

В продолжении своей статьи о страхе, если вы решили привести в порядок свою нервную систему без лекарственных препаратов, то поможет

МЕДИТАЦИЯ.

5 медитаций для органов чувств.

Пользу медитации для здоровья и эмоционального равновесия подтверждают медики. Однако большинство из нас убеждены, что это какое-то невероятно сложное занятие, требующее знаний, особой подготовки, специального места и времени. На самом деле медитация вовсе не является занятием для избранных, она доступна для каждого. Достаточно всего-навсего организовать себе ежедневный перерыв и использовать его для медитации, чтобы исчезло мышечное и нервное напряжение, мозг освободился от всего, что его перегружает.

Суть медитации в том, чтобы временно приостановить интеллектуальную деятельность и сконцентрироваться на восприятии наших органов чувств. Зрение, слух, осязание, обоняние и вкус являются ключами для медитационной практики. Медитация, - пишет Эрвин Ингольд, автор «Маленьких упражнений в медитации», заключается в использовании чувственного наблюдения для пребывания «здесь и сейчас», в том, чтобы позволить себе посидеть в тишине и осознать то, что преграждает дорогу к свободе и счастью». Вам предлагаются упражнения для медитации при помощи пяти разных органов чувств. Цветок, музыка, камешек-галька, ароматическая палочка, шоколад являются отправными точками, которые позволяют сделать более тонкими чувственное ощущение, развить внимание и внутреннюю восприимчивость.

Попробуйте практиковать каждую часть из пяти медитаций на протяжении одной или двух недель. Затем продолжайте практиковать те, что показались наиболее сложными. Секрет успеха в регулярности, неважно, утром или вечером, но предпочтительно в одно и то же время. Найдите себе место, где вас никто и ничто не побеспокоит, выберите себе просторную и удобную одежду и предупредите своих близких о том, что вы исчезните на полчаса.

Зрение. Отправная точка: цветок.



Сядьте прямой спиной, плечи расслаблены, дыхание свободное ровное. Цветок должен находиться на уровне глаз, примерно в 60 см прямо перед вами. Сначала всматривайтесь в цветок целиком- в его форму, объем, цвет. Затем закройте глаза и мысленно воссоздайте образ, который увидели. Начинайте снова до тех пор, пока это воспроизведение не будет как можно

более точным. Затем перейдите к более детальному наблюдению. Задержите внимание на лепестках, стебле и листьях, отметьте различные нюансы в их цвете, форме плотности. Представьте, что вы, исследуя цветок изнутри, прогуливаетесь по этим лепесткам. Самые маленькие из них превратятся в бесконечно большие, как если бы этот цветок был целым миром, который вас окружает.

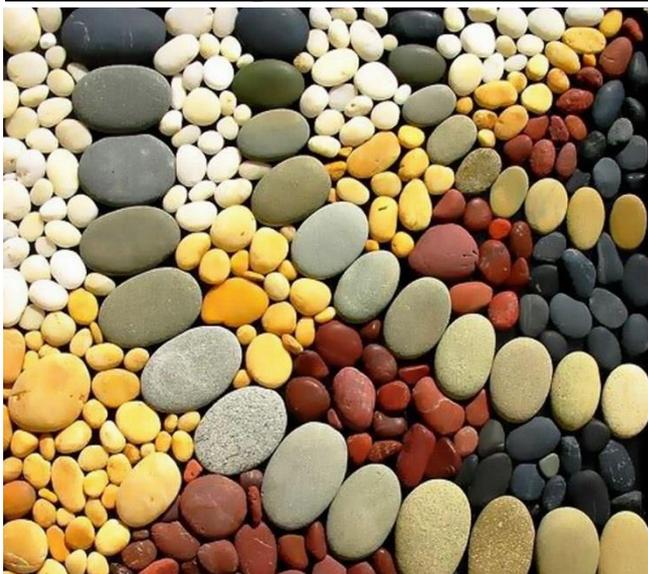
Слух. Отправная точка: музыка.



Выберите мелодию, которая вам нравится (звуки природы, пение птиц, барабан или флейта). Расположитесь сидя или лежа, глаза закрыты или полуприкрыты, дыхание свободное и глубокое, мышцы расслаблены. Для начала позвольте звукам музыки убаюкать вас, чтобы войти в приятное полудремотное состояние. Музыка имеет способность

напрямую связываться с нашим бессознательным и нашим воображением - позвольте свободно проявиться смутным воспоминаниям или ассоциациям, которые она побуждает. Пусть они проявляются и проплывают мимо, как облака в небе. «Войдите» в музыку, сконцентрируйтесь на ее ритме, на мелодии и на инструментах, окунитесь в нее, как будто купаетесь в открытом море. Кроме звуков, в которые вы погружены и которые, кажется, вы ощущаете всей кожей, ничего больше не существует.

Осязание. Отправная точка: камень галька.



Сядьте с прямой спиной, возьмите в руки обкатанный водой камешек-гальку, дыхание спокойное, равномерное, взгляд направлен на расстоянии около полутора метров прямо перед вами. Важно: вы не должны смотреть на гальку. Изучите ее объем, форму, вес и плотность. Покатайте ее тыльной стороной руки, взвесьте на ладонях, дайте проскользнуть между

пальцами. Меняйте ритм, то медленно передвигая пальцы, исследуя камешек миллиметр за миллиметром, то быстрее. Почувствуйте, как галька нагревается и становится более влажной, по мере того, как вы ее трогаете. Продолжайте, пока у вас не появится очень четкое внутреннее визуальное представление о камне. И дальше до тех пор, пока вы не почувствуете, что он стал частью вас и что ваше сознание целиком находится в ваших ладонях.

Обоняние. Отправная точка: ароматическая палочка.



Зажгите ароматическую палочку в метре от себя, сядьте поудобнее, закрыв или полуприкрыв глаза. Расслабьте мышцы и равномерно дышите. Вероятно, вас начнут обуревать образы, мысли, воспоминания - позвольте этим видениям

следовать мимо, как будто проплывающие пейзажи за окнами поезда. Воспринимайте, а затем отпускайте их. Вдыхая аромат, визуализируйте его прохождение в носу, горле, легких, затем, вдыхая, воображайте его обратный путь, представляя, как вместе с ним уходит напряжение. Представьте, как ваша кожа впитывает тонкий аромат всеми своими порами, позвольте себе с удовольствием окутаться им и почувствовать охватывающее вас расслабление. Тело становится мягким, прозрачным, аморфным и полностью растворяется в этом запахе. (Долго данную медитацию сразу проводить не стоит, есть очень агрессивные благовония).

Вкус. Отправная точка: шоколад.



Откусив маленький кусочек шоколада, обратите внимание на его форму, постепенно меняющуюся на языке. На звук, с каким вы его откусываете или перекачиваете во рту, на его аромат и, наконец, на вкус со всеми его оттенками: сладким, горьковатым, чуть пряным.

Медитация через вкус дает возможность осознать связь между нашими эмоциями и пищей. Вот почему важно узнавать эмоции, которые поднимаются в вас: нетерпение, чувство вины, удовлетворение... Цель этой гурманской медитации - напомнить, что мы являемся живыми существами из плоти и крови, эмоций и интеллекта и что хорошее самочувствие (душевное и телесное) - не в излишествах и не в самоограничении, но неразрывно связано с чувством меры.

Надеюсь данные упражнения вам понравятся и принесут пользу вашему здоровью.

С уважением ваш педагог- психолог Грязнова О.А.