ХАМЕЛЕОН
ЦЕНТР ЛИЧНОСТНОГО РОСТА КУЗГТУ

медитация

ЧТО ЖЕ ЭТО ЗНАЧИТ?

Медитация это:

- непринужденное состояние осознанности;
- техника, предполагающая исследование разумом своих оснований для достижения определенных целей;
- практика, направленная на осознавание умом своего содержания без

Full Lotus

Half Lotus

Burmese

важное

:

On a stool

Seiza

On a Chair

основные виды медитаций, которые сегодня я затрону

Майндфулнесс

Дзен

Випассана

Бхрамари

пранаяма

Кинхин

Йога нидра

Практика асан йоги

Тратака

Визуализация

Медитация на мандалу

МАЙНДФУЛНЕСС

ХАМЕЛЕОН
ЦЕНТР ЛИЧНОСТНОГО РОСТА «ХУГГУ»

- Сядьте в удобную позу. Глаза можно закрыть или держать открытыми. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, расслабляя тело с каждым выдохом.
- Сосредоточьте внимание на дыхании. Наблюдайте за каждым вдохом и выдохом, удерживая внимание на процессе дыхания. Даже когда вы замечаете вокруг себя другие вещи: звуки, мысли, ощущения в теле - всегда сохраняйте часть внимания на дыхании.
- Вы можете наблюдать за ощущениями потоков воздуха, проходящих через нос или на ощущениях движения грудной клетки и живота. Также можно подсчитывать каждый вдох и выдох от 1 до 10, это поможет удерживать внимание.Вы можете продолжать осознавать дыхание, а можете двигаться дальше, переместив внимание на звуки вокруг вас. Просто осознавайте все звуки и как они влияют на ваше внутреннее состояние.

ДЗЕН

дзен

- Сядьте с прямой спиной, ни на что не опираясь. Сидеть нужно в позе лотоса, по-турецки или в позе на коленях. Сложите руки в Дхьяна мудру. Уши должны быть над плечами, а нос над пупком (на одной вертикальной линии).
- Кончик языка поместите на верхнее небо. Глаза полузакрыты и смотрят неподвижно в точку на полу в метре от себя (как вариант на стену перед собой).
- Отпустите сознание и просто пребывайте во всем, что происходит.
- У этой медитации нет никакой цели: ни остановить внутренний диалог, ни улучшить свое самочувствие, вообще

Випассана

Випассана

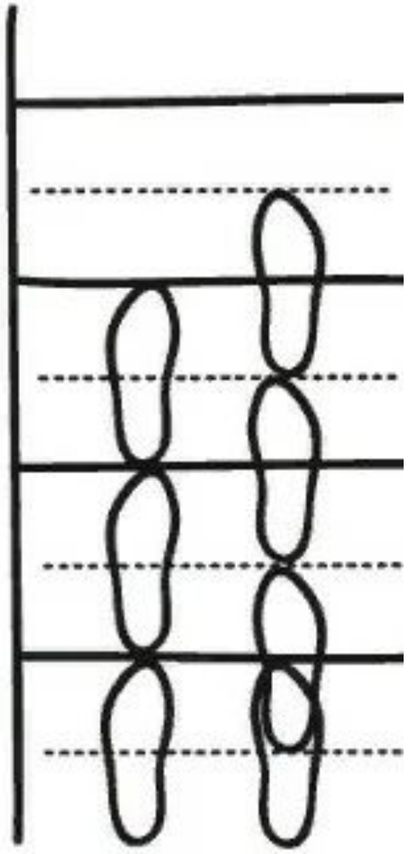
- Сядьте удобно. Лучше сидеть с прямой спиной, ни на что не опираясь. Сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха. Расслабляйте тело и отпускайте напряжение с каждым выдохом.
- Направьте внимание на ощущения в теле, особенно на движении живота при дыхании. Осознавайте каждое движение с полным вниманием. Через некоторое время переместите дыхание на ощущения движения воздуха через ноздри. Если вы обнаружили, что отвлеклись от наблюдения за дыханием, отметьте про себя этот факт и мягко верните внимание на дыхание.
- Сканируйте свое тело внутренним взором и отмечайте все ощущения, такие как тепло, холод, напряжение, расслабление, легкость, тяжесть. Не оценивайте приятные ощущения или неприятные, просто принимайте их как есть. Идите сознанием глубоко внутрь каждого ощущения.

