Как медитация влияет на мозг человека.

Нейрофизиологические аспекты в исследовании медитации

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- Гоулман, Дэниел «*Измененные черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело*».
- Уильямс, Марк «*Осознанность: как обрести гармонию в нашем безумном мире*» (о когнитивной терапии на базе осознанности, на которую ссылаются Гоуман и Дэниэл)
- Р.Хансон и Р.Мендиус «*Мозг Будды*»
- Йонге Мингьюр Ринпоче «*Будда, мозг и нейрофизиология счастья*»
- Александр Каплан «*Как работает мозг человека во время медитации*?»
- Лоретта Грациано Бройнинг «*Гормоны счастья*»
- Михай Чиксентмихайи *«Поток»*

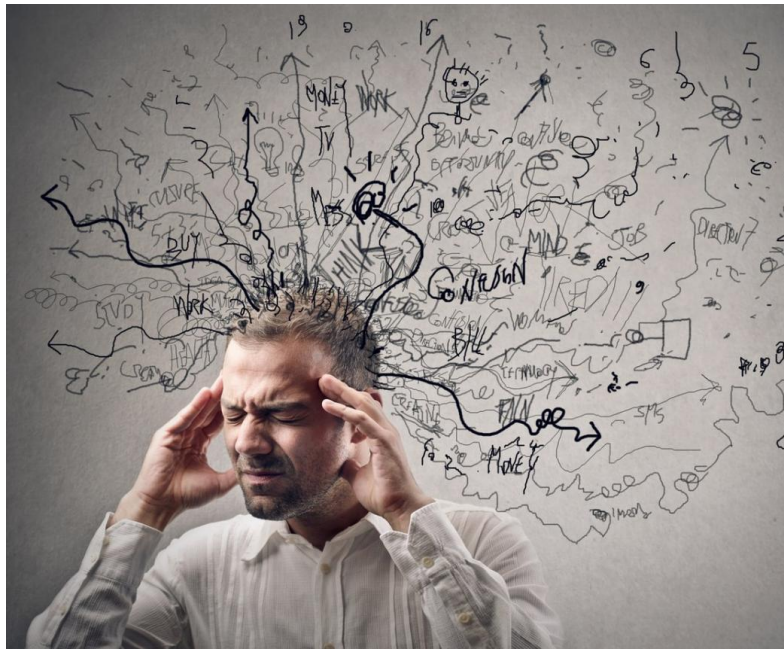
«Концептуального знания недостаточно… у нас должна быть убежденность, происходящая из личного опыта…»

«Непосредственный опыт, в котором кажется, будто что-то живое и дышащее передается из сердца мастера в сердце ученика»…

ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

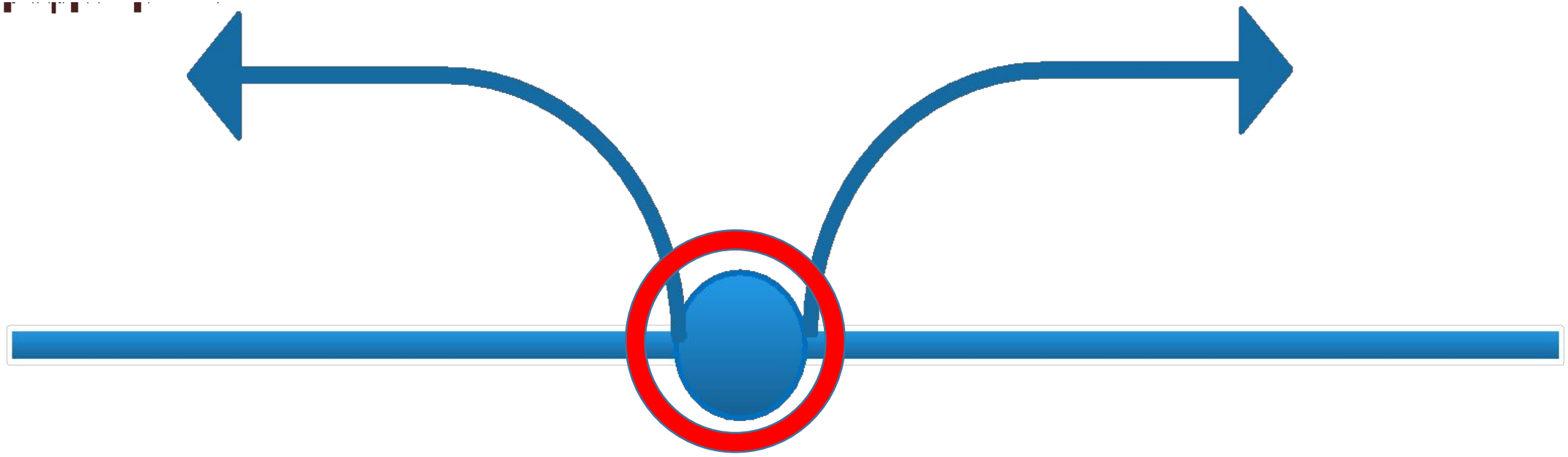
Внутренний диалог - процесс непрерывного внутреннего общения человека с самим собой. *Внутриличностная аутокоммуникация*.

Это – взаимодействие разных **эго-состояний** (оправдание себя, раскаяние, проигрывание ситуации, обвинение и др.)



Особенности внутреннего диалога:

- Мысли вовлекают нас в переживания, отвлекают нас от состояния ***«здесь и сейчас».***
- На поддержание внутреннего диалога затрачивается ***много энергии***.
- Во внутренних диалогах ***проигрываются сценарии***, проигрываются субличности, но нас самих – состояние чистого сознания, наблюдения без оценки и окраса – нет.
- Человек ***перестает слышать свое я*** и голос своей интуиции.
- Внутренние диалоги ***отвлекают*** нас. Например, бессонница.
- **Позитивная сторона внутреннего диалога** – рефлексивная. Найти несколько способов решения различных проблем, рассуждение, предвосхищение.



