

Медитація, яка допоможе зняти втому

Десятихвилинна медитація, яка гарантовано знімає втому й заряджає енергією, від фахівця з інтегративної медицини **Сохера Рокеда ***.



Користь медитації доведена кількома сотнями наукових досліджень. Вона знижує артеріальний тиск, покращує сон, допомагає розслабитися й позбутися шкідливих звичок. Наприклад, кинути палити чи заїдати стрес солодощами. Принцип медитації полягає в тому, щоб «втихомирити» внутрішній діалог, який ми майже весь час ведемо самі з собою. Навчитися медитації можна в спеціалізованих центрах **, на заняттях з йоги і навіть самостійно. Благо, в Інтернеті багато відео з прикладами медитації. Насправді

все просто : потрібно сісти так, як вам зручно, закрити очі і спробувати заспокоїти свій розум. Як? Зосередитися на чомусь одному. Наприклад, на вдиху і видиху або на полум'я свічки. Хороший спосіб – рахувати до тих пір, поки вас не відвернуть власні думки. У перший раз більшість людей рідко доходить до трьох. Так що не турбуйтеся. Коли ми про щось замислюємося, це абсолютно нормально. Дозвольте думки прийти і піти, отмахніться від неї, якщо потрібно, і почніть рахунок заново. Чим частіше ви тренуєтеся, тим легше вам буде заспокоювати свій розум і менше буде рівень стресу. Ось приклад простий медитації, ефект якої можна перевірити прямо зараз.

Прийміть вертикальне положення. Спиная пряма, груди розправлені, плечі відведені назад. Добре пам'ятати, що пряма, благородна постава сама сприяє появі бадьорості навіть без медитації, сама по собі.

Зробіть три глибоких вдиху і видиху. Закрийте очі. Відчуйте рух повітря всередині вашого тіла, коли повітря потрапляє в легені і виходить з них.

Покладіть одну руку на груди, іншу – на живіт. При наступному вдиху постарайтеся дихати животом. Рука на грудях не повинна рухатися.

Повільно видихніть через рот. Відчуйте фізично, як це відбувається.

Уявіть, що, вдихаючи, ви наповнюєтеся енергією. Якщо ви любите візуалізувати, уявіть, що ваше тіло наповнюється світлом, годує кожен клітинний організм, і заспокійливою, піднімають вас

енергією. Якщо не виходить, то виберіть образ, який вам ближче. Правильного чи неправильного варіанту тут немає.

Злегка посміхайтесь протягом всієї цієї дихальної медитації, навіть якщо у вас не надто гарний настрій. Це також допоможе вам наповнитися енергією.

Повертайте свою увагу назад до дихання кожен раз, коли відволічетесь на щось. Робіть це м'яко й делікатно. Намагайтеся не злитися на себе, не дратуватися. Ви ж вчіться! Завершіть медитацію хвилин через десять. Повільно відкрийте очі. Відчуваєте? Втому як рукою зняло.

* Автор книги «Людина втомлений. Як перемогти хронічну втому і повернути собі сили, енергію і радість життя» (Паблішер)

** Навчитися медитації можна, наприклад, у Московському буддійському центрі. Подобиці на його сайті **mantra.ru**.

Джерело : матеріали статті О. Мурадової .– Режим доступу до статті : http://www.psychologies.ru/psychotherapy/self-development/_article/meditacziya-kotoraya-pomozhet-snyat-ustalost/