

Погружение в концепцию осознанности (mindfulness)

СКОЛЬЗКОВ АНТОН



Уральский
федеральный
университет

Темы

- Осознанность
- Сознание и психика
- Осознанность и психотерапия
- Медитация
- Йога
- Дыхание
- Основы медитации
- Практика

Что такое осознанность (mindfulness)?

- Состояние сознания
- Практика
- Черта личности

Осознанность как состояние сознания - «безоценочная, непредвзятая, сконцентрированная на текущем моменте осведомленность, при которой любые мысли, чувства или ощущения, возникающие в области внимания, признаются и принимаются» (Bishop et al., 2006, p. 232).

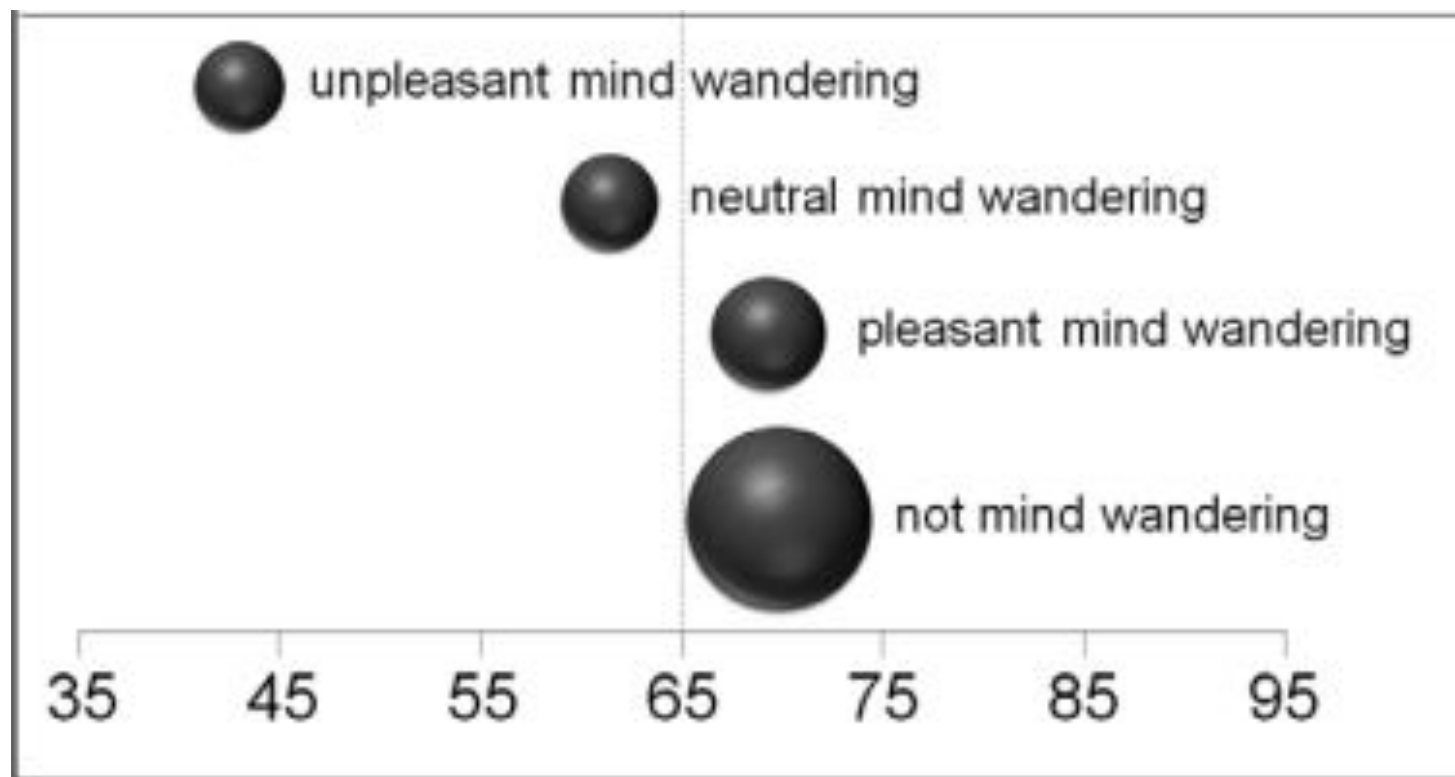
Цель практики осознанности

Спокойная внимательное состояние – пребывание в состоянии потока.



Осознанность VS Блуждающий разум

«Блуждающий разум это несчастный разум» (Killingsworth & Gilbert, 2010).

