

НОВГОРОДСКИЙ АГРОТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ

# ТЕРРИТОРИИ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

*Выполнила: студентка 4 курса*

*Группы 1710*

*Клишина Р.Д.*

*Проверил: Верецагин А.С.*

*Великий Новгород*

*2021г.*

# ВВЕДЕНИЕ

- Медитация(от лат. meditatio — «размышление») — ряд 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).
- Территория(лат. territorium) — часть поверхности суши с определёнными границами.

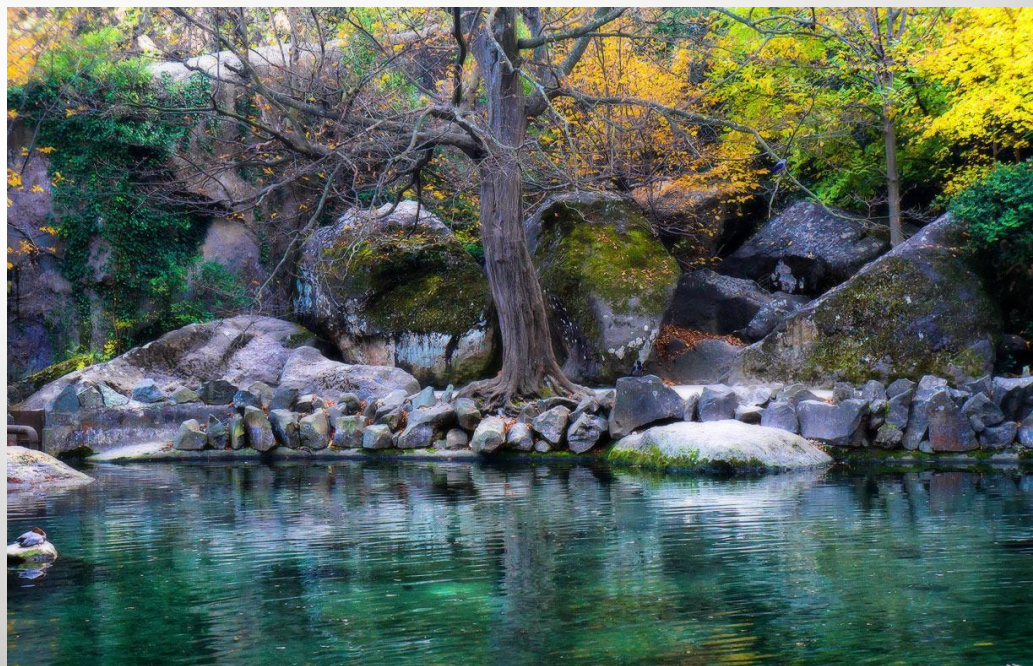
# ТЕХНИКА И МЕТОДЫ МЕДИТАЦИИ В РАЗЛИЧНЫХ КУЛЬТУРАХ

Я хочу подчеркнуть, что выбор техник огромен. Можно предпочесть восточные методы медитации, практикуемые в Тибете, Индии, Таиланде, Вьетнаме, Японии и Китае. К ним относятся:

