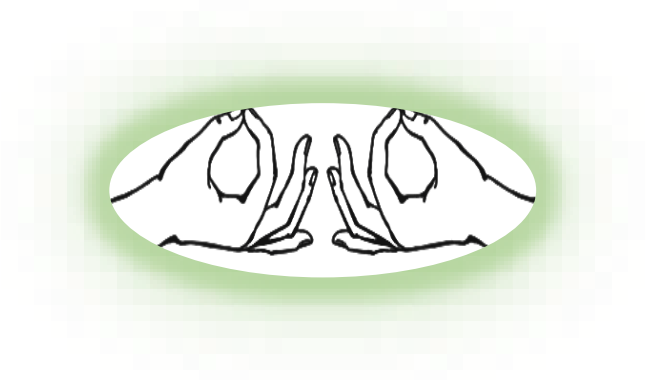
КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ОБЩЕУНИВЕРСИТЕТСКАЯ КАФЕДРА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Традиционные оздоровительные практики в физическом воспитании студентов. Мудра(я) йога



Казань 2026

УДК: 796.035 (075.8)
ББК 75.1
Ф 16

Принято на заседании общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта Казанского федерального университета
Протокол № 4 от 23.01.2026 года

Рецензенты:

Тагирова Н.П., заведующая общеуниверситетской кафедрой физического воспитания и спорта КФУ, кандидат педагогических наук, доцент;
Васенков Н.В., заведующий кафедрой физического воспитания КГЭУ, кандидат биологических наук, доцент.

Ф 16 **Фазлеева Е.В.** Традиционные оздоровительные практики в физическом воспитании студентов. Мудра(я) йога: учебно-методическое пособие / Е.В. Фазлеева, А.С. Шалавина, А.Н. Фазлеев, Ю.В. Шалавина. – Казань: КФУ, 2026. – 97 с.

В пособии представлены методики, обеспечивающие системный подход к самооздоровлению организма, включающие в себя различные комплексы физических и дыхательных упражнений, медитативные психотехники и многое другое, объединяющие опыт восточных и западных натуропатов, поддерживающих постулат, что лучшее лекарство от всех недугов – это позитивный настрой, внутренняя гармония и движение.

Пособие рекомендовано студентам вузов, специалистам в области физической культуры, широкому кругу читателей, всем, кто понимает, что формирование здоровья – это каждодневный труд.

© Фазлеева Е.В., Шалавина А.С.,
Фазлеев А.Н., Шалавина Ю.В.
© Казанский федеральный университет, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	4
1.	Мудра(я) йога пальцев	8
1.1.	Связь теории о пяти первоэлементах и практики мудр	10
1.2.	Мудры для практики на все случаи жизни	18
2.	Практика мудр и дыхание	35
2.1.	Физическое расслабление и дыхательные медитации	41
3.	Медитативные практики	49
3.1.	Медитации	49
3.2.	Аффирмации и аутогенная тренировка	58
3.3.	Саблиминалы	64
3.4.	Метод «Хоопонопоно»	68
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	73
	ЛИТЕРАТУРА	75
	ПРИЛОЖЕНИЯ	76

ВВЕДЕНИЕ

Специфической чертой развития современного теоретико-практического знания в области физической культуры является интенсивный, динамично-интеграционный процесс формирования новых (как правило, на стыке наук, культур) практик, направлений, методик применения средств физической культуры для оздоровления человека. Разумеется, известные и хорошо зарекомендовавшие себя в многолетней образовательной и оздоровительной практике привычные классические виды и формы физических упражнений, по-прежнему, востребованы и остаются в арсенале используемых средств физической культуры.

Однако целый комплекс причин обусловливает появление новых нетрадиционных для нас видов двигательной активности, различных методик оздоровления, психической саморегуляции и т.д. В последние годы наблюдается активное взаимопроникновение достижений традиционной физической культуры и современных методик оздоровления, что является естественным процессом интеграции, характерным для прогресса во всех сферах человеческой деятельности и культуры. Наиболее значимыми причинами этого являются поиск нового в данной сфере, неудовлетворенность привычными формами физической активности в виде, порой, консервативных или стандартных комплексов упражнений. Немаловажную роль в этом процессе играет и реклама новых видов оздоровления, способствующая возникновению моды, что стимулирует рост интереса к данным видам двигательной активности у огромной аудитории, особенно у молодого поколения.