Бхрамари пранаям

Бхрамари пранаяма

- Сядьте удобно и закройте глаза.
- Сделайте три глубоких подготовительных вдоха и выдоха. Во время каждого выдоха расслабляйте тело все больше и больше. Закройте рот, но зубы не смыкайте.
- Закройте уши большими или указательными пальцами.
- Сделайте медленный вдох через нос. Затем медленно выдыхайте через нос, издавая гудящий звук «мммммммм».
- Почувствуйте вибрации в голове, груди, солнечном сплетении. Продолжайте в течение 7 выдохов.
- Закончите гудение и сидите в неподвижной позе, обратив внимание внутрь. Пребывайте в этом состоянии тишины

Кинхи



Н

Кинхин

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, вес распределен равномерно.
- Расслабьте тело до такой степени, чтобы не было никакого лишнего напряжения, но при этом находиться в устойчивом положении.
- Сложите ладони на уровне груди Представьте, что вас тянут наверх за веревочку, привязанную к макушке. Это поможет выпрямить спину и шею.
- Направьте взгляд на землю в двух метрах от вас, не сосредотачиваюсь ни на чем конкретном. Расслабьте плечи, руки, лицо.

Йога

Нидра

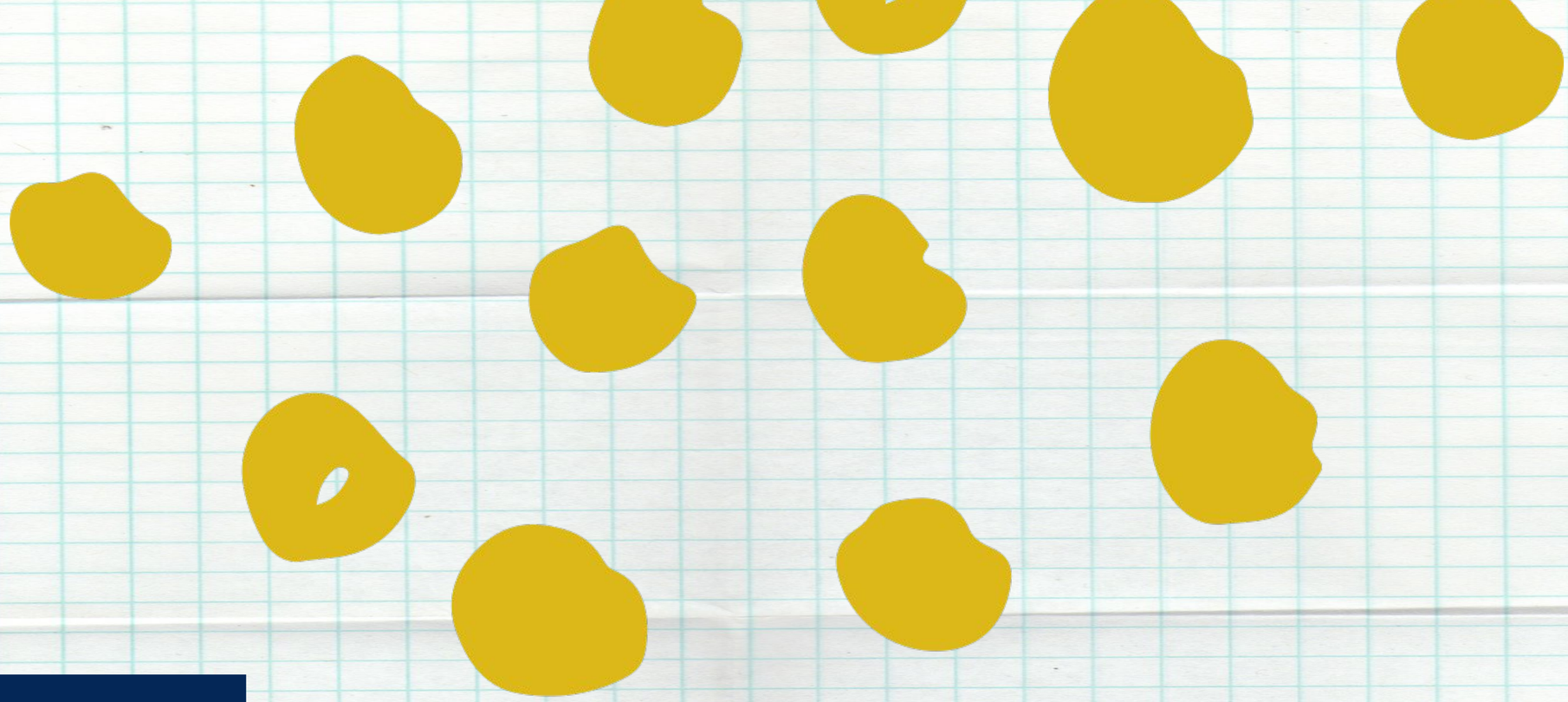
- Лягте на спину на пол, вытяните ноги и закройте глаза. Руки положите вдоль туловища. Позвольте кистям свободно лечь ладонями вверх на некотором расстоянии от бёдер, разведите ноги на расстояние в полторы ширины плеч.
- Обратите внимание на звуки вокруг вас. Задержите внимание на 2-3 секунды на каждом звуке, никак не оценивая его, затем переходите к следующему.
- Осознайте ощущения от контакта с поверхностью, на которой

