

МЕДИТАЦИЯ И ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
В БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ

ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК

Свою медитацию приносят от прочего медитации (или созерцания). Ему соответствует созерцательное (или созидательное) состояние.

... (французский переводчик) ...

[illegible]

- [illegible]

- способность принимать решение и думать о том, что мешает в данный момент (медитация).

- Иначе говоря, медитация — это некое сосредоточение (медитация).

- Человек может размышлять о своей жизни, о своей судьбе, о своей проблеме, может быть озабочен своей проблемой, может быть озабочен своей проблемой. Под медитацией обычно подразумевают медитацию. Под медитацией обычно подразумевают медитацию. Под медитацией обычно подразумевают медитацию.

- ственно сложную ситуацию, в кото-
ют самосовершенствованием своих мыслитель-
каких-то психических особенностей, раз-

- Можно провести аналогию со спортом и обычным трудом. Специальные физические упражнения

- ее эффективно развивать физическую силу и мышечный труд. Специально-физические упражнения способствуют развитию мышечной силы и мышечного выносливости, что является основой для эффективного физического труда.

- Точно так же специальная практика медитации позволяет психическим возможностям более значительно расширяться, что способствует осуществлению функционального психики. Если при

- и внимание концентрируется на физиологических процессах организма человека. Если же человек находится в состоянии аффекта, то это может привести к их изменению, что в свою очередь может привести к изменению поведения человека.

- 70

- 100

С современных позиций медитация является одной из форм аутогипнозизации, а состояние измененного сознания, достигнутое в результате медитации, представляет собой гипнотический транс.

ТЕХНИКА МЕДИТАЦИИ

Методика выполнения медитативных упражнений. Проводящий занятия профессионал в области психического здоровья (врач, психолог, психотерапевт) обычно указывает лицам, упражняющимся в медитации, что им следует соблюдать следующие правила (10):

Помещение для медитации должно быть тихим, теплым и уютным. В последующем медитировать можно и в транспорте.

2. Медитация должна выполняться натощак или через 1–2 часа после приема пищи (лучше утром (до завтрака) и вечером (перед ужином)).

3. Не следует проводить медитацию, если вы чувствуете себя нездоровым или эмоционально перевозбужденным.

4. Во время медитации не следует отвлекаться мыслями, спонтанно возникающим в сознании образом. Пусть они исчезнут сами.

5. Нельзя превращать медитацию в «идею фикс».

6. Медитацией следует заниматься в течение 40–45 минут 3–4 раза в неделю.

Поза. Для тех, кто знаком с асанами, медитация может проводиться в «позе лотоса» или «полу-лотоса». Опытные медитирующие могут медитировать в положении сидя на стуле, удобной спинкой, позволяющей выпрямить позвоночник, на спине.

Расслабьте руки, лицо, ноги, все тело. Подождите 3 минуты до полного расслабления. Закройте глаза.

Методика выполнения упражнения «Концентрация на собственном теле»: «Займите медитативную позу. Сконцентрируйтесь на своем теле: «Я лежу спокойно... мое тело расслаблено на своем теле: «Я лежу спокойно... я чувствую пальцы ног... мои руки и ноги расслаблены... я чувствую свои голени... мои голени расслаблены полностью... чувствую свои бедра... мои голени расслаблены полностью... чувствую свои бедра... мои голени расслаблены полностью...»

бедраслаблены... все мое тело расслаблено... моя грудная клетка расслаблена... мое тело расслаблено... чувствую свой живот... он расслаблен... чувствую свою шею... она расслаблена... чувствую свое лицо... каждая мышца лица расслаблена... я все больше и больше расслабляюсь...».

Произнесение фраз происходит медленно, с одновременной активной концентрацией на частях тела. Со временем, в ходе тренировок, глубина мышечного расслабления увеличивается.

На определенном этапе медитирующий как бы превращается в стороннего наблюдателя собственной мыслительной деятельности. В сознании появляются самые различные реальные и фантастические картины. Необходимо отстраниться от эмоционального переживания этих картин и следить за ними как бы со стороны, наподобие зрителя, смотрящего фильм.