Современная молодежь находится в таком информационном поле, когда «модное» становится одним из важных мотивирующих факторов к занятию определенным видом деятельности. Быть здоровым и вести ЗОЖ – это сейчас модно. Модно стало использовать для оздоровления как новые, так и раритетные оздоровительные методики и системы упражнений. Поэтому для оздоровления молодежи и привития привычки вести ЗОЖ как в учебно-воспитательном процессе, так и в

самостоятельных занятиях, могут успешно применяться и традиционные, и современные оздоровительные методики. Конечно, не все системы оздоровления можно в полном объеме использовать для работы с обучающимися в рамках учебного процесса, но элементы огромного арсенала методик, после апробации, можно смело включать в практику воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы и рекомендовать их для самостоятельного освоения и практики.

Подчеркнем, что многие традиционные оздоровительные методики, например восточные системы физических упражнений, дошедшие до нас из многовековой древности, являются уникальными, так как несут в себе опыт поколений. Все восточные системы немыслимы без стремления к осознанию связи «внешнего» с «внутренним», понимания того, что упражнения являются видимым отражением процессов, происходящих во всем организме. В рамках этих систем возникли различные приемы саморегуляции психических состояний, дошедшие до нас в форме психорегулирующей тренировки, медитации, релаксационной гимнастики, аутогенной тренировки, уникальных методик и дыхательных практик, которые не только обладают многоспектральным оздоравливающим эффектом, но и привносят в современные занятия особый колорит. Поэтому элементы этих феноменов культуры, дошедших до наших дней в виде различных систем физических упражнений, можно и нужно использовать в современной практике физического воспитания, самовоспитания и оздоровления.

В настоящее время, к сожалению, не смотря на развитие и применение высоких технологий, современное здравоохранение не в состоянии спасти человечество от болезней цивилизации, и человек вынужден обращаться к методам и принципам оздоровления, стимулирующим собственные силы организма, включающие саногенез и самовосстановление, тем, которые формируют здоровье на всех уровнях функционирования организма. Ведь здоровье – это сущностное свойство человека сохранять высокую жизнеспособность и свободу в изменяющихся условиях внешней среды, или, коротко, здоровье – это способность

жить свободно. Эта способность зависит от резервов организма, набора приспособительных форм поведения и адекватного восприятия. Очевидно, что человек рождается в лучшем случае без болезней, но всегда без здоровья, и здоровье должно формироваться в процессе всей жизни. Системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья, мы понимаем как оздоровительные системы или оздоровительные методики. Оздоровительные системы начали формироваться с момента зарождения человеческих цивилизаций и естественным образом входят в культуру человечества. Традиционные системы пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры – Индии и Китая. В учебно-методическом пособии мы расскажем Вам о некоторых методиках, которые пришли к нам из глубины веков. В современном прочтении и трактовке они с каждым годом становятся все более популярными, поскольку грамотное, регулярное их использование для многих, как показывает практика, эти методики становятся эффективным подспорьем в гармонизации организма на всех уровнях: физическом, эмоциональном, психическом, энергетическом и т.д.

Итак, это пособие раскрывает одно из древнейших методов оздоровления – так называемой «йоге пальцев», пальцевым замыканиям, или «мудрам», которые помогают исцелять организм, устранять негативные эмоции, справляться с телесными недугами, дают возможность обрести внутренний покой, душевное равновесие и гармонию с окружающим миром. О том, как достичь баланса элементов внутри тела, о том, что каждому пальцу отведена своя важная роль в организме и о многом другом написаны целые тома еще много тысячелетий тому назад. Там может потеряться любой.