Внутренний диалог – это привычка…

«Мы живем в мире, который наш ум построил себе, вместо того, чтобы воспринимать бесконечные детали происходящего. Наш ум блуждает в рассуждениях о нас самих – моих мыслях, эмоциях, отношениях…

***Остановить внутренний диалог** – это значит изменить свою картину мира. Это и есть возможность достижения внутренней тишины. Мы не можем препятствовать появлению грустных мыслей, самокритики и неодобрения, но в наших силах предотвратить то, что следует за ними – остановить спираль, раскручивающую саму себя и вызывающую цикл негативных мыслей»*

Когда отсутствуют внутренние диалоги?

Ум (ЭГО) – друг или враг?

Ум (ЭГО) – друг или враг?

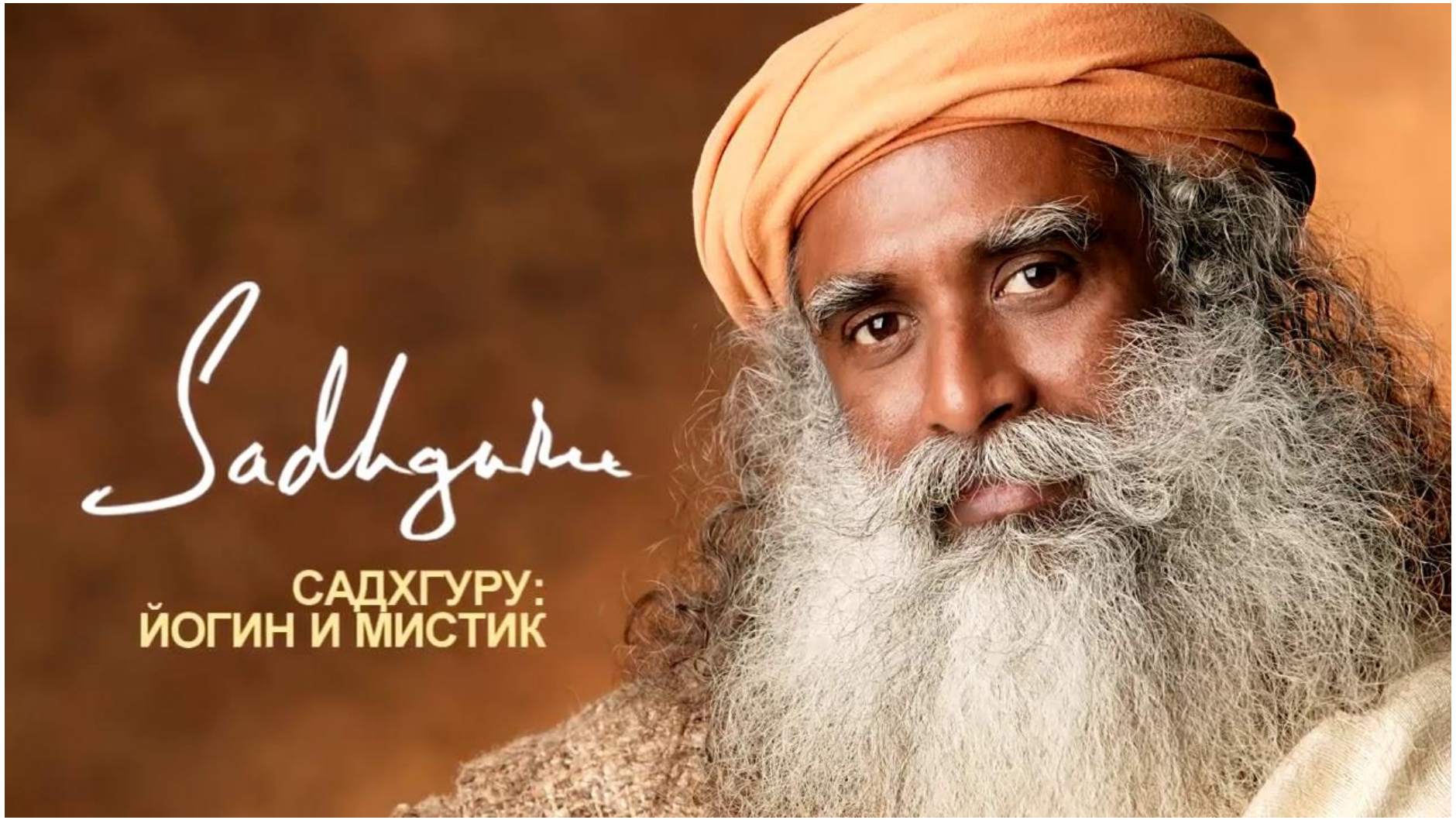
- **Эго и ум – заставляют нас поверить** в то, что отделение действительно состоялось, что мир – двойственен и очень реален, ведь об этом говорят наши органы восприятия, то, что мозг пытается сразу же интерпретировать.

- **Задача ума и эго** – быть якорем в человеческом мире, чтобы мы могли оставаться духовными существами, пребывая в человеческом мире. Эго – проводник, который ведет нас через иллюзию, преподает множество уроков для нашего духовного роста.

Ум (ЭГО) – друг или враг?

«Как только мы начнем относится к своему уму как к набору процессов и перестанем поддаваться соблазнам мыслей, мы вступим на путь прозрения»

САДХГУРУ



РОДОВЫЕ ПРОГРАММЫ ВЫЖИВАНИЯ

- Кора головного мозга начинает анализировать ситуацию в поисках подтверждения существования опасности.
- Мы ищем свидетельства присутствия угрозы, чтобы ощущать свою безопасность.
- В мозг поступает команда «*Надо что-то сделать*»
- Когда мы обнаруживаем угрозу, то испытываем прилив дофамина, если ощущаем себя правыми – то прилив серотонина, а если в этом мы связаны с другими – то прилив окситоцина.
- Но это чувство длится недолго, чтобы внимание снова вернулось на поиск потенциальных угроз.

