

Медитация за начинаещи



Медитацията е ефективен метод за справяне с хроничния стрес според множество медицински практики по целия свят. В тази статия ще ви дадем 5 съвета за правилно изпълнение на сесиите по медитация и ще ви запознаем с 5 упражнения по медитация за начинаещи.

Преди да започнете медитацията:

Уверете се, че се чувствате спокойни и сте на тихо място

Намерете тихо място, където няма да бъдете обезпокоявани от никого. Няма значение дали седите или лежите, важното е да се чувствате комфортно. Можете да седнете с кръстосани крака на пода или на стол.

Ако седите на стол е препоръчително гърбът ви да е в изправена позиция, на 90 градуса спрямо краката. Ако поради една или друга причина не можете да седите изправени, важно е тялото ви да е в стабилна позиция. След това обърнете дланите на ръцете си към небето.

Настройте ума си към настоящето

Опитайте се да осъзнаете текущата си обстановка. Какво чувате? Как се чувствате седнал? Усещате ли напрежение? Тук ли са мислите ви или някъде другаде? Съсредоточете се върху сегашното време и не мислете за нищо друго.

По време на медитацията:

Фокусирайте се върху дишането си

Започнете да си поемате дълги и дълбоки вдишвания. Мислете за това как дъхът ви се придвижва през дробовете и как излиза през ноздрите или гърлото ви. Дишането през ноздрите е препоръчително, но не задължително. Умът ви ще започне да се съпротивлява и да ви тласка обратно към злободневните мисли за пари, кариера, любов и приятелство. Опитайте се да не мислите за това. Съсредоточете се върху обстановката и дъха си.

Почувствайте тялото си

След като се съсредоточите, обърнете внимание на това как се чувства тялото ви. Започнете с пръстите на краката и мисловно преминете през всички части на тялото, докато не стигнете до главата. Ако умът ви продължава да се скита из странични мисли, го насочете обратно към вдишването и издишването.

След медитацията:

Упражнявайте се отново и отново

Първата ви медитация ще е странна. Ще се зачудите дали това, което правите не е абсурдно, и какъв е ефектът от всичко това? Вторият и

третият път ще са различни. С времето ще овладеете мислите си и ще започнете да усещате тотално спокойствие по време на сеансите и хармония със себе си помежду им. Уверете се, че отделяте достатъчно време всеки ден, за да се упражнявате.

Упражнения по медитация на начинаещи

Петте съвета, които ви дадохме, са приложими към всяко едно упражнение по медитация, дори и за напредналите. Но след като приключите първите си 2-3 опита, идва време да помислите за техниката си. Ето пет упражнения, които може да редувате всеки ден, в продължение на месеци:

Упражнение по медитация №1: Дъх и спокойствие

Това е една от най-добрите техники за медитация за начинаещи. Тя е древна, мощна, ефективна и лесна.

Следвайки петте съвета за правилна стойка, спокойна атмосфера и настройка към настоящето, фокусирайте ума си върху дишането и нищо друго.

Уверете се, че сте в удобна позиция, затворете очите си и започнете мисловно да наблюдавате дишането си. Обърнете внимание на това как се чувствате, когато поемате въздух през носа си, как той преминава през дробовете и излиза през устата ви. Не е нужно да контролирате или да насилвате дишането си по никакъв начин. Просто вдишвайте и издишвайте дълбоко и мислете само за това в продължение на 5 до 10 минути.

Упражнение по медитация №2: Осезаемост за тялото

Това упражнение е насочено към тялото.

Съсредоточете се върху околната си среда. Бъдете в настоящето. Фокусирайте се върху възприятията на тялото. Започнете, като се съсредоточите върху дишането си, а след това прехвърлете вниманието си към други усещания: как седите, къде чувствате напрежение, тръпки,

сърбеж или лекота. Целта тук е да се превърнете в неутрален наблюдател на собственото си лишено от психически стрес тяло. Като наблюдател, имате задачата да разгледате всичко. Крайници, органи, и дори как косата докосва кожата ви. Опитайте се да не мислите и да не анализирате това, което регистрира мозъкът ви. То просто се случва. Лишете се от злободневните мисли. Те нямат място в размислите за тялото ви.

Упражнение по медитация №3: Мантра

Мантра медитацията е свързана с повтарянето на успокояващи думи. Най-популярната сред тях е „ом“.

Древната санскритска дума „ом“ е мистична сричка, често използвана в песнопения или като медитативна мантра. Чрез повтаряне на свещена дума или смислена фраза можете да приведете ума си в състояние на фокусирано спокойствие. Освен „ом“, може да повтаряте и кратки твърдения за себе си, като „чувствам се добре“, „ще победя страха“, „нямам нужда от цигари/алкохол/наркотици“ и други подобни. Можете да кажете мантра на глас или да си я повтаряте тихо. Не бързайте с произнасянето на думите, нека то да става в ритъм, който ви носи максимално спокойствие

Упражнение по медитация №4: Разходка

Може би сеансите ви по медитация продължават прекалено дълго. За да се раздвижите и разнообразите, опитайте техниката на разхождащата се медитация.

Можете да направите това, където пожелаете, въпреки че градината или някоя друга естествена и успокояваща среда е за предпочитане. Фокусирайте се върху крайниците, които задвижват тялото в ход: мислете за това как се люлеят ръцете ви, как краката ви се повдигат и удължават напред, как ходилата ви пристъпват и докосват земята. Както при всички техники за медитация, когато откриете, че умът ви се скита, концентрирано привлечете вниманието обратно към движението на ръцете и краката. Опитайте се да не съдите походката, бързината,

гъвкавостта или тромавостта си. Просто наблюдавайте мисловно как тялото ви ходи.

Упражнение по медитация №5: Празен ум

Тази техника е по-сложна от останалите. Тя ви позволява да сте осезаем без да се концентрирате в нещо телесно.

За разлика от повечето техники за медитация, в които фокусът е върху нещо физическо, като дъх, напрежение върху мускул или ход на тялото, това упражнение цели да концентрира мислите ви върху тях самите. Седнете тихо със затворени очи и позволете на всичките си злободневни мисли да плават свободно из ума ви. Не спирайте да мислите само за една от тях. Наблюдавайте „отстрани“ как мислите ви тормозят, дават ви спокойствие, зареждат ви с радост или дерзания. Гледайте ги как си идват и отиват. Наблюдавайте ума си без да го съдите, без да се привързвате и без да го отхвърляте.

Успеете ли ефективно да изпълнявате и това упражнение, може да сте сигурни, че сте преминали границата на начинаещия и сте достигнали състояние на пълна осезаемост за тялото и ума си.

Бъдете здрави ! Остане си въщи !Важно е за нас и нашите близки!