При углублении медитации картины начинают все быстрее сменять друг друга. При стойкой тренировке можно добиться глубокого транс-состояния, позволяющего добиться значительных психокоррекционных эффектов, но требующего во избежание осложнений, отсутствия его контакта (раппорта) с профессионалом.

Методика выполнения упражнения «Концентрация на позе»:

«Все внимание направьте на правую руку. Сконцентрируйтесь на ощущениях, которые испытываете в руке. Переместите руку и снова сконцентрируйтесь на ощущениях. Теперь сконцентрируйте внимание на позе тела. Ощутите его пространственную конфигурацию. Представьте, что вы совершаете различные действия — плаваете, ныряете, танцуете, достигаете финишей, выполняете гимнастические упражнения, наносите удары, защищаетесь. Эта медитативная техника являлась основой подготовки в древних восточных боевых искусствах и используется сейчас в дзюдо, карате, кунг-фу, айкидо и др.

Методика выполнения упражнения «Концентрация на дыхании»:

«Примите медитативную позу. Расслабьте тело. Сконцентрируйтесь на дыхании. Не меняйте естественного ритма

дыхания, а только следите за ним. Дыхание можно мысленно сопровождать фразами: «Я чувствую свой вдох... чувствую свой выдох...» и т. д. Простота упражнения только кажущаяся. При тренировках вы столкнетесь с ограничением возможностей удерживать свое внимание на дыхании».

Возникают периоды рассеянности со сменой картин и мыслей. В процессе регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации становятся все более продолжительными и устойчивыми. Медитирующий начинает ощущать внутреннюю стабильность и гармонию своих эмоциональных реакций. Это упражнение является основной техникой в практике дзен. Сконцентрировав свое внимание на дыхании, можно повторять примерно следующие медитативные фразы:

Я вдыхаю...

Грудная клетка расслаблена... (один дыхательный цикл)

Я выдыхаю...

Я выдыхаю...

Мое тело расслаблено... (один дыхательный цикл)

Я вдыхаю...

Я выдыхаю...

Я чувствую покой и расслабленность... (один дыхательный цикл)

Я вдыхаю...

Я выдыхаю...

Приятное ощущение... (вдох)

Приятное ощущение... (выдох)

Приятно дышать... (вдох)

Приятно дышать... (выдох)

Я чувствую тепло... (вдох)

Я чувствую тепло... (выдох)

Все расслаблено... (вдох)

Все расслаблено... (выдох)

Спокойствие и тишина... (вдох)

Спокойствие и тишина... (выдох)

В заключение приводем одну из технологий медитативной работы в стиле «позитивного мышления» на благо здоровья и благополучия.

МЕДИТАТИВНАЯ ТЕХНИКА «ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА»

«Расположитесь удобно, чтобы чувствовать себя комфортно и естественно. Сделайте мягкий, глубокий вдох и вместе с ним поднимите взгляд максимально вверх, не поднимая при этом головы. Задержитесь некоторое время на высоте вдоха и с выдохом прикройте веки и опустите ваши глаза в «свободное плавание». Позвольте им стать настолько расслабленными, насколько это возможно, что они как будто не в состоянии раскрываться. Позвольте ощущению расслабленности от ваших глаз распространиться по всему телу. Погрузитесь в это ощущение. Обращайте внимание к приятному и радостному воспоминанию. Вспомните причину этого воспоминания, окажитесь в нем еще раз и прочувствуйте все, что чувствовали тогда. Позвольте легкой и нежной улыбкой расцвести на вашем лице. Почувствуйте в ней энергию любви и добра, и направьте ее свободным потоком к каждой клеточке своего тела. Почувствуйте свободной энергией. Внутренним взором наблюдайте, как ваше сердце, словно сосуд, наполняется этой энергией, обеспечивает ему надежную и устойчивую поддержку. Наблюдайте, как вокруг вашего сердца образуется энергетический купол, который надежно защищает его от всех «уколотов». Разше любящее доброе сердце нуждается в помощи и защите, и вы даете ему эту защиту в виде светлой целительной энергии. Поблагодарите ваше сердце и пообещайте ему помощь и поддержку. Почувствуйте, как ваше сердце открылось и расслабилось, так оно работает легко и спокойно.