В нашем пособии вы найдете простые упражнения, которые активизируют меридианы и наполняют организм живительной энергией, устраняя и предупреждая таким образом неполадки в органах и системах, дыхательные и медитативные практики, которые, в совокупности, дополняют и повышают эффективность каждой из описываемых методик.

Одна из целей данного пособия – пробудить в читателе желание и потребность познавать себя, окружающий мир, его объемность, многослойность и неоднозначность, расширять границы знания, улавливать резонанс между новыми знаниями и собственным интуитивным мыслительным поиском, который присутствует у каждого человека, но не все развивают эту способность. Иногда то, что нам кажется, нереальным, фантастическим, за гранью понимания, со временем становиться обыденностью. Человек – это далеко непознанная система во всех смыслах слова, это уникальный микрокосм в универсальном макрокосме. Мы еще в пути к пониманию… Помним: «Несмотря на то, что, казало бы, истина где-то рядом, она, все равно, где-то там!..»



1. МУДРА(Я) ЙОГА ПАЛЬЦЕВ

Сходство в звучании санскритского «мудра» и русского «мудрость» трудно назвать случайностью. Историческая практика доказывает, что в наших руках заключена сила интуитивного знания, ключ к гармонии души и тела.

«Мудрами» называют определенные положения пальцев рук. Для тех, кто занимается этой практикой, они означают создание некоей энергетической конфигурации, позволяющей воздействовать на душу и тело: снимают стресс, выводят токсины, избавляют от болей и напряжения, улучшают работу разных органов, повышают общий тонус и защитные силы организма, помогают обрести спокойствие, сосредоточение и единство с окружающим миром.

Когда же появились «мудры»? Они пришли к нам из глубины тысячелетий, из Индии. Индуисты считают, что эти движения посредством своего танца передал людям Шива, один из трех верховных богов индуистского пантеона. Ритуальные жесты-мудры использовались и в храмовых танцах – эти характерные движения рук можно наблюдать в индийском кино. Это не просто спонтанные конфигурации пальцев – все жесты связаны с внутренними и внешними энергетическими процессами, которые подчиняются универсальным законам природы. Из индуизма мудры пришли в буддизм. Девять основных мудр, называемых мудрами Будды, использовали для обозначения разных этапов медитации. Затем они стали одним из элементов буддистской иконографии – каждое положение рук в изображении Будды несло в себе определенную символику.

Многие из этих движений универсальны, ведь руки являются инструментом взаимодействия с миром, а жесты – одним из способов невербальной коммуникации. Подобия этих ритуальных жестов можно встретить в разных культурах: например, знак «Ок» похож на мудру Знания. Это объясняется тем, что все наши жесты связаны с внутренними и внешними энергетическими процессами, которые

подчиняются универсальным законам природы. В отношении практики мудр очень справедливо высказывание: все новое, это некогда забытое старое, это уникальный метод воздействия на душу, сознание и тело. Наверное, вы замечали, что люди, интуитивно, в различных ситуациях определенным образом соединяют руки, сгибают, переплетают пальцы, но никогда не задумывались почему и зачем. Почему, если человек начинает выполнять мудры в состоянии напряжения, беспокойства, стресса, происходит переключение его внимания, и напряжение постепенно уходит?

Вообще эффект воздействия можно рассматривать на нескольких уровнях. Если принять идею о том, что человек не просто физическое тело, а некая энергетическая субстанция, которая находится в неразрывной связи с тонкими структурами внешнего мира, то можно сказать, что, практикуя мудры, мы замыкаем определенные энергетические каналы. Таким образом мы взаимодействуем с миром, частью которого являемся, восстанавливаем гармонию с ним.

С точки зрения традиционной китайской медицины мы работаем с определенными акупунктурными точками, расположенными на ладонях и пальцах. Наконец, с точки зрения йоги мудры – это один из способов работы с телом, а через него мы воздействуем и на наши душу и сознание. Это научно подтвержденная идея: развитие мелкой моторики пальцев влияет на развитие мозга, что широко используется в педиатрии. Считается что, имеет смысл обучать мудрам детей – в виде игры. Эти развивающие упражнения укрепляют связь с телом и принесут только пользу.

