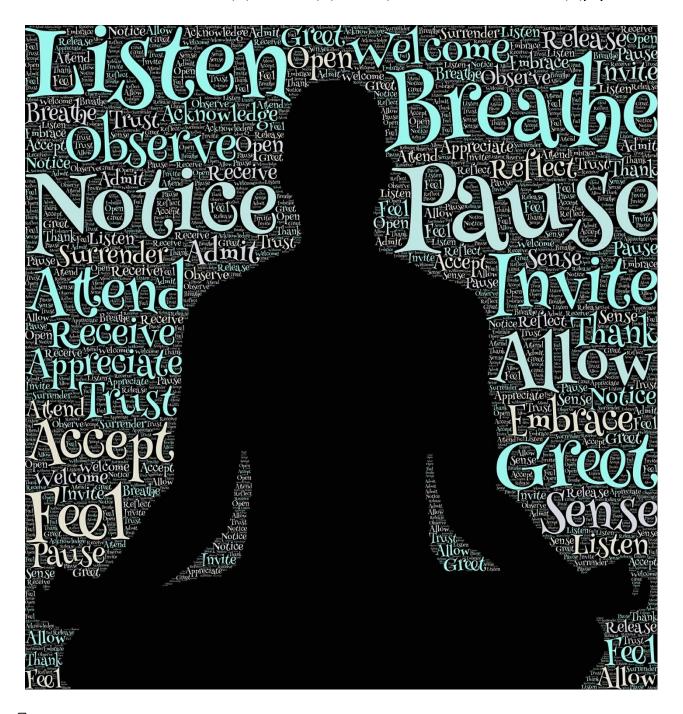


Wellness club of health practices $^{\text{TM}}$ Михаил Грищенко - специалист оздоровительных практик

Основные позы для медитации и... многое другое



Почему положение тела имеет значение

Медитация, с недавних пор, набрала популярность благодаря своим бесспорным преимуществам. Техника медитации — это не канон и вам доступны десятки методик и вариантов ее проведения. Но вы не сможете прочитать все книги и статьи на эту тему или принять участие в ретритах, проводимых по всему миру, чтобы начать практику.

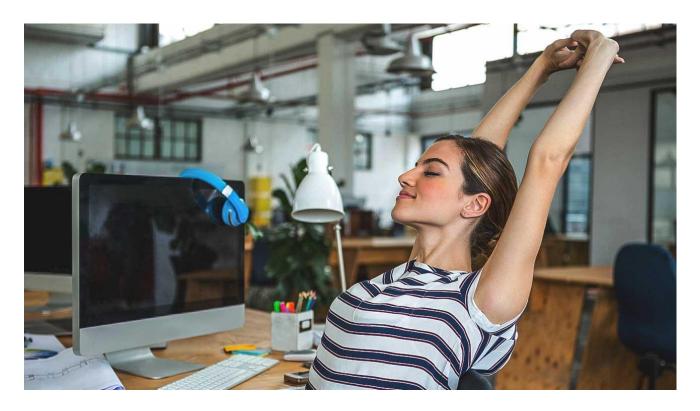
Просто сядьте поудобнее, расслабьтесь и дышите. В том месте, где вы сейчас.

Медитацию можно выполнять в любое время, в любом месте и в течение любого промежутка времени. Это не зависит от того, познакомились вы с медитацией впервые или регулярно занимаетесь. Наиболее важно оставаться гибким в своем подходе и применять практики, которые подходят именно вам. Рекомендую изменять и корректировать методики в соответствии с вашими изменяющимися потребностями.

Связь между медитацией и позой

Поза необходима для медитации, но вы можете применять к ней гибкий подход. Начните практиковать, находясь в положении, которое приходит к вам естественным образом. Важно начинать в удобном месте, чтобы вы могли мягко перемещать свое тело в правильное положение на протяжении всей практики.

Вы можете обнаружить, что поддержание определенной позы помогает вам установить позитивное намерение или решимость для вашей практики. Когда вы вернетесь в эту позу или положение, вы можете напомнить себе, почему вы практикуете — чтобы присутствовать, чувствовать себя расслабленным или что-то еще, что вам может понадобиться.



