

# Погружение в концепцию осознанности (mindfulness)

СКОЛЬЗКОВ АНТОН



# 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).

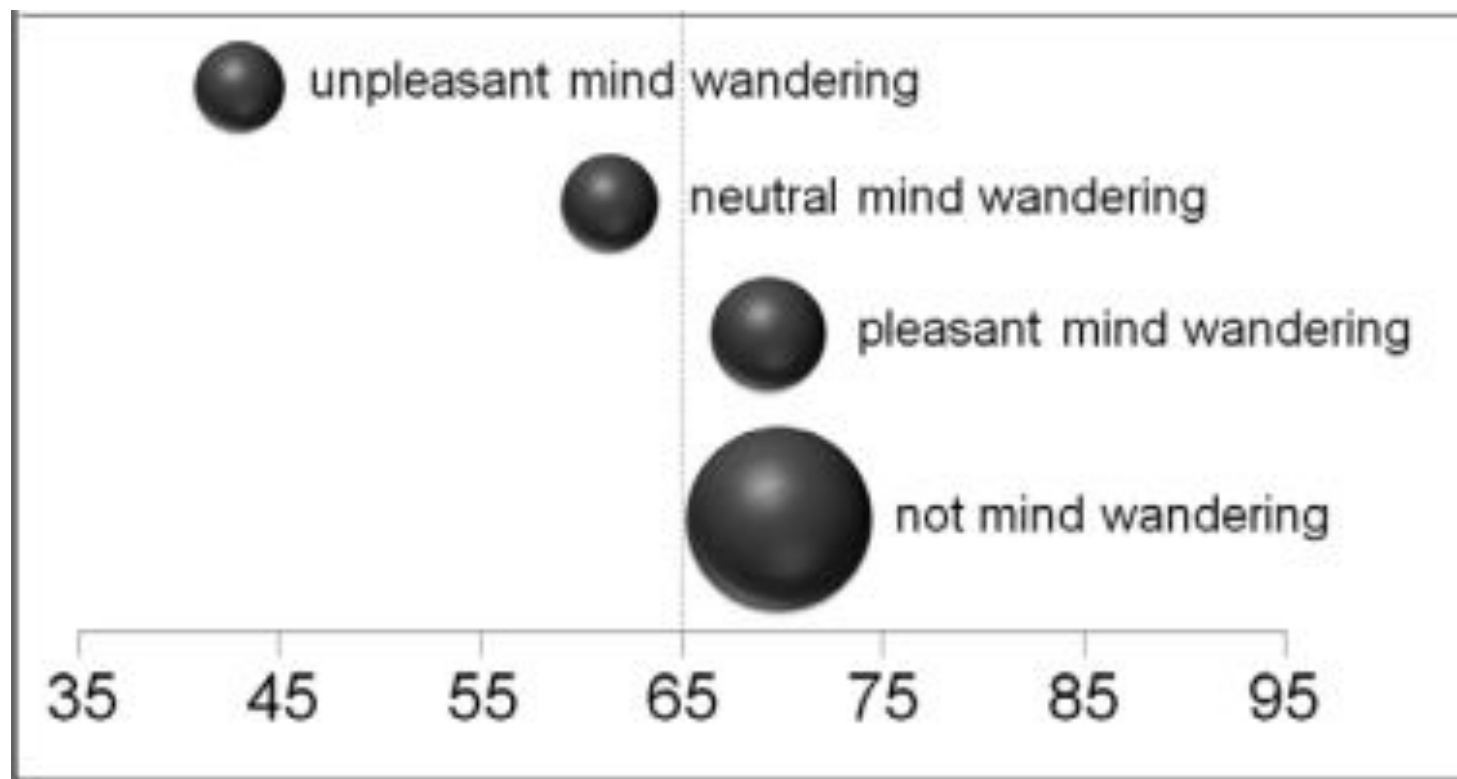
# Цель практики осознанности

Спокойная внимательное состояние – пребывание в состоянии потока.



