

Медитация

род психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений (или в силу иных причин).



**МЕДИТАЦИЯ ЭТО КУДА ЛУЧШЕ,
ЧЕМ ПРОСТО СИДЕТЬ СЛОЖА РУКИ**



ТОЧНО!



ЗУБ ДАЮ!

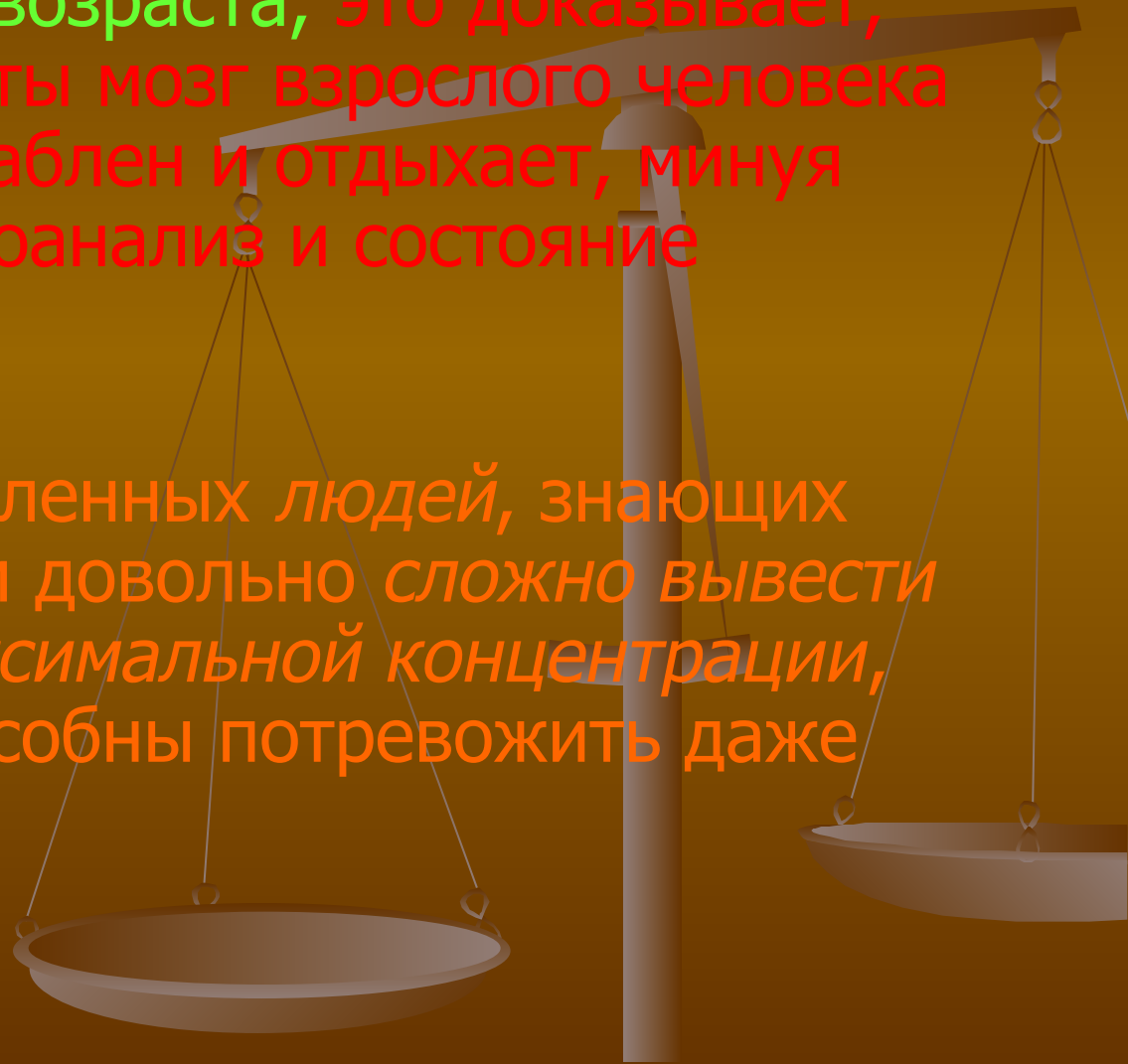


Ух, ты!
Здорово!