- Перемещайте внимание, начиная с пальцев ног через каждую часть тела. Повторяйте про себя: «мое внимание на пальцах правой ноги, я совершенно спокоен, мои пальцы правой ноги полностью расслаблены» и так 3 раза.
- Продолжайте этот процесс для всего тела до макушки. И наконец перенесите свое сознание на все тело сразу.
- Верните внимание на дыхание. Наблюдайте за дыханием подсчитывая каждый выдох от 20 до 1. Затем снова три раза с полным убеждением повторите свое намерение санкальпу.
- Когда будете готовы закончить практику, перенесите внимание на

Практика асан йоги

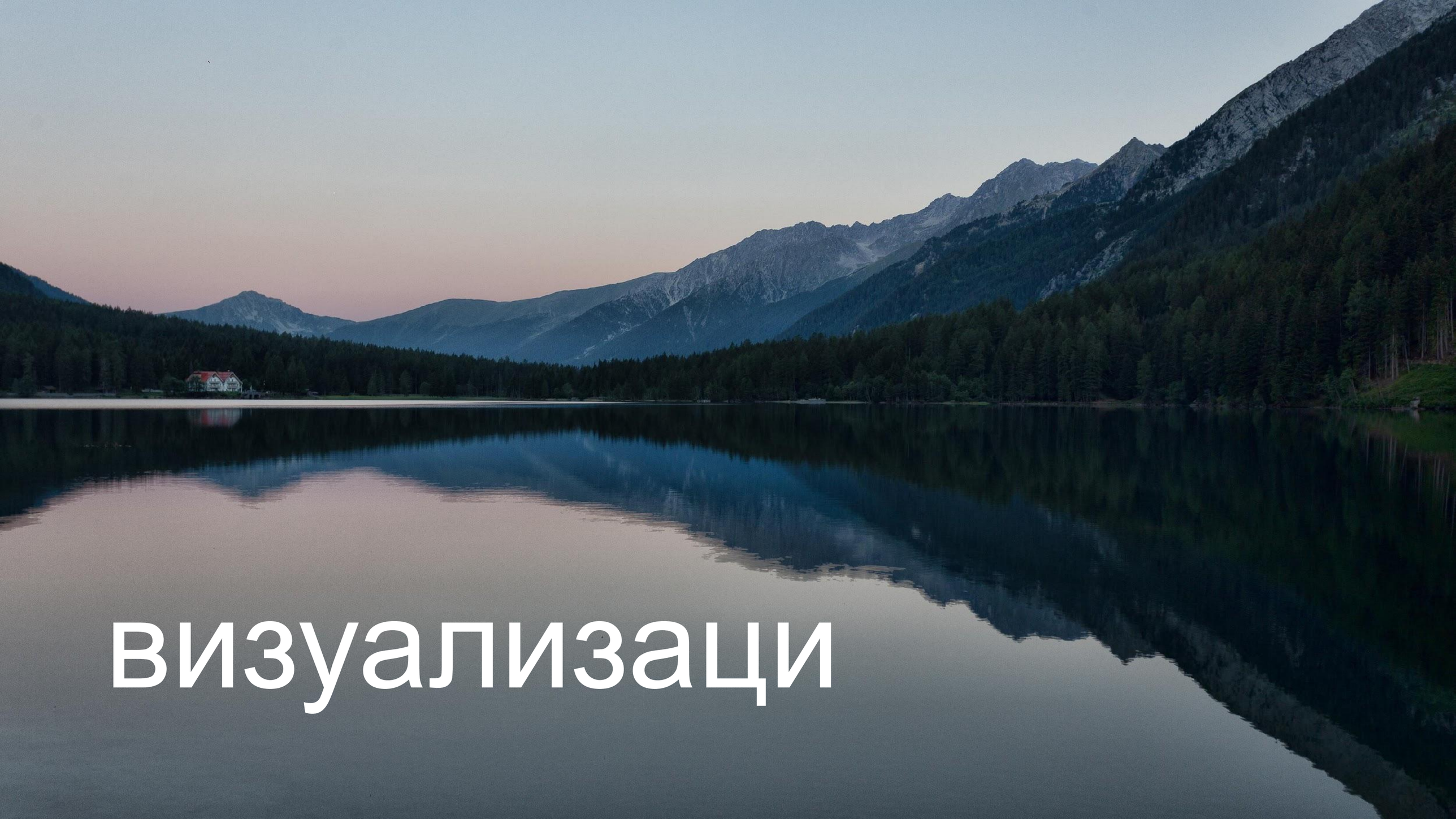
йога

- Многие люди думают, что йога - это растяжка тела в сложных позах. Но асаны могут быть формой динамичной медитации.
- Асаны можно практиковать, если сложно сидеть в неподвижной позе. Практика асан тренирует тело для последующих длительных сидячих медитаций. Также занятие асанами тренирует концентрацию, осознанность и способность расслабляться в стрессовых ситуациях.
- Чтобы практиковать йога-асаны как медитацию, сосредоточьте внимание на ощущениях в теле и дыхании. Медленно и осознанно входите и выходите из асан.
- Помните, что в йоге не должно быть насилия по отношению к



Тратак

- Нарисуйте на чистом белом листе посередине черную точку размером с канцелярскую кнопку. Повесьте лист на стену и сядьте на расстоянии вытянутой руки так, чтобы точка была на уровне глаз.
- Закройте глаза. Сделайте три глубоких подготовительных вдоха и выдоха. Во время каждого выдоха расслабляйте тело все больше и больше.
- Когда расслабитесь, откройте глаза и сконцентрируйте взгляд на точке. Глаза держите неподвижными и максимально расслабленными. Мышцы лица также расслаблены.
- Пусть ваше внимание также сосредоточится на точке. Ум и глаза - одно целое. Пусть во Вселенной не останется ничего кроме точки. Полная концентрация.
- Старайтесь не моргать, чем дольше вы сможете не моргать, тем



