Автор: admin
17.12.2011 10:07 - Обновлено 30.10.2014 02:52

Как преодолеть стресс? Совет 2: Медитация

Помимо релаксации, есть еще одно очень эффективное и в то же время простое оружие против стресса – это медитативная практика.

Медитация находит широкое применение в психотерапии, ее результативное действие уверенно подтверждено медициной. Она часто выступает дополнительным этапом к процессу полного расслабления тела. Например, метод Джекобсона предусматривает 10 минут медитации после 20 минут релаксации.

Вокруг медитации ходит столько мифов, нелепых баек и небылиц, что уже достаточно сложно однозначно сказать, что она из себя представляет. В частности, существует мнение, что некоторые приемы медитации тесно связаны с мистицизмом, религией и даже могут привести к развитию различного рода психических заболеваний. Есть даже термин: «медитативный наркоман». Так говорят о тех людях, которые, однажды получив эйфорию от медитации, в дальнейшем уже не могут от нее отказаться.

Поэтому, если вы не собираетесь становиться аскетом, уходить с головой в культовые, религиозно-философские и духовные практики, такие опасные приемы осваивать вам совсем ни к чему. В данной статье речь пойдет не о них, поскольку для защиты от стресса вполне достаточно ограничиться обычным медитативным дыханием.

Медитативное дыхание позволяет легко и быстро расслабиться, в короткие сроки освобождает от стресса, уменьшает выраженность головных болей и болей в спине, способствует нормализации сна, повышает иммунитет, понижает кровяное давление – и это далеко не все! Полный, длинный список клинически подтверждённых эффектов медитации можно посмотреть в Википедии.

Упражнение требует всего 5–10 минут свободного времени. Общепринято идеальной позой для медитации считается «лотос», однако если вы будете дышать в позе «лежа или «сидя на стуле», кардинально результат не изменится. Нужно только закрыть глаза и добиться тихой и спокойной обстановки – без резких шумов.

Суть медитативного дыхания заключается в управлении собственным вниманием, в умении его концентрировать. Упражнение элементарно для выполнения, поэтому затруднений, как правило, не возникает. Ваша задача состоит только в том, чтобы следить за своим дыханием, выступая в роли стороннего наблюдателя, и не отвлекаться при этом на мысли о своих проблемах, делах и т.д.

Сосредоточьте внимание на области носа и созерцайте движения воздуха, который при вдохе проникает внутрь, а при выдохе – выходит наружу. Необходимо позволить организму дышать естественно, никаким образом не вмешиваясь в этот процесс. То есть вы могли бы изменить дыхание и сделать его более резким или наоборот, спокойным, но этого делать нельзя. Ваша позиция, как уже было сказано выше – роль наблюдателя. А организм сам лучше знает, как ему в каждое из мгновений проветривать легкие.

Если вы вдруг отвлеклись, верните внимание к полости носа и продолжайте сеанс медитации. Исследовать процесс дыхания также не стоит. По истечении отведенного на практику времени откройте глаза. Если все было сделано правильно, будет непременно отмечен эффект успокоенности.

Для тех, кто желает совершенствовать медитативные навыки, можно дать совет придерживаться систематичности проводимых занятий и выполнять их в строго отведенное время. То есть если вы сегодня занимались в 8 утра, то это время лучше всего не менять и в дальнейшем.

Вторую тренировку можно проводить перед сном. Тогда продолжительность контроля за движениями воздуха в носовой полости не ограничивается, поскольку состояние релаксации постепенно переходит в здоровый и крепкий сон.

Автор - **Виталий Лебедев**

Источник