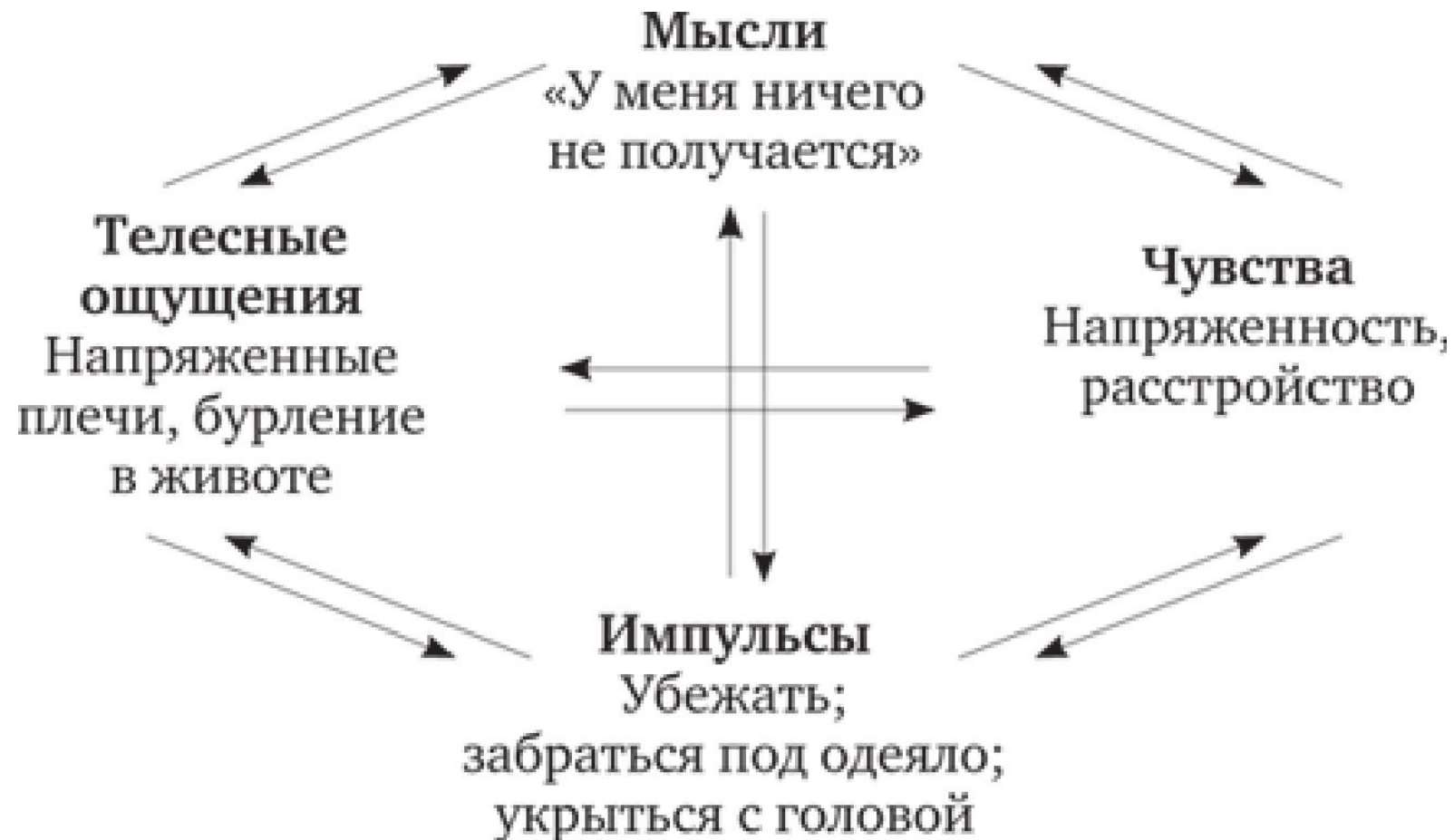


Осознанность vs Автоматизм

- Действия с осознанием действий
- Ясное сознание
- Вовлеченность и ощущение взаимосвязи
- Гибкость мышления и поведения
- Энергичность

- Действия на автопилоте
- Перегруженный разум
- Ощущение пустоты и оторванности
- Ригидность мышления и поведения
- Истощение