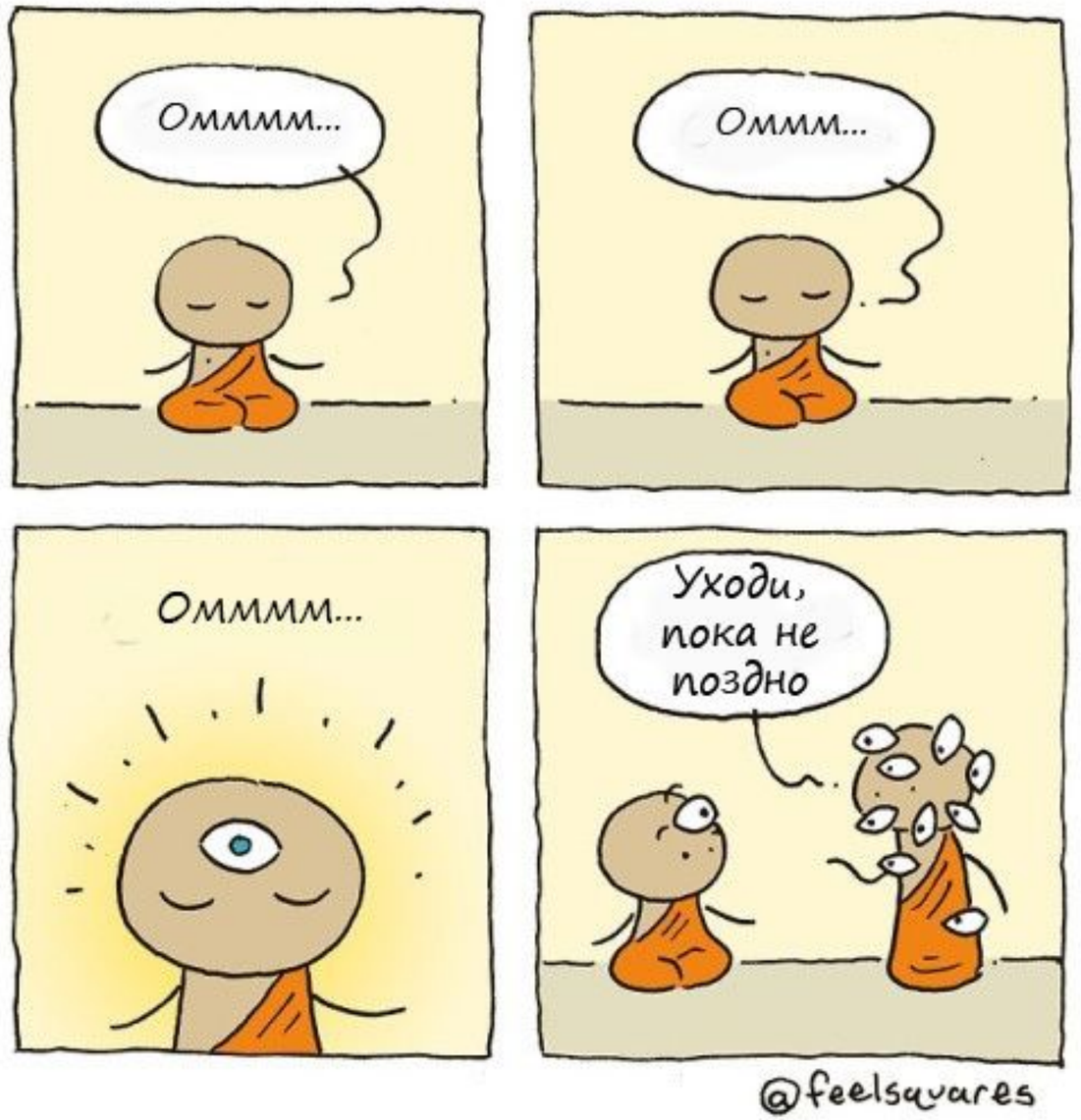
визуализаци

Первый способ визуализации – пейзаж

- Откройте глаза и понаблюдайте за объектом в поле вашего зрения в течение 1 минуты.
- Закройте глаза и попробуйте визуализировать этот объект в том же размере и положении на экране вашего разума. Постарайтесь визуализировать объект в течение 1 минуты.
- Повторите этот процесс еще 2 раза. Каждый раз добавляйте больше деталей, цветов и резкости.
- Не теряя эту первую визуализацию, начните добавлять больше объектов в свое ментальное поле. Попробуйте внести в картину объект рядом с первым или добавить фоновый пейзаж.
- Чтобы закончить верните внимание на ощущения в теле. Наблюдайте за дыханием в течение нескольких секунд. Затем откройте глаза и

Медитация на

- Сядьте удобно и расположите изображение мандалы на уровне глаз на расстоянии вытянутой руки.
- Закройте глаза и сделайте три глубоких подготовительных вдоха и выдоха. Во время каждого выдоха расслабляйте тело все больше и больше.
- Когда почувствуете спокойствие и сосредоточенность, откройте глаза и посмотрите на мандалу.
- Внимательно созерцайте все линии и детали мандалы. Исследуйте все цвета, формы и узоры.
- Медитируйте с намерением открыть свой разум и позволить мандале рассказать вам что-то о себе. Позвольте ей говорить с вашим подсознанием и вызывать любые образы, чувства, мысли и воспоминания. Не судите и не интерпретируйте их, просто наблюдайте за всем происходящим как безпристрастный



