.д.). Здесь вы можете делать все, что вам хочется и что поможет вам приобрести ресурс. Например, вы можете пригласить в это пространство близких людей и провести с ними время или же прогуляться по лесу в одиночестве.

Выход из медитации:

Важно выйти из медитации. Если вы в процессе уснули, то хорошо. Если еще планируете активность, то после того, как вы побыли в этом пространстве, накопили ресурс, попрощайтесь с пространством, найдите первую дверь, выйдите и закройте ее. Затем найдите вторую дверь, также выйдите и закройте ее. И вы окажетесь в реальности. Поблагодарите себя за медитацию, за проделанную работу. Возьмите ладони и плавными движениями помассируйте лицо, уши, голову. Откройте глаза, осмотритесь, мысленно произнесите: «Я здесь. Я сейчас. Я есть».