Осознанность и эмоциональное состояние



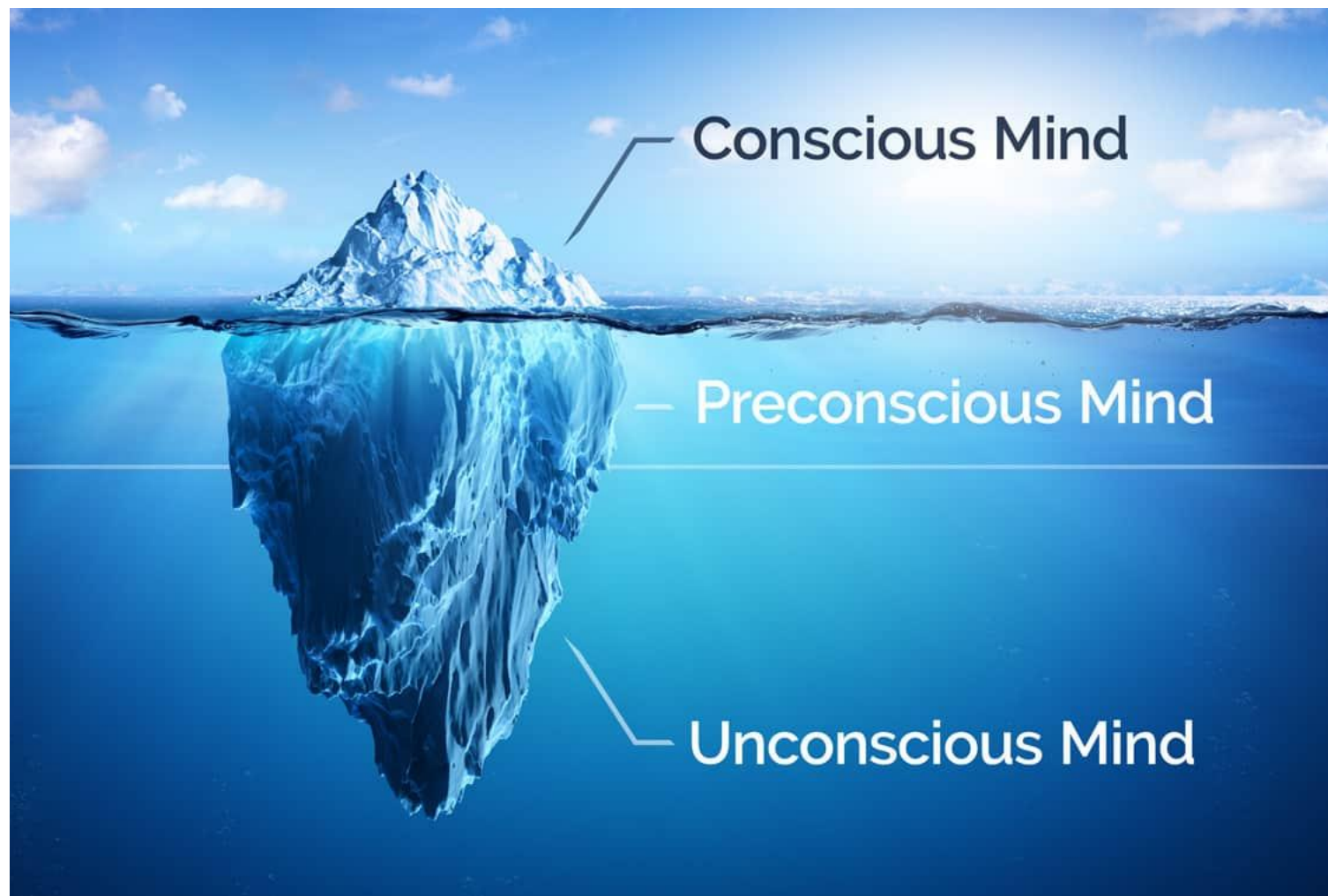
Теория шума (Mental noise hypothesis)

Нарушения внимания,
вызванные беспокойством,
положительно связаны с
нейротизмом (Flehmig et al.,
2007).