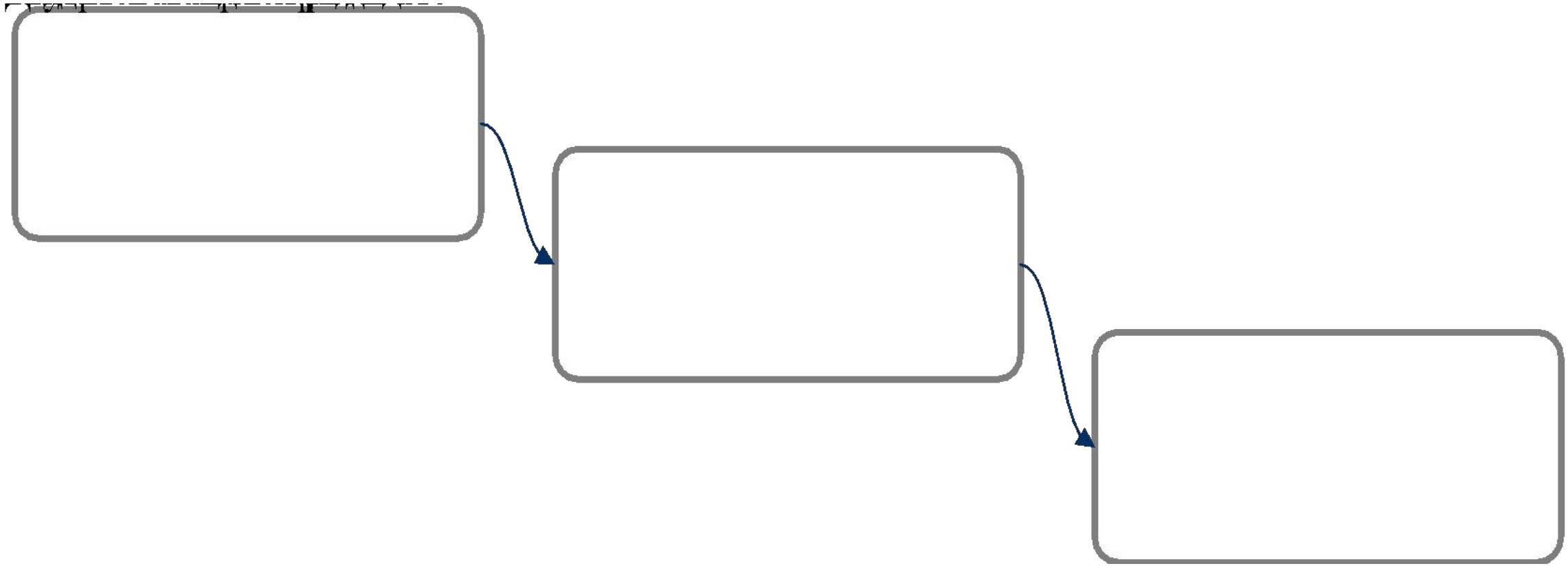
Мозг под влиянием стресса

Эксперимент 1

Брюс МакИвен (Bruce S. McEwen), профессор нейроэндокринологии университета Рокфеллера (Нью-Йорк)

Сокращение количества дендритов, отростков, передающих электрические сигналы, означает ухудшение памяти.

Опыт меняет мозг



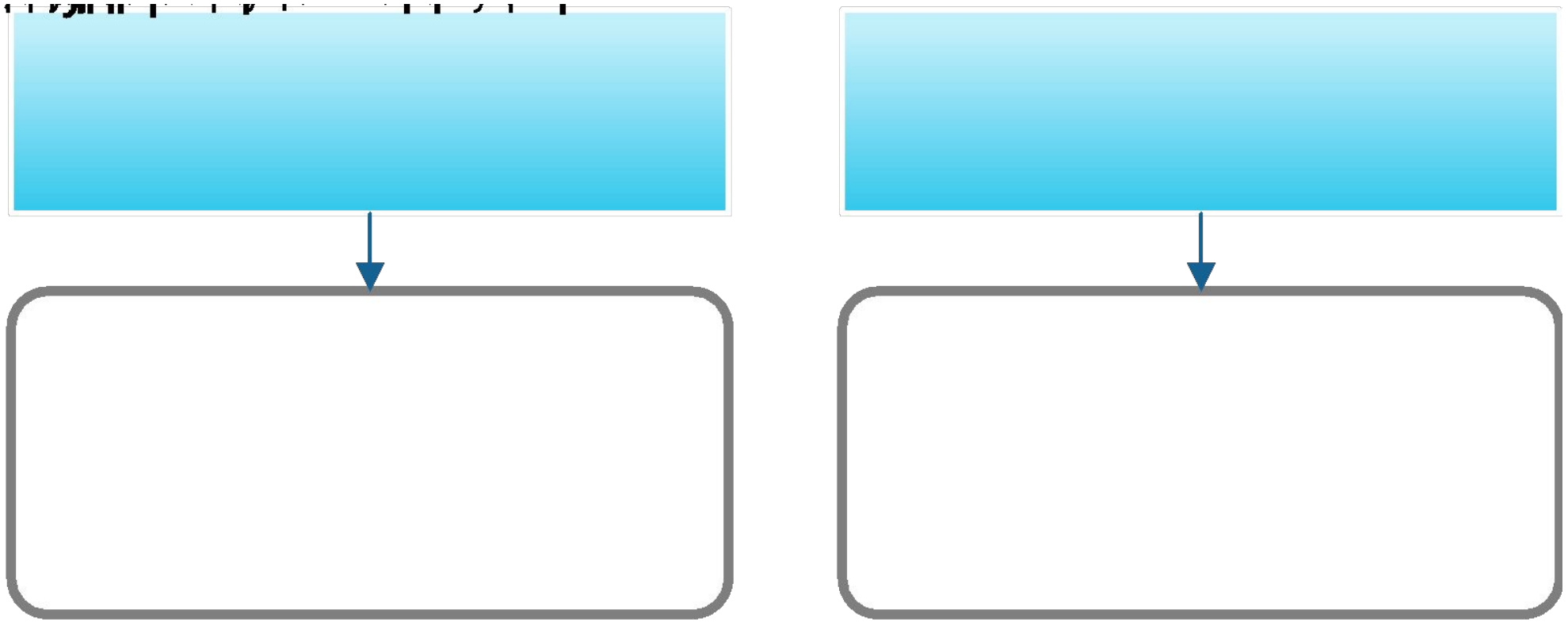
Мозг служит для того, чтобы адаптировать организм к условиям окружающей среды – быстро определиться, спланировать, реализовать поведение