Сусмарина

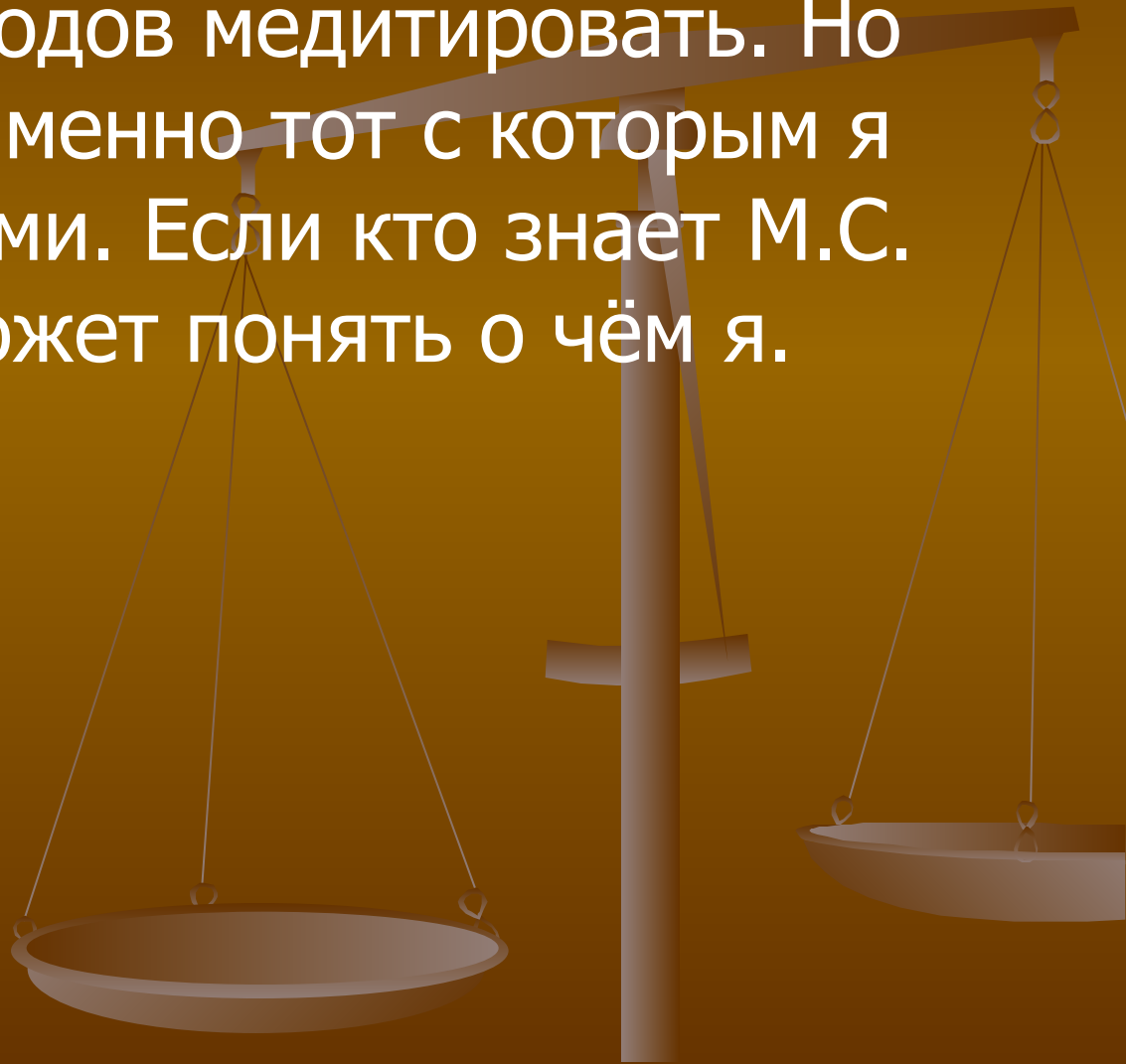
- В состоянии медитативной концентрации в человеческом мозге возникают *особые дельта-волны*, которые учёные фиксируют у только что родившихся младенцев вплоть до шестимесячного возраста, это доказывает, что в такие минуты мозг взрослого человека полностью расслаблен и отдыхает, минуя постоянный психоанализ и состояние напряжения.

- Хорошо подготовленных людей, знающих толк в медитации довольно сложно вывести из состояния максимальной концентрации, некоторых неспособны потревожить даже звуки выстрелов.



МЕДИТИРУЙ!

- Есть много методов медитировать. Но мне нравится именно тот с которым я поделюсь с вами. Если кто знает М.С. Норбекова, сможет понять о чём я.





старт

Жизнь прекрасна..