# Осознанность VS Блуждающий разум

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

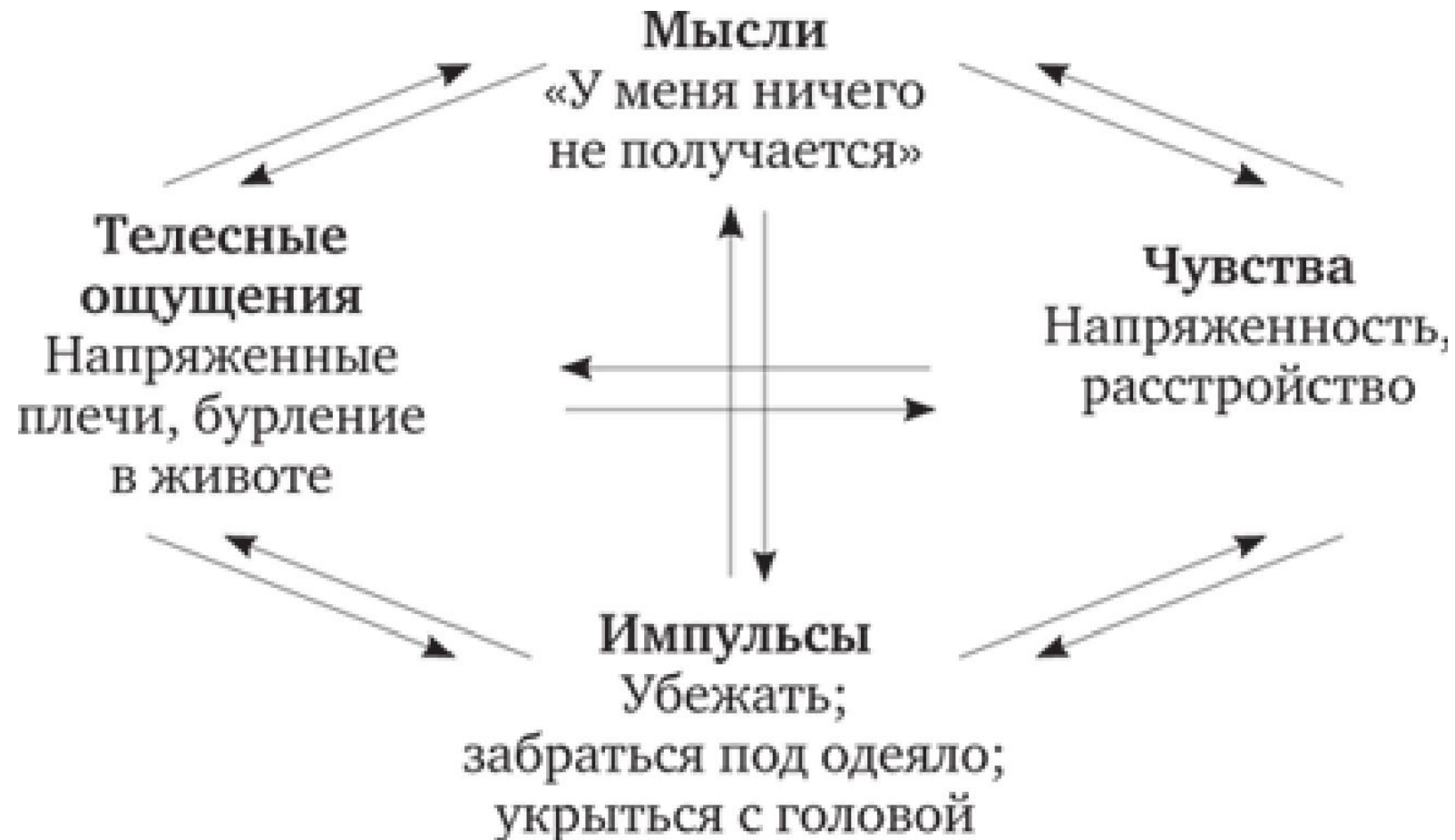


# Осознанность vs Автоматизм

- 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 an 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

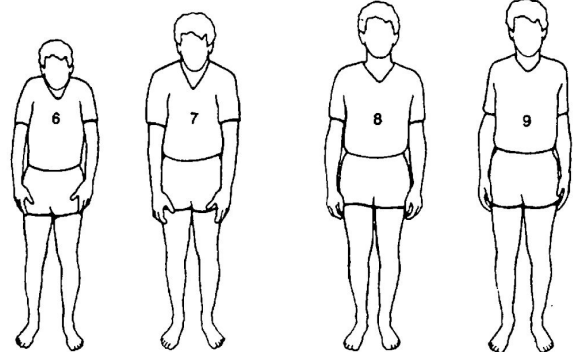
Комбинация движений, поз, дыхания и концентрации.