Мудры просты в исполнении и могут стать регулярной практикой. Это один из немногих способов занятий йогой самостоятельно, практически в любых условиях – что оптимально для людей, которым всегда не хватает времени. Упражнения можно выполнять в любом удобном положении: сидя, стоя, лежа. Руки следует держать на уровне груди.

Некоторые мудры можно практиковать в любых жизненных ситуациях, когда есть несколько свободных минут, и дома, и на улице, или, например, принимая ванну, или когда человек попадает в стрессовую ситуацию, например в автомобильных пробках. В таких случаях руки можно держать на коленях или вдоль тела, так, как будет вам удобно.

Для начала нужно выровнять дыхание: выдох должен быть длиннее вдоха (например, вдох – на три счета, выдох – на пять). Затем можно начать выполнять мудры обеими руками, без напряжения, мягко надавливая на подушечки пальцев и размеренно дыша через нос.

Если вы хотите справиться с конкретной проблемой, то можно выбрать 2-3 соответствующих упражнения. Делать их следует ежедневно три раза в день, каждую мудру по 2-5 минут. Как утверждает Гертруд Херши, известный инструктор по йоге и автор книги «Мудры. Йога в ваших руках», эффект при острых состояниях может наблюдаться уже через 1-3 дня, а при хронических заболеваниях – спустя несколько недель.

Есть другая система: выполнять 3-4 мудры ежедневно два раза в день – чтобы утром зарядиться энергией, а вечером расслабиться. Благодаря такому комплексу простых упражнений можно быть всегда в форме. Их можно выполнять, сидя в позе лотоса, комбинировать с асанами на равновесие или совмещать с медитацией. Существуют способы *усилить действие мудр* – при помощи дыхательных упражнений, установок, визуализации, трав, питания, музыки и цвета.

1.1. Связь теории о пяти первоэлементах и практики мудр

Согласно аюрведе человек, применяя мудры рук, оказывает позитивное влияние на состояние здоровья и сознание. Знания индийской медицины и китайской традиционной медицины о пяти первоэлементах легли в основу многих теорий, а также определили основные мудры в аюрведе. Некоторые аспекты данной теории находят все

большее понимание и в современной западной медицине, и в трактовке эффектов применяемых оздоровительных практик.

Что такое 5 первоэлементов, знают многие. Это Земля, Металл, Вода, Дерево, Огонь – в китайской традиции, и Эфир, Воздух, Огонь, Вода, Земля – в Аюрведе (мы уже писали о практиках, связанных с пятью первоэлементами, см. QR-код).



Но вот мало кто знает, какой потенциал скрывается в этих знаниях, и только единицы знают, что пять первоэлементов – это фундаментальные планетарные знания, описывающие нашу Вселенную. Считается, что всё во вселенной, включая человеческие тела, состоит из этих первоэлементов. Вернее, всё наделено свойствами этих первоэлементов.

Когда мы говорим первоэлемент воздуха – мы не имеем в виду кислород, которым мы дышим. Здесь подразумевается природа или функция, которой обладает первоэлемент воздуха, то есть легкость и подвижность. Это важный момент, уловите его. То же самое, говоря о первоэлементе Огня, не имеется в виду огонь, который горит в печке, хотя в нем, конечно, присутствует первоэлемент огня в виде тепла, но это не сам первоэлемент огня. Речь идет о природе первоэлемента – тепле. С остальными элементами то же самое.

Природа эфира – пространство. Везде, где есть пространство, присутствует первоэлемент эфира. Из эфира образуются все остальные первоэлементы. Природа воздуха – легкость и подвижность. Природа огня – тепло. Природа воды – текучесть. Природа земли – твердость.

Человек (человеческое тело), как часть вселенной и материального мира, тоже состоит из первоэлементов.

Эфир проявлен в человеческом теле во рту, в носу, в носоглотке, в желудочно-кишечном тракте, в животе, в дыхательной системе, в грудной клетке, сосудах, капиллярах, лимфе, тканях и клетках.