медитация на третий глаз

медитация на третий глаз

- Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха через нос, расслабляясь с каждым выдохом.
- Прикоснитесь пальцем в точке между бровями, чтобы почувствовать ощущения в этом месте.
- Сосредоточьте свой ум на третьем глазе. Несколько минут просто чувствуйте эту область, как будто ваше сознание существует только в этом месте.
- Не открывая глаз, слегка поднимите их, как будто вы смотрите на Третий глаз изнутри.
- Держите глаза неподвижными, слегка направленными вверх к центру. Это помогает успокоить и освежить разум. Не слишком напрягайте и поднимайте глаза.

Мантр

мантра

- Сядьте в медитационную позу, закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха через нос. С каждым выдохом расслабляйте тело все больше.
- Начните непрерывно повторять мантру про себя, полностью концентрируясь на «звучании» мантры в уме.
- Не позволяйте себе механически повторять мантру на автомате, каждое произношение мантры должно быть осознанным.
- Скоро ум заскучает и захочет уйти, каждый раз возвращайте его на повторение мантры. Пусть мысли продолжают приходить и уходить, всегда оставляйте часть внимания на мантре. Через некоторое время вы окажетесь в состоянии внутренней тишины.
- Чтобы закончить медитацию, прекратите повторять мантру и

Обозначение

- Эту медитацию можно практиковать в любом положении, но сидячая поза поможет углубить опыт.
- Начните обозначать мысли, ощущения и эмоции, которые преобладают в вашем сознании простыми короткими словами. Например, «мысль», «боль», «звук», «желание», «тревога», «разочарование», «прохлада», «зуд» и т.д. Используйте то слово, которое придет на ум первым.
- Можно повторять маркер. Например «боль-боль-боль» или «звук, звук». Если мысль или чувство продолжается, продолжайте повторять маркер.
- Если вы обращаете внимание на дыхание, можете обозначать связанные ощущения: «вдох, вдох, вдох».
- Не превращайте медитацию в механический процесс, сделайте процесс обозначения живым и осознанным.
- Пока ваш разум занят, вы можете обозначать происходящие