Цели:

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

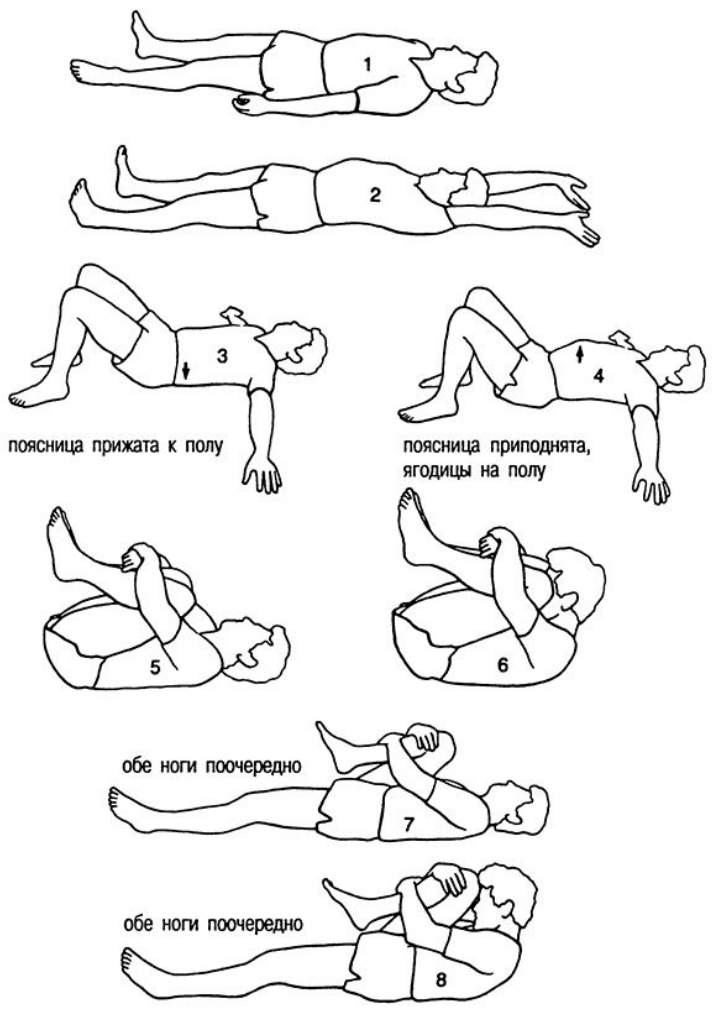
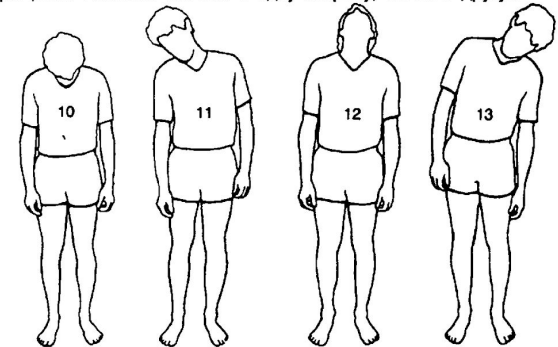