Эфир в движении, как мы уже знаем, образует первоэлемент воздуха. Воздух в нашем теле проявлен в многообразии движения: мышц, биении сердца, расширении и сжатии легких, движении стенок

пищеварительной системы. Нервные импульсы тоже движение, под их воздействием движутся клетки. Все движения ЦНС (центральной нервной системой) управляются первоэлементом воздуха.

Огонь. В космосе источник огня это звезды, в нашей солнечной системе источником огня (тепла и света) является солнце. А в нашем теле (микрокосмосе), источник огня – это метаболизм – обмен веществ. Огонь проявляет себя в системе пищеварения при переваривании пищи. В клетках головного мозга огонь проявлен как интеллект. В сетчатке глаза огонь отвечает за восприятие света. Все процессы метаболизма контролируются огнем. Зрение, мышление и пищеварение, также зона ответственности первоэлемента огня.

Вода в нашем теле проявляется в форме жидкостей: желудочный сок, слюна, слизистые оболочки, плазма и протоплазма. Первоэлемент воды жизненно необходим для нас.

Земля в нашем теле отвечает за все твердое: кости, хрящи, сухожилия, мускулы, кожу, ногти, волосы.

Первоэлементы и органы восприятия человека (чувства)

Все пять первоэлементов проявляются в пяти органах чувств человека по такому же принципу, как они проявлены в физиологии. Эти элементы отвечают за восприятие окружающего мира человеком. Также они связанны с пятью соответствующими функциями сенсорных органов (слух, зрение, осязание, обоняние и вкус).

Эфир –это проводник передающий звук. Так эфир связан с функцией слуха. Орган слуха – это ухо.

Воздух проявляется на коже, органе осязания. Руки постоянно подвижны и передают чувство осязания. Кожа рук очень чувствительна. Воздух связан с кожей, в основном, кожей рук.

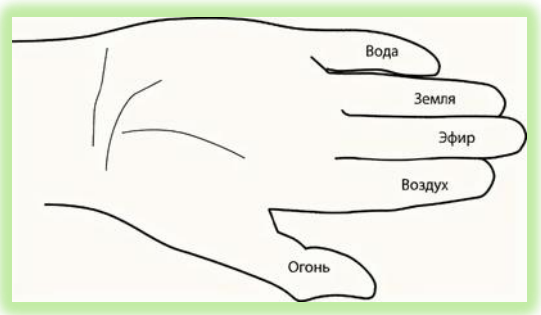
Огонь отвечает за зрение, он воспринимает свет. Глаз связан с ногами, они дают направление при ходьбе.

Вода отвечает за вкус. Её орган язык. Сухой язык не чувствует вкуса, поэтому нужна вода (слюна).

Земля. Этот первоэлемент связан с обонянием. Его орган – нос, по функции связан с органом выделения (анусом). Например, если у человека запоры или нечистая прямая кишка, непринятый запах изо рта, как правило, у такого человека притупленно обоняние.

Вот так давая знание о первоэлементах, аюрведа дает возможность любому человеку привести свое тело и сознание в гармонию.

Все пальцы кисти также отождествляются с определённым первоэлементом:



- большой палец – с элементом огня;
- указательный – с элементом воздуха;
- средний – с элементом эфира;
- безымянный – с элементом земли;
- мизинец – с элементом воды.

Соответственно, для каждого элемента существует свой жест:

- **Сурья мудра** (огонь) увеличивает элемент огня в теле, улучшает зрение, способствует гармонизации пищеварения, укреплению иммунной системы, улучшению памяти;
- **Вайю мудра** (воздух) увеличивает в организме элемент воздуха, помогает при лечении заболеваний органов дыхания, улучшает функционирование иммунной и центральной нервной системы, печени;
- **Акаша мудра** (эфир) увеличивает элемент эфира (пространства) в теле, усиливает позитивность мышления, уничтожает деструктивные программы в подсознании, способствует медитации, развивает интуицию;
- **Притхви мудра** (земля) усиливает и гармонизирует влияние элемента земли в теле, увеличивает витальность, жизненную силу и выносливость, помогает при остеопорозе, артритах, при заболеваниях кожи, зубов, волос;

- **Варуна мудра** (вода) усиливает элемент воды в организме, применяется при лечении сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний, травм, нарушения обмена веществ, гипертонии, диабета.