Теперь направьте поток живой энергии от сердца к легким. Сделайте это от всей души. Распространите эту энергию улыбки на каждую клеточку своих легких. Почувствуйте, как ваши легкие наполняются энергией любви и добра. Направьте эту энергию глубоко в легкие и улыбкой отведите прочь печаль и депрессию. Наполните их ароматом любви и радости, исходящим от сердца. Поблагодарите ваши легкие за работу и пообещайте поддерживать их впредь. Почувствуйте, что ваше дыхание стало легче, глубже и спокойнее.

Теперь позвольте потоку целительной энергии, наполненной радостью и любовью, распространиться вниз. Направьте

ее сначала в печень, расположенную с правой стороны вышней грудной клетки. Распространите энергию любви на каждую клеточку вашей печени, тщательно «промойте» ее, желчный пузырь и все желчные протоки. Потугитесь вглубь и «поглядите» на какой-нибудь гнев или агрессию, затаявшиеся в сердце. Отведите их прочь своей улыбкой, и пусть там появятся радость и любовь. Поблагодарите вашу печень за работу и помогайте поддерживать ее и впредь. Почувствуйте, как она поворачивается и начинает лучше очищать кровь и участвовать в пищеварении.

Теперь направьте поток целительной энергии к поджелудочной железе, расположенной в центре и чуть слева от печени. Непрерывным светящимся потоком «промойте» каждую клеточку поджелудочной железы. Проникнитесь и посмотрите, как любовь и сострадание ли там какое-то беспокойство. Пусть тепло радости, любви и добра растопит это беспокойство. Поблагодарите вашу поджелудочную железу и поощряйте ей поддержку. Почувствуйте, как она стала еще лучше регулировать сахар в крови и участвовать в пищеварении.

Теперь направьте поток целительной энергии к желудку. Внутренним взором наблюдайте, как энергия внутренней улыбки заполняет ваш желудок, и он очищает его стенки, заживляет все повреждения слизистой оболочки. Поблагодарите его за переваривание пищи и поощряйте ему поддержку. Почувствуйте, как ему становится спокойно и комфортно.

Направьте поток целительной энергии дальше в двенадцатиперстную кишку, тонкий и толстый кишечник. Успокойте, как светлая энергия любви и добра проходит по всей пищеварительному тракту, снимая воспаления, вызывающие токсины, выводя шлаки и боль. Поблагодарите ваш кишечник за работу и поощряйте поддерживать его и впредь. Почувствуйте, как он становится мягким, спокойным и чистым.

Теперь направьте поток целительной энергии в почки и надпочечники, находящиеся в верхней части поясницы, по обеим сторонам от позвоночника. Непрерывным светящимся потоком промойте каждую клеточку ваших почек и надпочечников. Улыбнитесь внутренней улыбкой и мысленно «погрузитесь» в них. «Посмотрите», есть ли в них какой-либо страх. Улыбайтесь с теплом, радостью и любовью и «растопите» свои

страхи. Поблагодарите ваши почки и надпочечники за работу и пообещайте поддерживать их и впредь. Почувствуйте, как они становятся свежее и чище, как они еще лучше начинают фильтровать кровь.

Направьте поток целительной энергии вниз, в область половых органов. Пусть энергия радости, любви и добра течет в них. Сексуальная энергия — одна из основных жизненных сил. Почувствуйте эту энергию вверх по позвоночнику. Почувствуйте, как непрерывный поток энергии жизни омолаживает ваш позвоночник, высвобождает ущемленные нервы, восстанавливает межпозвоночные диски, возвращает на место позвонки. От позвоночника диффузно распространите эту энергию по всему телу: в суставы, мышцы и сухожилия, кровеносные сосуды и нервы. Ощутите свою наполненность этой энергией, как вы светитесь из вас и распространяющей энергией, как вы любите добра и покойствия. Достигните этой энергии, как вы любите себя и свое состояние и, неся устойчивого ощущения этой энергии, позвольте себе медленно с собой, естественно и спокойно позреть. Медленно открывайте глаза и возвращайтесь.

Примечание. Образы, возникающие в уме, занимающихся медитативными техниками, можно считать метафорическим отражением их представлений о самих себе и о своем жизненном пути. Эти образы могут говорить о различных физическом и психическом состоянии, о восприятии человека условий своей жизнедеятельности и способах преодоления возникающих трудностей и препятствий.