МЕДИТАЦИЯ

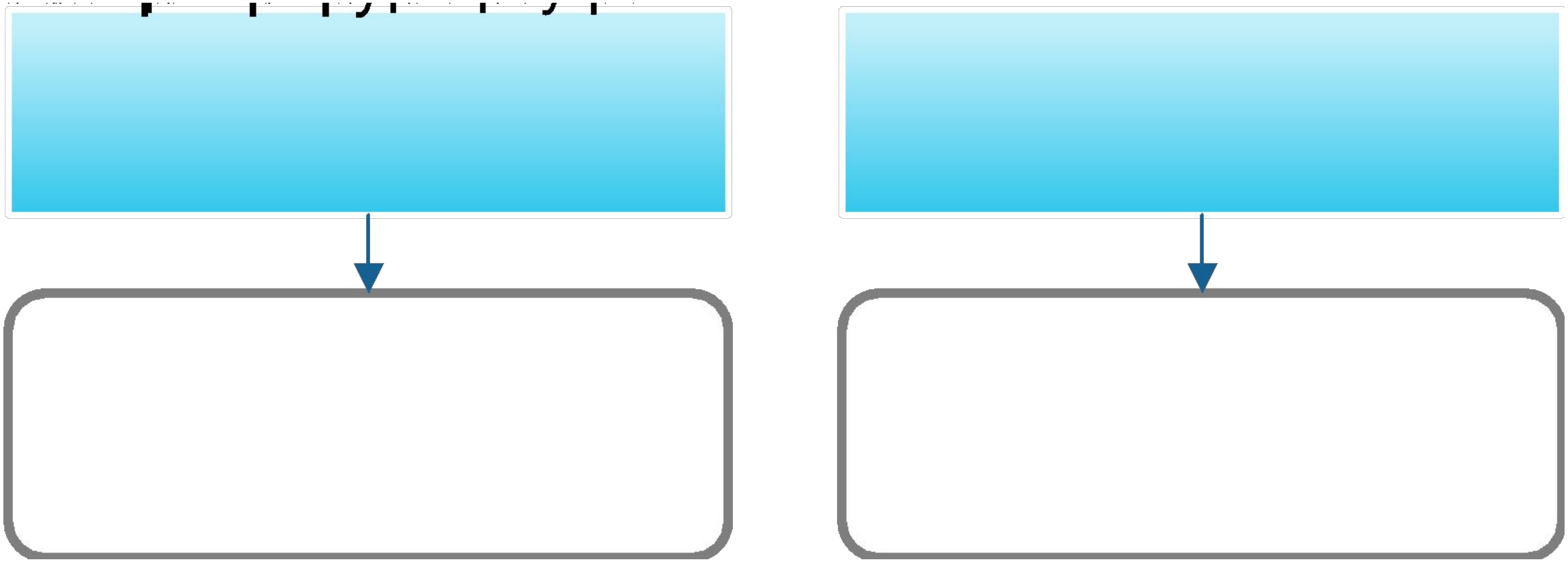
- **Медитация** (5,6,7 ступени йоги) – это психические усилия в состоянии бодрствования, означающие пассивное сосредоточение на внешнем или внутреннем объекте, автоматически идущее к субъективному ощущению целостности.

Медитация – всё, что вы переживаете, когда ваше внимание просто обращено на то, что происходит в вашем уме, в любой момент (М. Ринпоче).

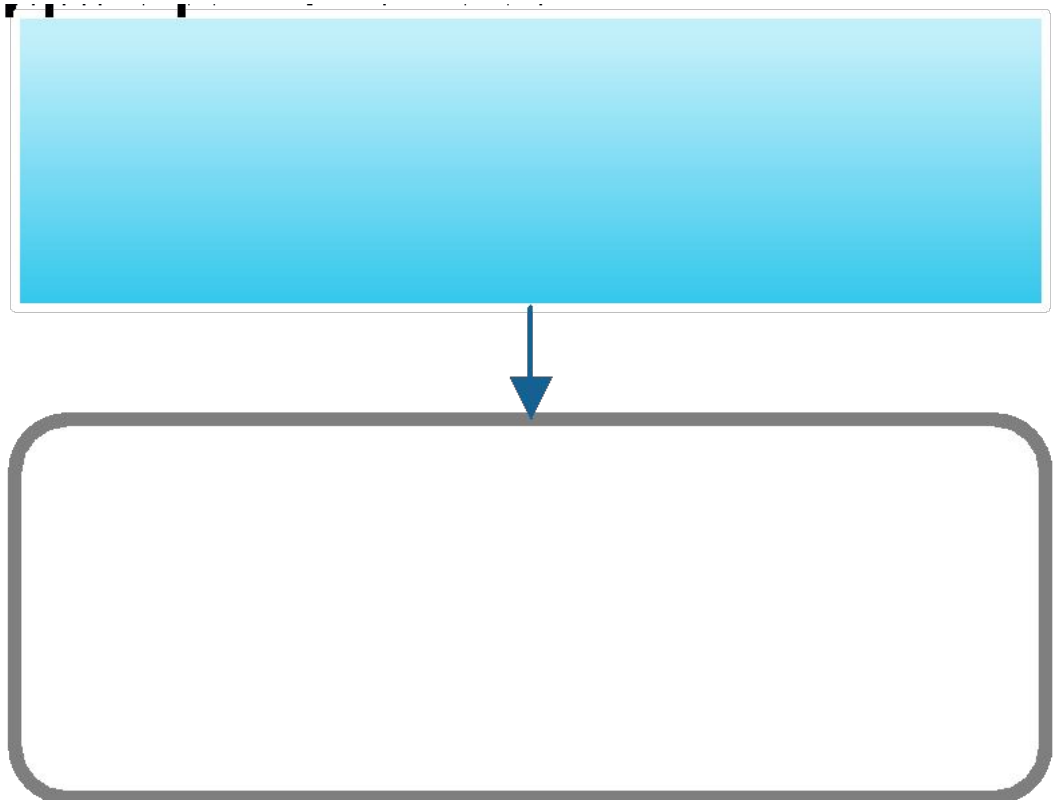
Как телесно проявляет себя медитация?