движения плечами: сначала движения вперед, затем назад



поднять свести плечи вперед опустить отвести назад

вращение головой: сначала в одну сторону, затем в другую

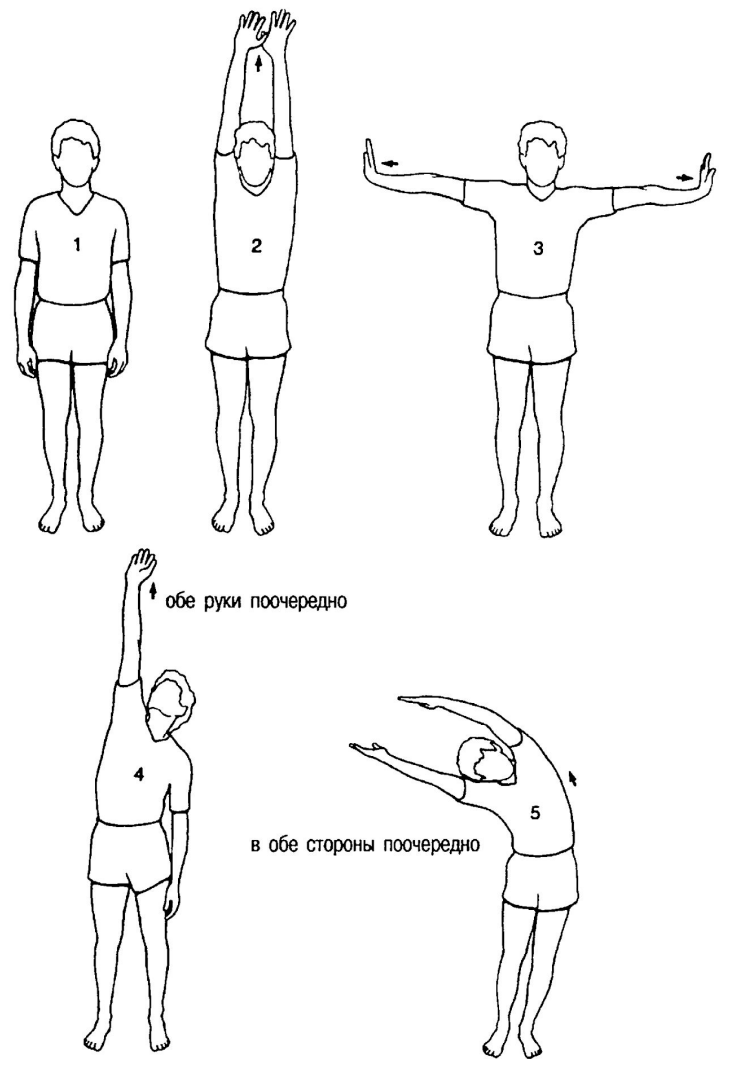


поясница прижата к полу

поясница приподнята, ягодицы на полу

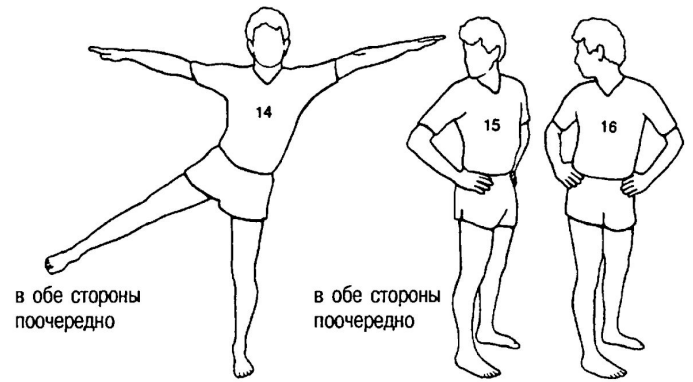
обе ноги поочередно

обе ноги поочередно



обе руки поочередно

в обе стороны поочередно



в обе стороны 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

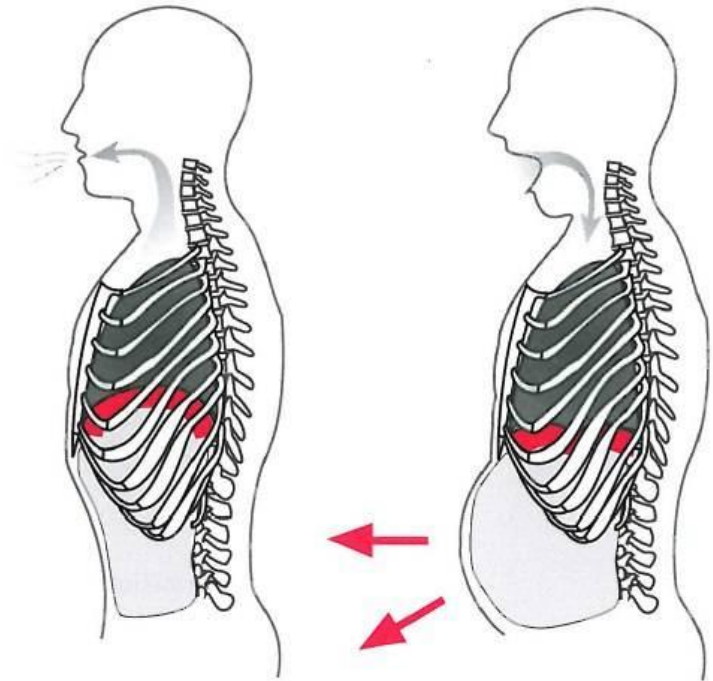
A photograph of a man with glasses looking upwards towards a bright sunset. The background is filled with soft, golden light and blurred green foliage. The word "Дыхание" is overlaid in white text on the man's face.

