

Что нужно знать о медитации осознанности

К настоящему моменту теме благоприятного влияния медитации осознанности на психическое и физическое здоровье посвящено более 10 000 современных научных исследований и публикаций¹! Данная техника широко применяется в мировой медицинской практике вне религиозного содержания.

Медитация осознанности – это практика тренировки ума, которая учит замедлять тревожные мысли, избавляться от негативных эмоций, успокаивать разум и тело. Данную технику можно определить как психическое состояние, предполагающее полную сосредоточенность на «настоящем моменте» с целью осознания, принятия мыслей, чувств и ощущений, не вступая в конфронтацию с ними.

Техники могут различаться, но в целом медитация осознанности включает в себя глубокое дыхание и осознание тела и мыслительных процессов. Практика медитации осознанности не требует реквизита или подготовки. Для того чтобы начать необходимо хорошо проветриваемое, тихое место позволяющее находиться в положении сидя, а также для начала пять-десять минут свободного времени и настрой, свободный от переживаний.

Как практиковать медитацию осознанности

Научиться медитации осознанности достаточно просто, чтобы практиковать ее самостоятельно. Однако преподаватель также может помочь начать, особенно если необходимо практиковать медитацию по определенным медицинским показаниям. Вот несколько простых шагов, которые помогут начать самостоятельно.

¹ См.: PubMed. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>.

Чувствуйте себя комфортно

Найдите проветриваемое, тихое и удобное место. Сядьте на стул или на пол так, чтобы голова, шея и спина были прямыми, но не напряженными. Также полезно носить удобную свободную одежду, которая не будет отвлекать.

Поскольку эту практику можно выполнять, где угодно в течение любого времени года, соблюдение дресс-кода не требуется.

Подумайте о таймере

Хотя в этом нет необходимости. Таймер (желательно с мягким будильником) может помочь сосредоточиться на медитации и забыть о времени и устранить любые оправдания, которые есть для того, чтобы остановиться и заняться чем-то другим.

Поскольку многие люди теряют счет времени во время медитации таймер может помочь не увлечься. Обязательно также выделить немного времени после медитации, для «возвращения в себя», осознания, где вы находитесь, и постепенного принятия вертикального положения.

Несмотря на то что некоторые люди медитируют продолжительное время, даже несколько минут каждый день могут иметь значение. Начните с короткого 5-минутного сеанса медитации и увеличьте его продолжительность на 10-15 минут пока не станет комфортно медитировать по 30 минут за раз.

Сосредоточьтесь на дыхании

Осознавайте свое дыхание, настраиваясь на ощущение воздуха, входящего в ваше тело и выходящего из него во время дыхания. Почувствуйте, как поднимается и опускается ваш живот, когда воздух входит в ваши ноздри и выходит из них. Обратите внимание на изменение температуры при вдохе по сравнению с выдохом.

Замечайте свои мысли

Цель состоит не в том, чтобы остановить свои мысли, а в том, чтобы чувствовать себя более комфортно, становясь «свидетелем» мыслей. Когда мысли возникают в вашем уме не игнорируйте и не подавляйте их. Просто отмечайте их, сохраняйте спокойствие

и используйте свое дыхание как якорь. Представьте свои мысли в виде проплывающих облаков; наблюдайте, как они проплывают мимо, перемещаясь и изменяясь. Повторяйте это так часто во время медитации, как вам необходимо.

Дайте себе передышку

Если вы обнаружите, что увлеклись своими мыслями, будь то беспокойство, страх, тревожность или фантазия – понаблюдайте, куда ушел ваш ум, без осуждения, и просто вернитесь к своему дыханию. Не будьте строги к себе, если это произойдет; практика возвращения к своему дыханию и переориентации на настоящее – это практика осознанности.

Возможные аффекты и техника безопасности

Иногда, во время медитации можно стать свидетелем уникальных или знакомых образов, приятных или не приятных ощущений в теле и даже услышать голоса. Все это оказывает соответствующее влияние на эмоциональный фон. Как показывает психотерапевтический опыт и специальные исследования подобные феномены далеко не всегда являются следствием контакта с представителями «тонкого мира». В подавляющем большинстве случаев все это является следствием накопившегося психического опыта: травм, внутренних конфликтов, стресса, действием естественных механизмов защиты психики и имеет характерный навязчивый характер. Для того чтобы медитация осознанности проходила мягко и комфортно необходимо регулярно заниматься очищением и гармонизацией своего внутреннего мира, чему способствует церковный образ жизни и работа с квалифицированным психотерапевтом. Нет никаких оснований и необходимости доверять «откровениям», проявившимся в той или иной форме, тем более полагать их в основание решений и формировании картины мира. В случае ощущения утраты контроля над собой и ослаблении воли следует немедленно прекратить практику. При наличии психического расстройства (психоза) медитация может быть допустима под контролем лечащего специалиста.