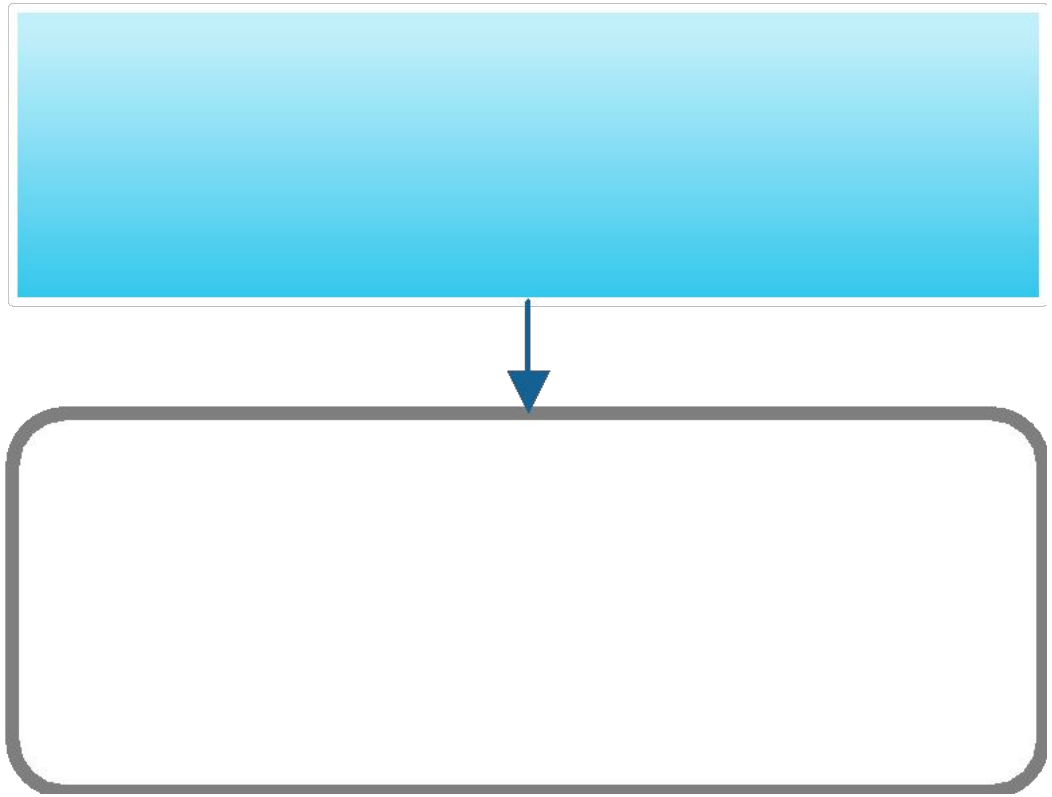


Как телесно проявляет себя медитация?



Как телесно проявляет себя медитация?





Как телесно проявляет себя медитация?

Без объекта

↓

Просто наблюдать, как то-то приходит и уходит

С объектом

↓

Использование своих чувств для стабилизации ума

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

1) Сходства Медитации и Психологии

2) Различия Медитации и Психологии

3) Польза от медитации

4) Вред, противопоказания и побочные действия медитации

Сходства М и П:

- М и П позволяют человеку глубже заглянуть в себя (самопознание)
- методы и техники
- взгляд П и М, что человек воспринимает мир не таким, как он есть на самом деле. П и М призваны показать человеку способы другого восприятия ситуации.
- Развитие осознанности – восприятия, чувствительности, понимания.
- Внимание к «здесь и сейчас» (зависит от школы психологии)
- Развитие способности к визуализации, созданию зрительных образов.
- Развитие способности к концентрации
- Применение дыхательный техник, внимание на дыхание.
- Остановка/непорождение внутреннего диалога.

Отличия М и П:

- медитация не подразумевает обязательное решение трудной ситуации, когда психологи видят симптомы и пытаются устранить, медитация часто остается на стадии наблюдения, считая, что решение может прийти, когда человек интуитивно к нему придет.

- психология ограничена статистическими данными, исследованиями, а медитация позволяет заглянуть дальше.

- медитацию отличает от психологии особенный поиск, жажда чего-то, чего человек еще не знает, тогда как в психологии специалист ставит гипотезу и дает «таблетку», чтобы избавиться от симптома.

Побочные действия медитации

- Методы релаксации, понижающие тонус организма, хорошо действуют на тревожность, если активность человека (его нервной системы) высока, но мало помогут при депрессивном состоянии..
- Как и в любой глубокой психологической практике, состояние медитации может открыть раны, страхи, которые до этого находились в подавленном или вытесненном состоянии. Подавленные мысли и проблемы начинают выбираться наверх.
- Искаженное понимание медитативных практик, которое пойдет через подавление или представление себя тем, кем на самом деле человек не является.
- Появление надменности, нетерпимости по отношению к другому человеку, "синдром гуру".
- Зависимость от состояния в процессе медитации, угасание интереса к остальному миру. Потеря чувства реальности.

Польза медитации

Типичное руководство к медитации

- **фокус на дыхании**
- **пристальное внимание к своему естественному состоянию**
- По мере укрепления состояния, тренировки, блуждающие **мысли ослабевают и замедляются**
- В практике внимательности медитирующий просто **замечает все, что возникает в уме, но не привязывается**, т.е. не реагирует на это, а наблюдает и отпускает.

