

Польза медитации. Миф или реальность?



Ежедневно мы сталкиваемся с рутинными проблемами: домашние хлопоты, проблемы на работе, информационный шум из СМИ. Нередко возникают плохие мысли, которые накапливаются и, кажется, сводят с ума. Все это негативно сказывается на нашем здоровье, настроении и работоспособности. Чтобы оставаться в тонусе и поддерживать ментальное здоровье часто помогают медицинские практики.



Что такое медитация и зачем она нужна?

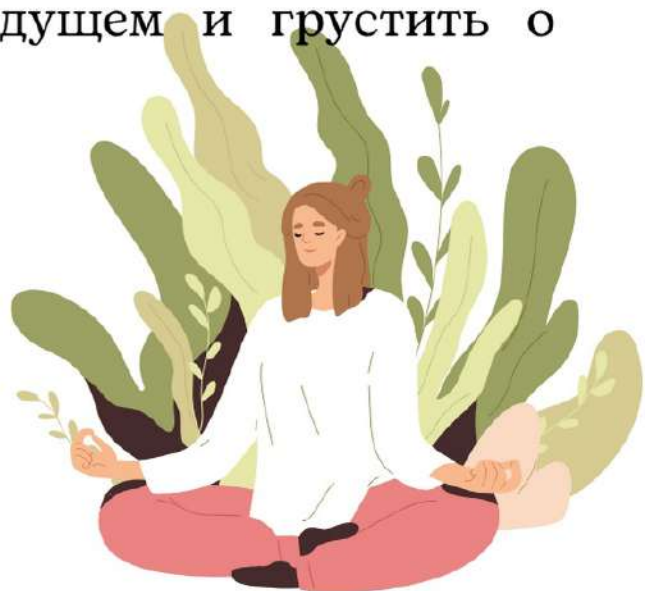
Медитация – это специальные практики, которые помогают человеку расслабиться и отвлечься от тревожных мыслей. Целью таких упражнений является достижение полного спокойствия ума и тела.

На сегодняшний день такой способ оздоровления души и тела активно используется в работе многих психологов и врачей.

Противопоказаний к медитации нет и ее рекомендуют практиковать каждому человеку для улучшения состояния нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и эндокринной системы.

Также регулярные практики помогают:

- укрепить психологическое и физическое здоровье;
- повысить внимание и концентрацию на важном;
- избавиться от стресса;
- перестать тревожиться о будущем и грустить о прошлом.



Как начать медитировать?

Выберете подходящую практику и время

Чаще всего медитируют вечером перед сном, чтобы очистить разум от всей накопившейся информации и полностью расслабиться. Также можно медитировать утром для заряда энергией на весь день.

Подготовьте место

Проводить медитацию следует в тихом помещении, где никто не побеспокоит. Вам должно быть уютно и спокойно. Включите медитативную музыку или зажгите благовония.

Примите удобную позу

Совсем необязательно медитировать в позе лотоса. Важен ваш комфорт. Вы можете лежать, сидеть или даже стоять. Главное, чтобы спина была ровной.

Сосредоточьтесь

Самый важный и основной шаг в медитации—это концентрация. Сосредоточьтесь на чем-то внешнем или внутреннем и отпустите мысли. Объектом концентрации может быть звук вашего дыхания или сердцебиения, пламя свечи или дым благовоний, музыка и др.



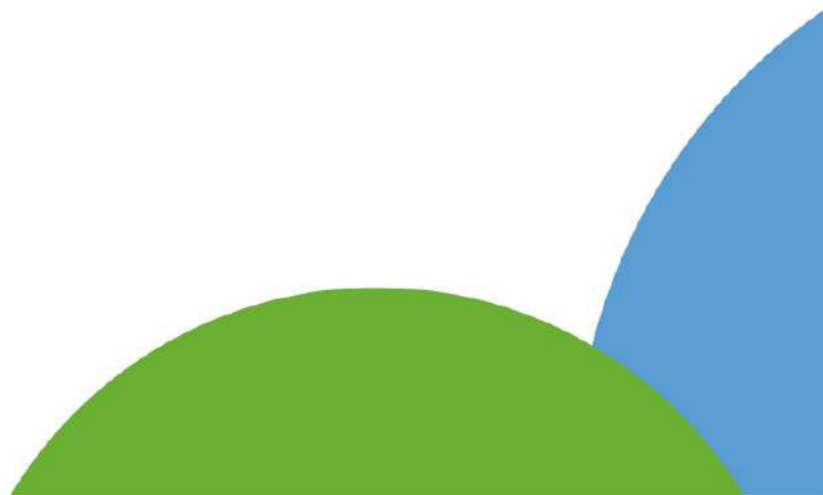
Что делать, чтобы медитация стала частью вашей жизни?



Чтобы добиться желаемого результата необходимо медитировать регулярно. Для этого совсем необязательно уделять полдня. Начните с 5-10 минут, постепенно увеличивая время.

Если вам сразу тяжело найти объект концентрации или вы не можете отпустить мысли, попробуйте аудиомедитации. Выполняя рекомендации диктора под медитативную музыку, вы быстрее освоите технику и сможете самостоятельно практиковать упражнения.

Помните! Вы не достигните эффекта после первого сеанса. Люди, практикующие медитации на постоянной основе, видят мир намного ярче и находят счастье даже в мелочах



Медитация – не панацея. Ученые предлагают рассматривать медитацию как одну из возможных форм психотерапии и применять ее с учетом индивидуальных особенностей.

Она не способна излечить рак или другие хронические заболевания. Единственное, чем может оказаться полезна медитация для онкологически больных и тех, кто пережил рак, – это улучшение качества их жизни.

Согласно исследованиям, опубликованным в Journal of Clinical Oncology, медитация помогла женщинам, пережившим рак молочной железы, улучшить сон и уменьшить степень ощущения боли.