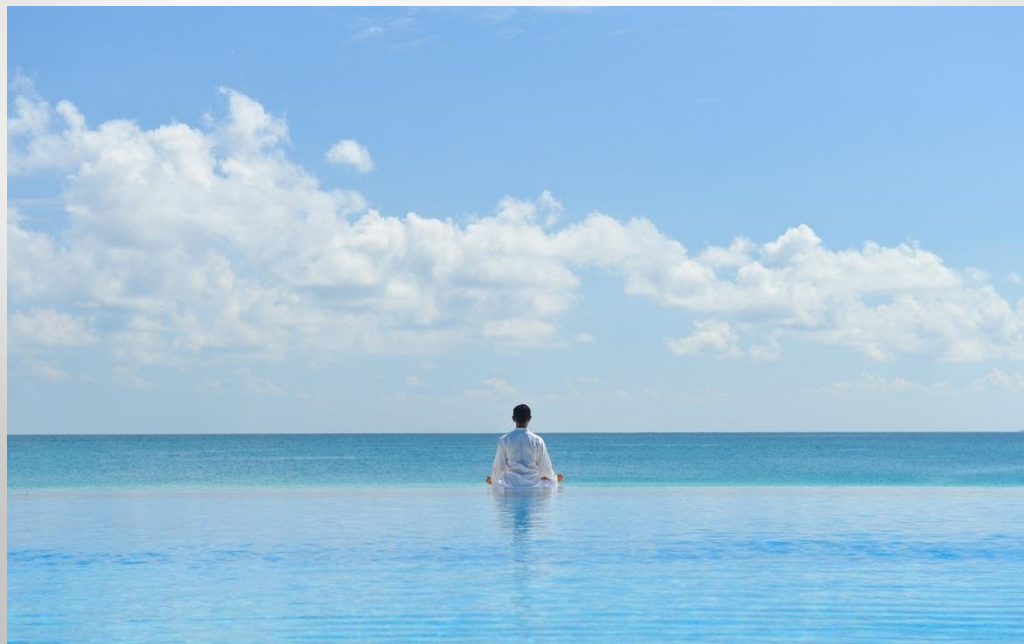
- ❖ дзэн медитация,
- ❖ медитация на мантру,
- ❖ медитация осознанности,
- ❖ медитация на дыхание,
- ❖ медитация на пламя свечи, или [тратака](#),
- ❖ медитация на звук,
- ❖ [курс Випассана](#),
- ❖ медитация цигун,
- ❖ даосская медитация.

# МЕСТА ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

❖ У пруда



# У МОРЯ



# В ЛЕСУ



# НА КАМНЯХ



# С ВИДОМ НА ГОРЫ





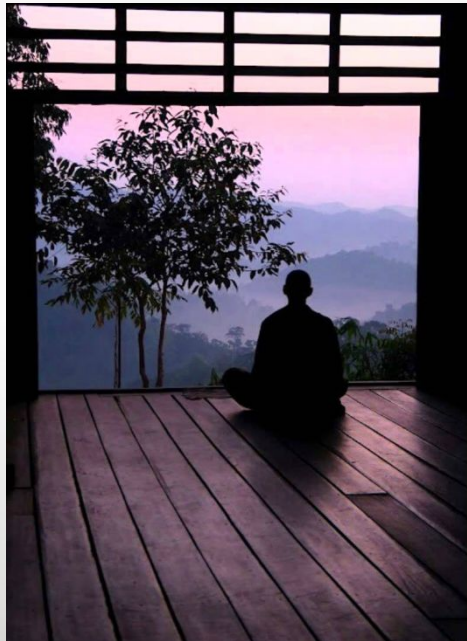
С ВИДОМ НА БЕСКРАЙНИЙ  
ЛЕС



# ХРАМ КИТАЙ



# ХРАМ ЯПОНИЯ



# В САДУ



# XPAM



# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

❖ [https://www.villabayad.com/wp-content/uploads/2019/01/villabayad\\_ubud\\_garden\\_meditation\\_3.jpg](https://www.villabayad.com/wp-content/uploads/2019/01/villabayad_ubud_garden_meditation_3.jpg)

❖ [https://avatars.mds.yandex.net/get-zen\\_doc/1895227/pub\\_5ee7ad2b341d8562c69e8c8b\\_5ee7ad89790ceb6048926793/scale\\_1200](https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1895227/pub_5ee7ad2b341d8562c69e8c8b_5ee7ad89790ceb6048926793/scale_1200)

❖ [https://avatars.mds.yandex.net/get-zen\\_doc/1654945/pub\\_5dd36f7a9f1ed62dfcea6b2f\\_5dd37955902e62533e3611c0/scale\\_1200](https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1654945/pub_5dd36f7a9f1ed62dfcea6b2f_5dd37955902e62533e3611c0/scale_1200)

❖ <https://img4.goodfon.ru/original/2000x1335/e/5c/korawee-ratchapakdee-glow-in-the-dark-buddhism-temple-myanma.jpg>

❖ <https://waterfasting.org/wp-content/uploads/2019/05/samadhi-in-forest-1200x800.jpg>

❖ [https://ya.clan.su/\\_ph/13/549717334.jpg?1608317536](https://ya.clan.su/_ph/13/549717334.jpg?1608317536)

❖ [https://www.yogawithnajah.com/wp-content/uploads/2018/08/slider\\_yoga\\_pool.jpg](https://www.yogawithnajah.com/wp-content/uploads/2018/08/slider_yoga_pool.jpg)



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!