Медитация сидя на стуле

Вы сможете легко медитировать, сидя на стуле, что делает эту практику идеальной для полуденного перерыва во время работы. Вы можете медитировать как на работе, так и во время отдыха или путешествий.

Правильное положение для медитации:

- Сядьте в кресло с прямой спинкой;
- Поставьте ноги на пол, колени согнуты на 90 градусов. Возможно, вам придется подвинуться к краю стула;
- Сядьте прямо, так, чтобы голова и шея находились на одной линии с позвоночником. Вы можете положить подушку за поясницу или под бедра для дополнительной поддержки;
- Если вы не уверены, что делать со своими руками, вы можете положить их на бедра или колени.



Медитация стоя в вертикальном положении

Вы можете попробовать медитировать стоя.

Для этого встаньте во весь рост, расставив ноги на ширину плеч. Переместите ноги так, чтобы пятки слегка повернулись внутрь, а пальцы ног были направлены немного в сторону друг от друга.

Как только вы окажетесь в нужном положении, слегка согните колени. Позвольте своему телу, с каждым выдохом, более уверенно опираться на ступни. Представьте, что энергия наполняет вас с каждым вдохом, проходя через макушку.

Для дополнительного расслабления положите руки на живот, чуть ниже пупка, так, чтобы вы могли чувствовать свое дыхание.



Медитация на коленях

Если вы найдете место, где вам будет удобно опуститься на колени, попробуйте. Одним из преимуществ этой позы является то, что легче сохранять правильную осанку.

Опуститесь на пол на согнутые колени. Ваши голени должны лежать на полу. Вы можете положить небольшую подушку между ягодицами и пятками для большего удобства и меньшей нагрузки на колени. Важно! Вы не должны чувствовать боль, находясь в данном положении. Если вам не комфортно, попробуйте другую позу для медитации, которая позволит вам на чувствовать боли и быть более расслабленным.

Обязательно перенесите вес тела назад, ягодицы лежат на стопах. Это сохранит ваши колени от чрезмерного давления.



Медитация лежа

Возможно, Вам будет легче расслабиться и снять напряжение, если вы ляжете.

Постелите коврик, лягте на спину, вытянув руки вдоль туловища. Ваши ноги должны быть на небольшом расстоянии друг от друга, пальцы ног могут быть повернуты в стороны или во внутрь.

Если вам неудобно лежать ровно - измените позу, чтобы поддержать поясницу. Положите подушку под колени или можете согнуть их и поставить стопы на пол.

7 рекомендаций для правильной позы во время медитации

Не забывайте, вы можете изменять все, что вам не подходит. Ваше тело должно быть статичным, но сохранять некую мягкость.

1. Сидя

В зависимости от того, насколько вы пластичны, можно сидеть скрестив ноги по-

турецки, в полу-лотосе или в полной его позиции. Используйте подушку или

сложенное полотенце, когда проводите практику, сидя на стуле. Вы можете

использовать подушку или скамейку для медитации, чтобы обеспечить большую

поддержку вашему телу. Важно выбрать наиболее удобную позу, чтобы вы могли

сосредоточиться только на медитации.

2. Позвоночник

Какую бы позу вы не использовали, ваш позвоночник должен быть максимально

прямым. Если вы склонны сутулиться или наклоняться в одну из сторон, сейчас

самое время мягко напомнить себе и вернуться к правильной осанке.

Опускайтесь всем телом вниз с каждым выдохом. Тяните тело вверх с каждым

вдохом и растягивайте позвоночник. Почувствуйте энергетическую линию, идущую

от крестца и копчика к вашей голове.

3. Руки

Вы можете положить руки на бедра ладонями вниз. Считается, что если вы держите

руки опущенными вниз, это больше заземляет и помогает свободно течь потоку

энергии.

Можно сложить руки на коленях ладонями вверх. Для этого положите правую руку

поверх левой. Такое положение рук, считается, генерирует больше тепла и энергии

в вашем теле.

4. Плечи

Держите плечи расслабленными, слегка разведите и опустите вниз. Это откроет

ваш сердечный центр и позволит держать спину прямой.