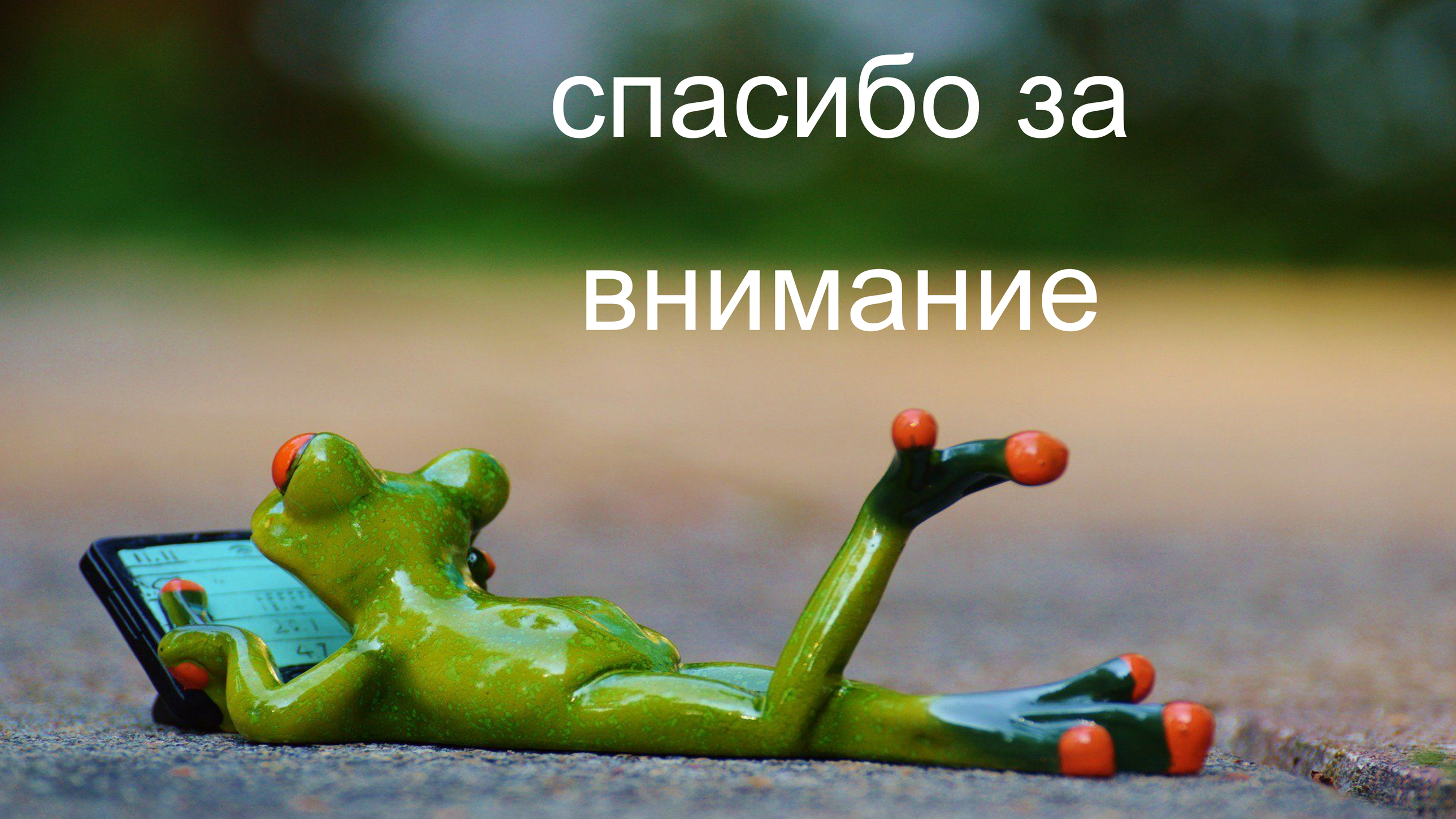
Нети нети

- Эту медитацию можно практиковать в любом положении, но сидячая поза поможет углубить опыт.
- Осознавайте звуки, которые слышите. Признайте, что вы осознаете этот звук, значит вы - не звук. Скажите про себя: «Не то, не то. Если я могу наблюдать звук, значит я не звук».
- Осознайте ощущения в теле. Признайте, что вы наблюдаете их и повторите то же утверждение, но теперь об ощущениях.
- Осознайте свое тело. Признайте, что тело это тоже объект осознания. Значит вы - не тело. Повторите утверждение снова, на этот раз о вашем теле и его изменяющихся состояниях.
- Наблюдайте свои мысли. Мысли приходят и уходят, а вы остаетесь. Признайте, что вы - не мысли.Наблюдайте свои чувства. Снова повторите утверждение «не то, не то».
- Ваше собственное имя, роли, личность. Кто их осознает и созерцает? Так кем вы являетесь?

расширение

- Сядьте в удобную позу и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха через нос. Ваше тело становится неподвижным и расслабленным с каждым выдохом.
- Привнесите осознанность во все ваше тело. Почувствуйте все тело как одно целое. В воображении посмотрите на свое тело со стороны: спереди, сзади, справа, слева, сверху и со всех сторон одновременно.
- Расширьте свое сознание на всю комнату, в которой вы находитесь. Почувствуйте, что все пространство комнаты это и есть вы. Ваше сознание пронизывает и заполняет всю комнату.
- Расширьте сове сознание на весь район, в котором вы живете. Весь район это ваше новое тело. Все люди, здания и живые существа находятся сейчас внутри вас.
- Расширьте ваше сознание на весь город. Затем на всю страну. И на всю планету. Ваши проблемы ощущаются сейчас меньше, чем обычно? Если приходят мысли, позвольте им быть и возвращайте внимание на медитацию.

Чем обычно занимаемся мы?

ошо медитация или вид динамической

спасибо за внимание