

МЕДЫТАЦЫЯ

Што такое медытацыя?

Медытацыя – гэта форма назірання ўнутранага ці знешняга свету. Аб'ектам назірання можа быць «вонкавае» – напрыклад, нейкі аб'ект, прырода, а можа быць «унутранае» – уласнае дыханне, адчуванне ў целе або вобраз, які мы самі ствараем.

Як можа дапамагчы медытацыя?

Калі мы з'яўляемся назіральнікам – мы супакойваемся. Аднак, медытацыя можа:

- дапамагчы са сном;
 - палегчыць болевыя сімптомы фізічных захворванняў;
 - дапамагчы станавіцца ўсё больш і больш спакойным і ўстойлівым.
-

У чым розніца паміж медытацыяй і фантазіяй?

Медытацыя – гэта не фантазія і не ўспамін, ад якога можа стаць балюча. Медытацыя дапамагае з атрыманнем патрэбнага індывідуальнага рэсурсу або пражываннем тых станаў, якіх не хапае.

Прыклад медытацыі для змяншэння сімптомаў болю

Падрыхтоўка да медытацыі:

Знайдзіце камфортнае месца, займіце позу (лежачы, седзячы), пералічыце ў думках 10 момантаў, за якія вы шчыра ўдзячныя (сабе, жыццю, гэтаму дню, нейкаму чалавеку). Гэта могуць быць абсалютна любыя моманты (сняданак, шпацыр, душэўная гутарка і г.д.). Таксама падрыхтоўкай будзе запаволіць і паглыбіць дыханне. Удых праз нос, выдых праз рот (3-10 цыклаў дыхання).

Медытацыя:

- Прыміце позу седзячы або лежачы.
- Заплюшчыце вочы.
- Пакладзіце далонь у месца болю ці ўявіце сабе ў думках гэтую частку цела. Калі шмат асяродкаў болю – то па чарзе.

- Уявіце, што ў месца болю ўваходзіць белае цёплае прыемнае святло. Праз кожную клетачку, там дзе балюча, праходзіць святло. Павольна і плаўна.
- Уявіце, што белае святло чысціць, аздараўляе. А нешта «цёмнае» гэтым белым святлом выштурхоўваецца. З удыхам – святло ўваходзіць, з выдыхам – выходзіць «цёмнае».

Выход з медытацыі:

Калі ўзнікне адчуванне заспакаення ці захочацца скончыць медытацыю, то вазьміце далоні і плаўнымі рухамі памасажуйце твар, вушы, галаву. Расплюшчыце вочы, паглядзіце навокал, у думках прамоўце: «Я тут. Я зараз. Я ёсць».

Прыклад заспакаяльнай медытацыі

Падрыхтоўка да медытацыі:

Знайдзіце камфортнае месца, займіце позу (лежачы, седзячы), пералічыце ў думках 10 момантаў, за якія вы шчыра ўдзячныя (сабе, жыццю, гэтаму дню, нейкаму чалавеку). Гэта могуць быць абсалютна любыя моманты (сняданак, усмешка блізкага чалавека і г.д.). Таксама падрыхтоўкай будзе запаволіць і паглыбіць дыханне. Удых праз нос, выдых праз рот (3-10 цыклаў дыхання).

Медытацыя:

- Пасля таго, як вы зрабілі падрыхтоўку да медытацыі, працягвайце дыхаць павольна і глыбока. Удых праз нос, выдых праз рот.
- На ўдыху ўявіце, што вы ўдыхаеце свежае чыстае паветра, а з выдыхам уявіце, што з вас выходзіць усё дрэннае (сум, напружанне, боль, смутак, крыўда, стомленасць, страх, сумневы і г.д.).
- Рабіце, пакульне адчуеце, што стала крышачку лягчэй і спакайней.

Выход з медытацыі:

Калі ўзнікне адчуванне заспакаення ці захочацца скончыць медытацыю, то вазьміце далоні і плаўнымі рухамі памасажуйце твар, вушы, галаву. Расплюшчыце вочы, паглядзіце навокал, у думках прамоўце: «Я тут. Я зараз. Я ёсць».

Медытацыя «Паход па неабходны рэсурс»

Падрыхтоўка да медытацыі:

Знайдзіце камфортнае месца, займіце позу (лежачы, седзячы), пералічыце ў думках 10 момантаў, за якія вы шчыра ўдзячныя (сабе, жыццю, гэтаму дню, нейкаму чалавеку). Гэта могуць быць абсалютна любыя моманты (сняданак, усмешка блізкага чалавека і г.д.). Таксама падрыхтоўкай будзе запаволіць і паглыбіць дыханне. Удых праз нос, выдых праз рот (3-10 цыклаў дыхання).

Медытацыя:

Заплюшчыце вочы. Уявіце, што вы апынуліся перад дзвярыма. Адчыніце іх, увайдзіце і зачыніце за сабой. Вы апынаецеся ў бяспечнай і камфортнай прасторы – пакоі. У гэтым пакоі ёсць яшчэ адны дзверы. Адчыніце гэтыя дзверы і ўвайдзіце. Зноў зачыніце за сабой дзверы. І вы апынаецеся ў бясконцай белае прасторы. Гэта прастора бязмежных магчымасцяў, і яна змяняецца пад вашыя патрэбы (горад, дом, лес, рака і г.д.). Тут вы можаце рабіць усё, што вам хочацца і што дапаможа вам прыдбаць рэсурс. Напрыклад, вы можаце запрасіць у гэтую прастору блізкіх людзей і правесці з імі час або ж прагуляцца па лесе ў адзіноце.

Выхад з медытацыі:

Важна выйсці з медытацыі. Калі вы ў працэсе заснулі, то добра. Калі яшчэ плануеце актыўнасць, то пасля таго, як вы пабылі ў гэтай прасторы, назапасілі рэсурс, развітайцеся з прасторай, знайдзіце першыя дзверы, выйдзіце і зачыніце іх. Потым знайдзіце другія дзверы, таксама выйдзіце і зачыніце іх. І вы апынаецеся ў рэальнасці. Падзякуйце сабе за медытацыю, за праведзеную працу. Вазьміце далоні і плаўнымі рухамі памасажуйце твар, вушы, галаву. Расплюшчыце вочы, паглядзіце навокал, у думках прамоўце: «Я тут. Я зараз. Я ёсць».