Утверждать, что среди этих пяти есть лучшая мудра, невозможно, так как для каждого человека она будет своя.

Те или иные комбинации пальцев имеют различный уровень вибрации, замыкают определённые энергетические каналы:

- когда все пальцы зажаты в кулак, вы чувствуете, как сконцентрировалась вся внутренняя энергия;
- когда ладони раскрыты, происходит отдача жизненной информации в окружающий мир;
- соединив подушечки большого и указательного пальцев, вы замыкаете энергетические потоки;
- поднимая указательный и средний пальцы вверх, а большой прижимая к безымянному, отдаёте команду для максимального выброса энергии.

Поэкспериментируйте сами, и вскоре вы поймёте, что энергетику нельзя увидеть, но руками можно научиться её направлять. Следите за тем, чтобы при выполнении мудр, где имеет место соприкосновение пальцев, их кончики касались друг друга лишь слегка.

Очевидно, что кольца и браслеты, украшающие ваши руки, будут влиять на эффективность мудр, поскольку у металлов и драгоценных камней есть свои вибрации, которые могут мешать вам сосредоточиться. Поэтому при выполнении мудр украшения с рук лучше снять.

Начнем описание с этих пяти мудр.

Сурья мудра увеличивает «Агни» или элемент огня в теле. В переводе с санскрита «Сурья» означает «солнце» (этот термин вы можете помнить по практике Сурья Намаскар – приветствие Солнцу). В древние времена солнце было объектом ежедневного ритуального поклонения, потому что являлось мощным символом духовного сознания. Оно (солнце) приводит в движение колесо времени, и благодаря ему появились пять физических элементов: земля, вода, огонь, воздух и

эфир, а также и пять чувств - зрение, слух, обоняние, вкус, осязание. Человек, который поклоняется солнцу, получает могущество, активность, умственные способности и достигает продолжительной жизни.



Сурья мудра увеличивает элемент огня в теле, обеспечивает гармонию в работе системы: печень – желчный пузырь – лёгкие – толстый кишечник.

Мудра огня способствует пищеварению, укреплению иммунной системы, улучшению памяти и зрения. Она помогает при диабете и заболеваниях печени, способствует уменьшению отложений жира на животе и уменьшению веса в целом, очищает и омолаживает все ткани организма и препятствует образованию опухолей, способствует нормализации липидного обмена, устраняет печаль, депрессию, улучшает состояние нервной системы, восстанавливает душевный покой, защищает от разрушающего действия токсинов и преждевременного старения.

Эта мудра символизирует энергию и здоровье и придает нам ощущение баланса. Она также может помочь привлечь позитивные перемены в жизнь.

Примите удобную для Вас медитативную позу и выполняйте практику. Чуть позже мы расскажем Вам, как сочетать практику мудр с дыханием, как гармонизировать мысли и чувства и т.д.

Вайю мудра («Ветер») увеличивает элемент воздуха в организме. Эта мудра помогает при лечении заболеваний органов дыхания. Улучшает функционирование важнейших систем организма: иммунитета, центральной нервной системы, печени. Помогает преодолеть лень, инертность, депрессивность. Усиливает мотивацию и придает силу намерению.



Вайю мудру можно выполнять стоя, лежа или при ходьбе. Но лучше в любом удобном медитативном сидячем положении. Положите обе руки на колени ладонями вверх. Поднесите кончики указательных пальцев к основанию больших пальцев. Затем надавите большими пальцами на верхние суставы указательных пальцев. Дышите медленно и постарайтесь максимально заполнить легкие воздухом.