**Дыхание**



# Дыхание

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



A person is shown from behind, sitting in a meditative lotus position on a rocky cliff. The sun is setting over the ocean, creating a warm, golden glow. The person's silhouette is dark against the bright background. The text "ОСНОВЫ МЕДИТАЦИИ" is overlaid in the center in a bold, white, sans-serif font.

# ОСНОВЫ МЕДИТАЦИИ

# Ключевые принципы осознанности

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

# Ключевые принципы осознанности

- Обязательства
- Самодисциплина
- Целеустремленность



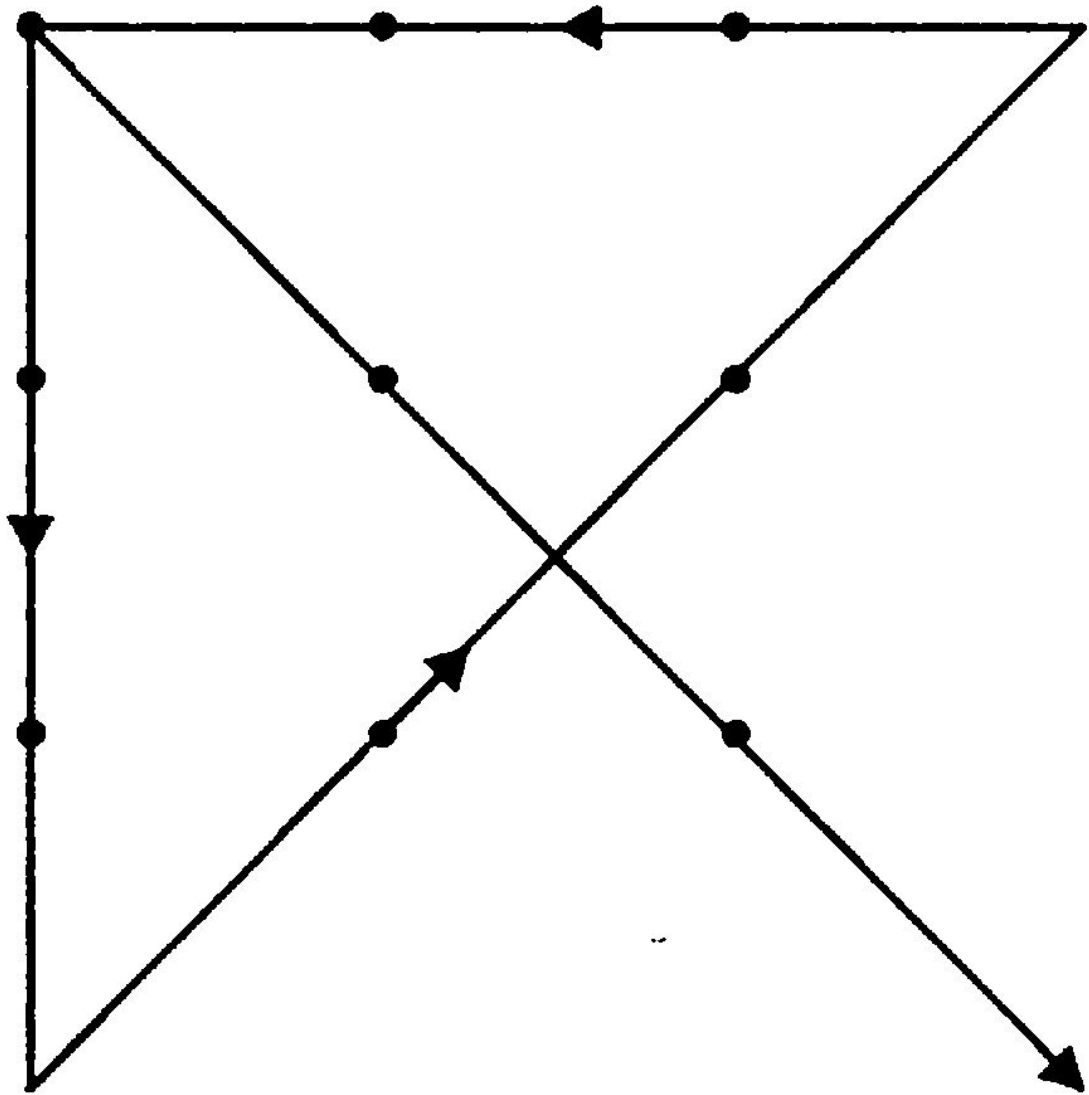
# Основы медитации

- 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