Медитация дает устойчивое ощущение личностного благополучия

- **Шкала благополучия Керол Рифф**

1)Принятие самого себя. Быть позитивным по отношению к себе, признавать как лучшие, так и не очень хорошие качества, хорошо относится к тому, какой ты есть. Для этого требуется неосуждающее самосознание.

2) Личный рост. Чувство, что вы продолжается меняться и развиваться в сторону вашего потенциала, становитесь лучше со временем.

3) Автономность – независимость в мыслях и действиях, свобода от социального давления и использование личных стандартов оценки для самого себя.

4) Мастерство – ощущение своей компетентности в борьбе с жизненными сложностями, использование возможностей в момент их появления.

5) Удовлетворяющие отношения. Теплота, Эмпатия, доверие наряду с взаимной заботой и здоровой взаимопомощью.

6) Смысл жизни – цели и убеждения, которые дают вам чувство значимости и направления.

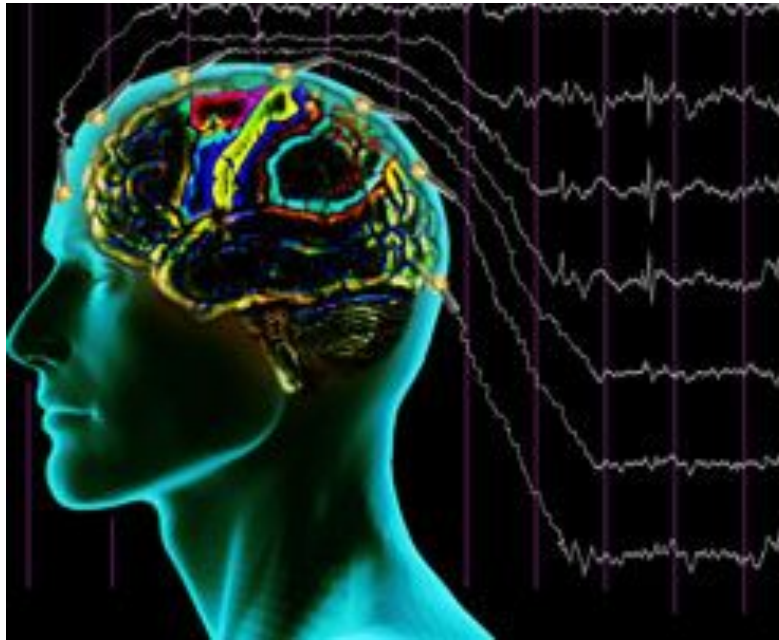
Восстановление после стресса

Группа людей, практиковавших медитацию, восстановились после просмотра фильма-стрессора быстрее, чем контрольная группа.

Развитие навыка концентрации и внимания

Паттерн блокировки нежелательных ощущений был гораздо сильнее у практикующих медитацию. Они лучше концентрируют свое внимание, чем те, кто не занимается медитацией.

У них развит навык концентрации – выбор объекта внимания и игнорирование отвлекающих факторов.



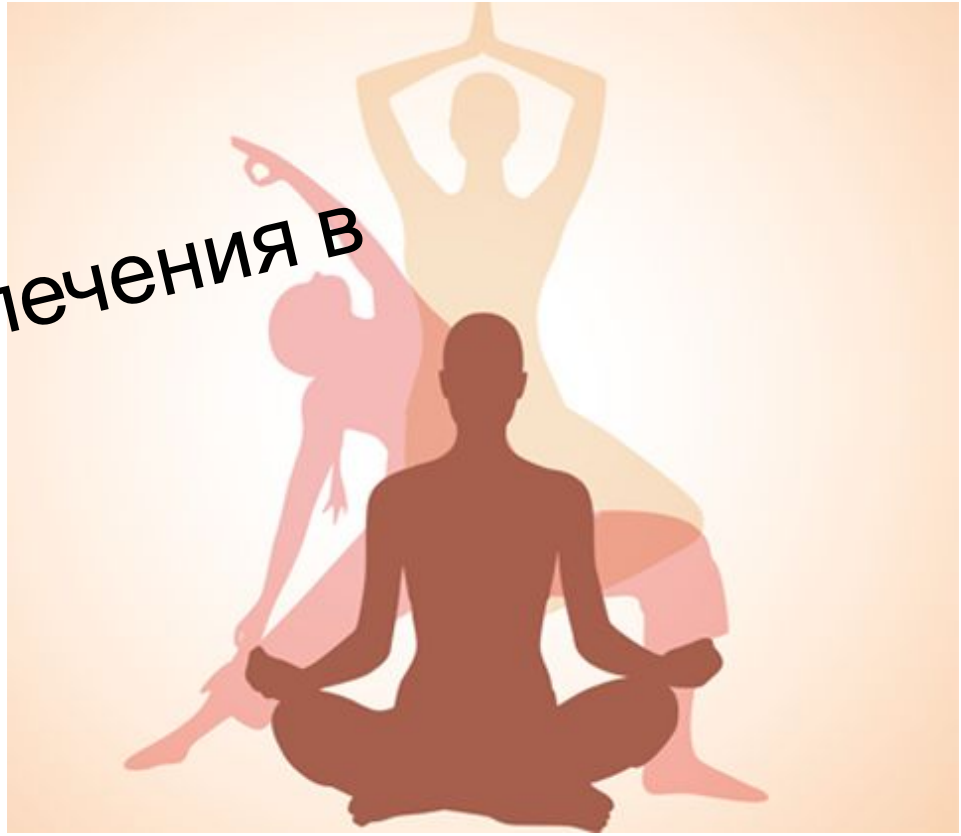
Поначалу я понимал немного. Я старался успокоить свой ум, но мой ум не желал успокаиваться. На самом деле в те первые годы формального обучения я обнаружил, что отвлекаюсь больше, чем прежде. Меня раздражало всё что угодно: физические неудобства, звуки на заднем плане, конфликты с другими людьми. Спустя много лет я пойму, что в действительности это не было регрессом; я просто начинал в большей степени осознавать непрерывный поток мыслей и ощущений, которые не замечал ранее. Увидев, как через тот же процесс проходят другие люди, я теперь понимаю, что этот опыт типичен для всех, кто только учится исследовать свой ум с

Последовательные стадии медитативной практики

1. Переживание водопада
2. Переживание реки
3. Переживание озера

3 типа медитации:

- Концентрация на дыхании и сканирование тела
- Порождение любящей доброты
- Наблюдение за мыслями без вовлечения в них.