Сознание и психика





**Структу
ра
сознани
я**

Пустота сознания



РИТМЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА

- Gamma wave – (>30 Hz)
- Beta wave – (15 – 30 Hz)
- Alpha wave – (7 – 15 Hz)
- Theta wave – (4 – 7 Hz)
- Delta wave – (0.5 – 3 Hz)



Нейромедиаторы и гормоны

- Серотонин
- Дофамин
- Окситоцин
- Эндорфины

Литература:

Бройнинг Л.Г. “Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин”


Гормоны стресса

- Адреналин
- Кортизол



Реакция “Бей или Беги”





Осознанность и психотерапия

Психотерапевтические программы на основе mindfulness

- Mindfulness-based stress reduction
- Mindfulness-based cognitive therapy
- Dialectical behavioral therapy
- Acceptance and commitment

Структура Mindfulness-based программ

- Медитация
- Йога или осознанные движения
- Дополнительные необязательные упражнения

A young Black woman with braided hair is sitting in a meditative lotus position on a large, weathered log in a lush forest. She is wearing a bright orange tank top and black leggings. Her eyes are closed, and her hands are resting on her knees in a mudra. The background is filled with green foliage and trees, with sunlight filtering through the leaves, creating a bokeh effect. The entire image is framed by a thin yellow border.

Медитация

Медитация

Практика во время которой индивид использует различные техники (mindfulness; фокусировка ума на определенном объекте, мысли или активности) для тренировки внимания и осознанности, и достигает чистоты ума и эмоционально спокойного и стабильного состояния (Goleman, 1988; Walsch & Shapiro, 2006).

Разновидности медитации:

- Сфокусированная
- С открытым мониторингом
- С визуализацией
- Трансцендентальная

Светская и религиозная медитация

- Научно-обоснованные практики
 - Отсутствие догм
 - Отсутствие гуру
 - Расширение сознания
 - Доступна для людей любых конфессий и взглядов
- Медитация в рамках философско-идеологической системы
 - Догматизм и регламентация образа жизни
 - Использование мантр
 - Наличие гуру
 - Сужение сознания
 - Необходимость принятия новых взглядов

Йога



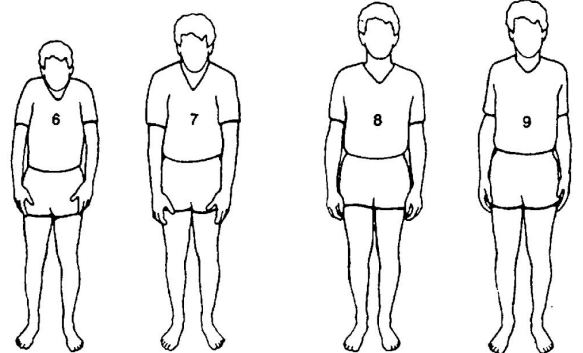
Йога

Комбинация движений, поз, дыхания и концентрации.

Цели:

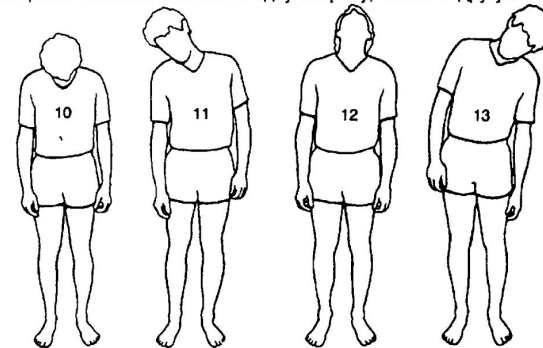
- Осознание своего тела и процессов в нем
- Осознание предельных возможностей своего тела
- Развитие концентрации
- Расслабление
- Увеличение энергии
- Оздоровление

движения плечами: сначала движения вперед, затем назад



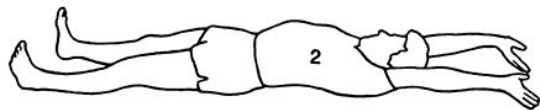
поднять свести плечи вперед опустить отвести назад

вращение головой: сначала в одну сторону, затем в другую



в обе стороны поочередно

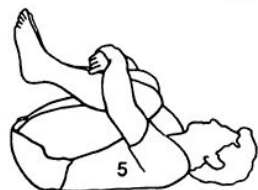
в обе стороны поочередно



поясница прижата к полу



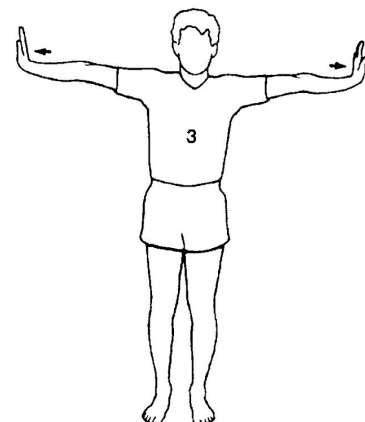
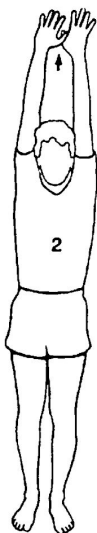
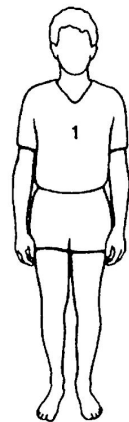
поясница приподнята, ягодицы на полу