Влияние медитации осознанности

Регулярная практика медитации осознанности полезна как для физического, так и для психического здоровья. Вот некоторые положительные эффекты:

- **Снижение стресса:** было установлено, что снижение стресса на основе осознанности (MBSR – стандартизированный терапевтический подход к медитации осознанности, уменьшает симптомы стресса у здоровых людей. Было также установлено, что эта практика полезна при ряде психических и физических расстройств, включая тревогу, депрессию и хроническую боль.

Mindfulness-based stress reduction, MBSR – это восьминедельная научно-обоснованная программа, которая предлагает светское, интенсивное обучение осознанности, чтобы помочь людям со стрессом, тревогой, депрессией и болью. Разработанный в Медицинском центре Массачусетского университета в 1970-х годах профессором Джоном Кабат-Зинном. MBSR использует комбинацию медитации осознанности, осознания тела, гимнастики и исследования паттернов поведения, мышления, чувств и действий.

- **Снижение частоты сердечных сокращений:** болезни сердца являются одной из основных причин смерти в мире и исследования показывают, что осознанность может быть полезна для нормальной работы сердца. В одном исследовании участники либо были записаны на онлайн-программу медитации осознанности, либо добавлены в группу традиционного лечения сердечных заболеваний. У тех, кто участвовал в медитации осознанности, частота сердечных сокращений была значительно ниже и они показали лучшие результаты при тестировании сердечно-сосудистой системы.
- **Улучшение иммунитета:** исследования также показывают, что практики осознанности могут повысить сопротивляемость организма болезням. В одном исследовании сравнивалось влияние осознанности и физических упражнений на иммунную функцию. Они обнаружили, что у людей, принявших участие в

восьминедельном курсе осознанности, иммунная функция улучшилась значительно, чем у участников группы физических упражнений.

- **Лучший сон:** исследования также показали, что практика медитации осознанности может улучшить сон и даже быть полезной для лечения определенных нарушений сна. Одно из исследований 2019 года показало, что медитация осознанности значительно улучшает качество сна.

Превращение медитации осознанности в регулярную практику может привести к более значительному эффекту, но это не обязательно означает, что практиковать нужно каждый день. Исследования показали, что три-четыре медитации в неделю могут принести большую пользу. Согласно нейробиологическим исследованиям, регулярная медитация в течение восьми недель действительно изменяет мозг, повышая нейрогенез.

Советы по практике осознанности в повседневной жизни

Когда вы практикуете медитацию осознанности это помогает найти способы привнести созерцательность в вашу повседневную жизнь – особенно в те периоды, когда жизнь слишком насыщенная для того чтобы остановиться. Медитация осознанности – это одна из терапевтических техник, но повседневные обстоятельства предоставляют множество возможностей для того, чтобы наполнить ею свою жизнь.

- **Чистите зубы:** почувствуйте, как ваши ступни стоят на полу, щетка лежит в вашей руке и ваша рука движется вверх-вниз.
- **Мытье посуды:** наслаждайтесь ощущением теплой воды на руках, видом пузырьков и звуками тарелок, скользящих по дну раковины.
- **При стирке:** обратите внимание на запах чистой одежды и ощущение ткани. Добавьте элемент фокусировки и считайте свои вдохи, складывая белье.
- **За рулем:** выключите радио или включите что-нибудь успокаивающее, например классическую музыку. Представьте, что ваша спина становится все

более расслабленной, найдите промежуточную точку между расслаблением рук и слишком крепким сжатием руля. Всякий раз, когда вы замечаете, что ваши мысли блуждают, возвращайте свое внимание туда, где вы и ваша машина находятся в пространстве.

- **Упражнения:** вместо просмотра телевизора на беговой дорожке или в бассейне попробуйте сосредоточиться на своем дыхании и на том, где находятся ваши ноги и руки при движении.
- **Готовим детей ко сну:** встаньте на один уровень со своими детьми, смотрите им в глаза, больше слушайте, чем говорите и наслаждайтесь эффектом контакта. Когда вы расслабитесь, они тоже расслабятся.

Начало практики медитации осознанности иногда может показаться трудным, но важно помнить, что даже несколько минут каждый день способны принести пользу. Даже если вы не практикуете регулярно, вы можете возвращаться к этой практике всякий раз, когда эффект от нее будет актуальным.

Разобраться в себе и уменьшить тревогу, а также узнать больше про осознанность поможет статья Георгия Думби «Аттракция и осознанность»:

[HTTPS://YDUMBI.RU/ATTRAKTSIIA I OSOZNANNOST](https://ydumbi.ru/attractsiia-i-osoznannost)