Концентрация на дыхании и сканирование тела

- Релаксация
- Повышение осознания
- Снижение блуждания ума

«В какой-то момент вы осознаете, что мысли приходят и уходят сами, и что вы – не то же самое, что ваши мысли».

Почему уделяют внимание дыханию?

- Без него мы не сможем существовать.
- Дыхание само по себе не нуждается в нас.
- Возвращает к «здесь и сейчас».
- Якорь нашего внимания.

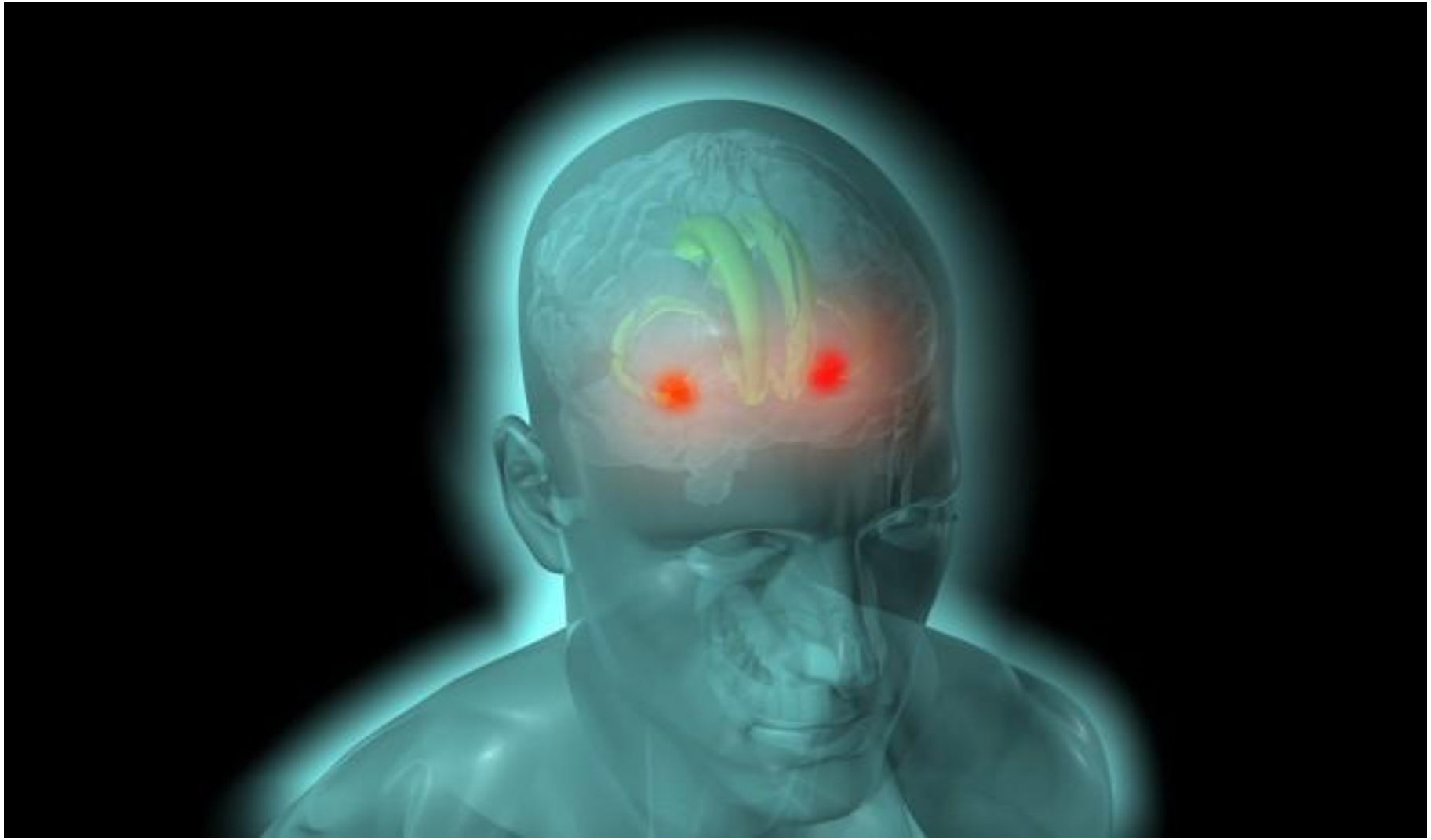
Порождение любящей доброты

- Позитивный настрой
- Дружелюбные мысли по отношению к людям
- Эмпатическое участие
- Радость и счастье
- Управление поведением