обе ноги поочередно



обе ноги поочередно



обе руки поочередно



в обе стороны поочередно



Принципы выполнения асан

- Медленный темп
- Максимальное осознание ощущений в теле
- Концентрация на дыхании
- Выдох при сокращении мышц живота и передней части тела, вдох при расширении передней части тела и сокращении мышц спины
- Использование дыхания для расслабления
- Стараться полностью расслабиться в каждой позе
- Остановка при возникновении болезненных ощущений

Влияние йоги на состояние здоровья

Механизмы:

- Снижение стресса
- Улучшение циркуляции жидкостей в организме
- Дыхание
- Стимуляция внутренних органов
- Эпигенетика
- Укрепление мышц

Влияние йоги на состояние здоровья

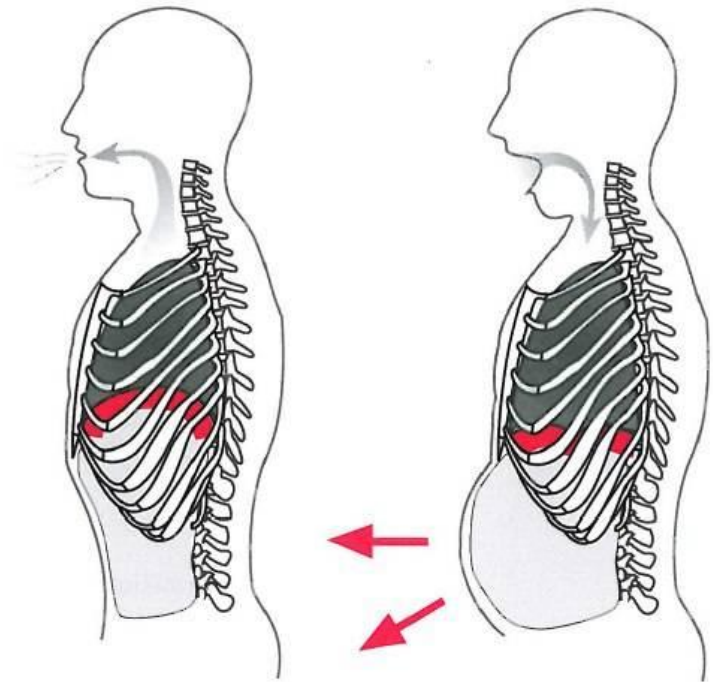
- Нервная система
- Эндокринная и репродуктивная системы
- Костно-мышечная система
- Сердечно-сосудистая система
- Дыхательная система
- Лимфатическая и иммунная системы
- Почечная система
- Пищеварительная система

A photograph of a man with glasses looking upwards, set against a background of a sunset with bokeh light effects. The word "Дыхание" is overlaid in white text.

Дыхание

Дыхание

- Диафрагмальное дыхание
- Вдох и выдох и их связь с нервной системой
- Резонансное дыхание
- Дыхание через разные ноздри



A person is shown in silhouette, sitting in a meditative lotus position on a rocky cliff. The background features a vast ocean under a bright, golden sunset sky. The sun is low on the horizon, creating a strong glow and reflecting on the water. The overall mood is peaceful and contemplative.

Основы медитации

Ключевые принципы осознанности

- Не-суждение.
- Терпение
- Ум новичка
- Доверие
- Не стремление
- Признание
- Освобождение