7

Во время медитации не забывайте, время от времени, контролировать свою

осанку. Убедитесь, что ваш позвоночник прямой, расправьте плечи и уберите их

от своих ушей. Обратите внимание на разницу в высоте ваших плеч, если такое

присутствует – отрегулируйте, при необходимости их положение.

5. Подбородок

Держите подбородок слегка опущенным, немного растягивая заднюю часть шеи.

Правильное положение подбородка поможет вам сохранить и нормальную осанку.

Расслабьте мышцы лица. Небольшая улыбка поможет вам снять любое

напряжение.

6. Рот

Постарайтесь снять напряжение, которое часто проявляется в сжатых челюстях.

Держите рот слегка приоткрытым и прижмите кончик языка к нёбу. Это

автоматически расслабит челюсти, позволит спокойно дышать и замедлит процесс

глотания.

Сделайте несколько принудительных зевков перед медитацией, чтобы

растянуть челюстные мышцы и снять напряжение.

7. Глаза

Большинству людей проще медитировать с закрытыми глазами. Закрывайте их

мягко, расслабьте лицо, глаза и веки.

Практиковать медитацию можно и с открытыми глазами. Не отрывайте взгляда от

пола в полуметре от себя., Старайтесь не щуриться. И, как вы помните, лицо

расслабленно.

Решите сразу как вы будете медитировать, чтобы не переключаться между

открытыми и закрытыми глазами и не нарушать спокойный ход вашей практики.

8

Полезные советы по практике медитации:

Начните с более коротких промежутков по времени и увеличивайте их по мере

расширения чувства комфорта.

Сосредоточьтесь на дыхании, проходящем через все ваше тело.

Дышите медленно, ровно и глубоко.

Наблюдайте за всеми мыслями, чувствами и ощущениями, когда они возникают и

проходят.

Помните, что они могут быть положительными, отрицательными и нейтральными.

Мягко возвращайте свой ум в настоящее БЕЗ ОБСУЖДЕНИЯ и КРИТИКИ

Осознавайте тишину и спокойствие внутри.

Сфокусируетесь на разных звуках вокруг вас, один за другим.

Почувствуйте, как воздух или одежда касаются вашей кожи, и как ваше тело

касается опоры.

Что дальше?

В начале решите, хотите ли вы медитировать. Начните с малого промежутка

времени, например, пусть это будет 5 минут в день. Подберите наиболее

подходящее для вас время практики. Раннее утро и вечер рекомендуются в

основном, потому что медитация помогает настроиться на новый день или служит

прекрасным переходом ко сну.

Это здорово, если вы сможете медитировать каждый день, но также нормально,

если вы этого не делаете. Ваш подход к данному вопросу должен быть

адаптирован только к вашим индивидуальным потребностям. Полезно вести

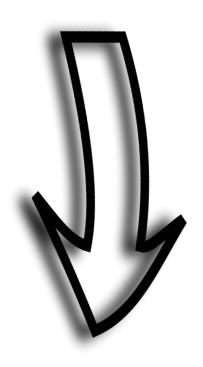
краткий дневник для записи любых озарений и инсайтов, возникающих во время

вашей практики. Оставайтесь внимательными и возвращайте свою осознанность к

настоящему моменту в течение всего дня.

9

Вы можете обратиться за советами и рекомендациями к специалисту по оздоровительным и телесным практикам, которые помогут подобрать индивидуальный вариант для вас, расширить вашу практику медитации и осознанности. Берегите себя и будьте здоровы!





Частная практика - Кисловодск Клуб «Наследие Фрейда /прикладная психология».



ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ (WhatsApp, Viber, Skype)



Встречи онлайн, блог и подробная информация >>> здесь





Михаил Борисович Грищенко - эксперт в области оздоровления, мастер телесноориентированных практик, специалист лечебной физкультуры с 32- летним практическим стажем. Индивидуальные и диагностические консультации, групповые занятия.



Оставьте заявку, и мы Вам перезвоним

- ✓ Боль в спине, шее, пояснице и суставах; Нарушения осанки;
- ✓ Протрузии, грыжи и другие заболевания позвоночника;
- ✓ Головные боли и головокружения;
- ✓ Мышечный панцирь и телесные блоки;
- ✓ Физическая активность и упражнения;
- ✓ Рациональное и здоровое питание;
- ✓ Психосоматика;