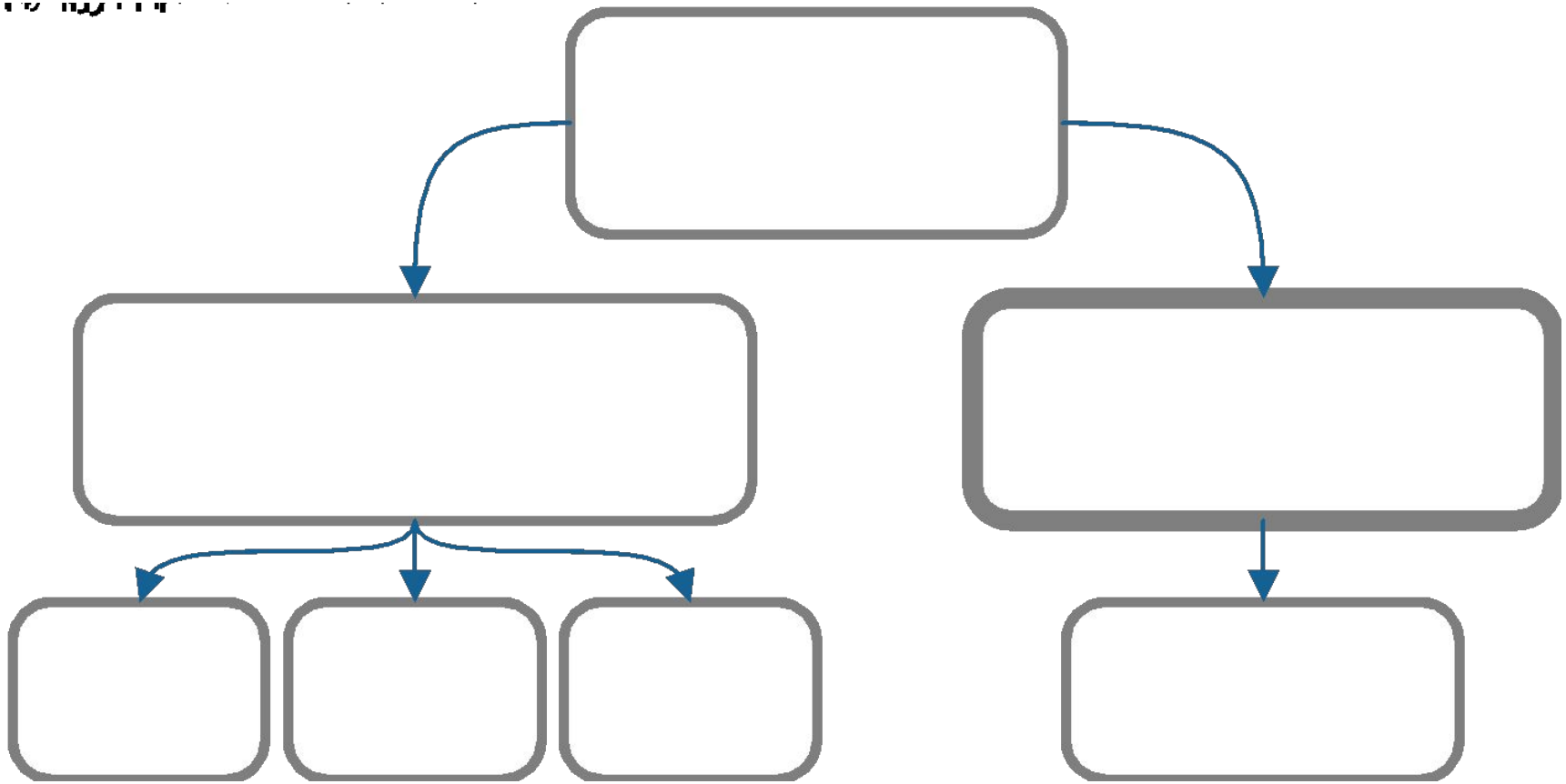
Наблюдение за мыслями без вовлечения

- Повышение осознанности, способности замечать

Миндалевидное тело



Снижение эмоциональной реакции на болевые ощущения



Возможность остановить стрессовую реакцию

Практикующие дзен медитацию реагировали на боль, словно она была нейтральным ощущением. Сенсорные каналы чувствовали боль, а мысли и эмоции не реагировали на нее.

Иммунитет к эмоциональному нападению

- Снижение уровня кортизола (гормона стресса)
- Сниженный уровень реагирования
- Меньшая подверженность эмоциональным подъемам и спадам

Избавление от прилипчивости

Обеспечивает быстрый переход от одного состояния к другому без залипания – «аффективная гибкость»

Медитация как психотерапия

- Снижение уровня рецидивов тяжелой депрессии. Не все виды медитации.
- Медитация учит децентрироваться, смотреть издалека.

Медитация и тело

1) Снижение воспаления
2) Выше продолжительность жизни клетки
3) Замедление дыхательного цикла
4) Замедление процессов дегенерации мозга

Медитация и ритмы мозга

Бета 14- 21 циклов в секунду		Бдительность и концентрация, активное мышление, повышенное внимание
Альфа 7- 14 циклов в секунду		Спокойствие и расслабленность без концентрации на чем-либо
Тета 4- 7 циклов в секунду		Полудрема, медитация, размышление в сторону замедления мыслительных процессов
Дельта 0- 4 циклов в секунду		Глубокий сон, мышечное и ментальное расслабление

Гамма-волны - психическое пробуждение

- состояние обнаженного прозрачного осознавания

- безусильное и сияющее состояние расслабленной безосновной мудрости.

- свободное от фиксации и кристально ясное состояние без малейшей отправной точки.

- обширная, пустая ясность, состояние широко открытое и неограниченное, чувства избавлены от пут.

- **7 часов практики** на протяжении 2х недель повышают связь между участками мозга, важными для эмпатии и позитивных чувств.

Эта связь становится достаточно прочной, чтобы проявляться не только во время медитации, это первый признак перехода состояния в черту.

- **Усиление практики и интенсивные перемены в биологических процессах происходят чаще на ретритах, чем в ежедневной практике.**

- Проверкой практики является сама жизнь, а не часы, проведенные в изоляции

- **Все формы медитации имеют общий элемент тренировки ума - «Ментальный фитнес».**

- **Причины, почему человек занимается медитативными практиками, могут меняться со временем.**

Отказываемся от мифов про медитацию

- Медитация – это не религия. Это метод умственной тренировки.
- Сидеть в позе лотоса не обязательно. Медитировать можно практически везде.
- Практика осознанности не отнимает много времени, но требует терпения и упорства.
- Медитация – это не сложно.
- Медитация не притупит ум и не помешает достижению целей.

МЕДИТАЦИЯ

«***Суть практики медитации*** не в том, чтобы достичь цели. Вы не должны стараться расслабиться. Расслабление, удовлетворенность и гармония – побочные продукты работы над собой, а не самоцель. Проблема западного человека в том, что он слишком старается. А это только добавляет напряжение».