Ключевые принципы осознанности

- Обязательства
- Самодисциплина
- Целеустремленность

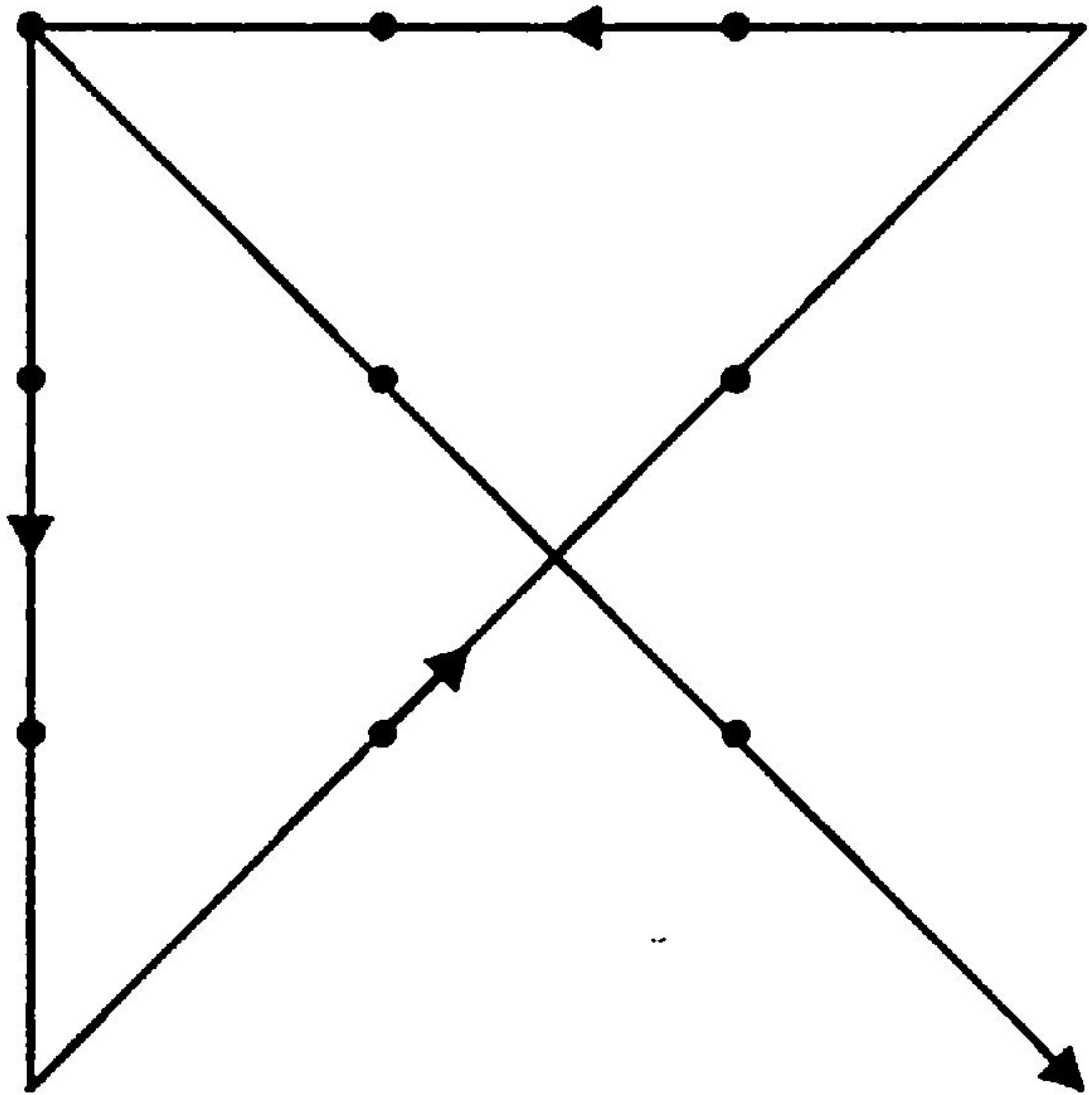
Основы медитации

- Поза
- Переключение внимания
- Якорь или база
- Тэги
- Использование чисел
- Баланс между усилием и расслаблением

ОСНОВЫ МЕДИТАЦИИ

- Время практики
- Прогресс
- Отношение к отвлечению внимания
- Визуализация
- Спокойное осознание
- Целостность





Цели медитации

- Развитие принятия
- Развитие благодарности
- Работа с импульсивными желаниями
- Концентрация внимания
- Работа с неприятными чувствами
- Развитие сострадания
- Работа с болью
- Сон

Препятствия

- Сонливость
- Нетерпеливость
- Перегруженный ум
- Беспокойство
- Физическое напряжение
- Неприятные мысли
- Сопротивление

Mindfulness

Практика



Материалы

Основная литература:

- М. Уильямс, Д. Пенман «Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире»
- Дж. Кабат-Зинн “Самоучитель по исцелению”.

Дополнительная литература:

- Далай-лама XIV, Говард К. Катлер “Искусство быть счастливым”
- Тич Нат Хан “Счастье здесь и сейчас: Ключевые практики развития осознанности”, “Бесстрашие”.

Приложения:

- Headspace
- Calm
- Breathing App