Акаша (Шунья, Шуни) мудра (печать терпения). Эта мудра гармонизирует в теле элемент эфира (пространства). Эфир обладает способностью передачи информации по средствам вибрации, звука. Физическое тело – это единый организм, вибрирующий на определенной частоте, и как отлаженный оркестр создает индивидуальную мелодию нашей жизни и нашего здоровья. Эфир – это дирижер вибраций нашего тела и сознания. С помощью этой мудры вы можете настроить свое сознание на баланс вибраций всего вашего организма, настроить своё тело, как оркестр, до полной гармонии вибраций каждой клеточки, каждого органа.

Мудра символизирует терпение и дисциплину, помогает ощутить стабильность, проницательность и способность принимать обязательства. Соедините кончики большого и среднего пальцев. Используйте мудру также, когда вы чувствуете, что вам нужны дополнительные силы, чтобы справиться со всеми делами.

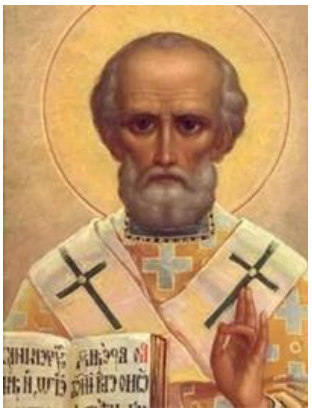


Возможно, с описанием действия этой мудры, уместно напомнить цитату из молитвы немецкого богослова Карла Фридриха Этингера, когда, обращаясь к высшим силам, он просит смирения и душевного покоя принять то, что изменить мы не можем, дать мужества и силы, чтобы изменить в жизни то, что изменить возможно, и мудрости, чтобы отличить одно от другого.

Выполняйте мудру в любое, удобное для вас время, столько, сколько вам подскажет ваше тело. Мысленно представите себя в вибрирующей пустоте, растворитесь в пространстве, сами станьте вибрацией.

Притхви мудра (мудра земли). Усиливает и гармонизирует влияние элемента земли в теле. Из элемента земли в основном состоят кости, кожа, волосы, ногти. Эта мудра также увеличивает витальность, силу и выносливость. Элемент земли связан с чувство обоняния. Притхиви мудра помогает при остеопорозе, артритах, при заболеваниях кожи, зубов, волос. Помогает преодолеть жадность, апатичность, уныние и грубую чувственность. Притхви мудра дает возможность по-другому посмотреть на собственное место в мире, а также установить контакты с другими людьми.

Обращаем Ваше внимание, что именно так держат кисти рук на иконах и многие святые в христианстве. Например, на всех иконах Николай Чудотворец «держит» именно эту мудру и никакую другую.



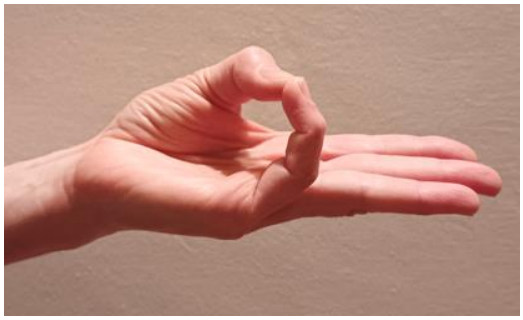


Для выполнения практики Вам нужно будет коснуться большого пальца кончиками безымянных пальцев. Остальные пальцы должны быть вытянуты, распрямлены в расслабленном положении. Дышите медленно и мягко и наблюдайте заземление.



Эту мудру также можно практиковать стоя в Тадасане («поза горы»: тело выстраивается в вертикальную линию: стопы прижаты к полу, колени выпрямлены, позвоночник вытянут, голова направлена вверх, руки располагаются вдоль тела), или в сидячем положении, или положение на коленях.

Варуна мудра (мудра воды) может помочь сбалансировать жидкости в организме и поддерживать водный баланс. Эта мудра известна как «водная мудра», поэтому считается, что она помогает сбалансировать жидкости в организме и повлиять на решение таких проблем, как обезвоживание, нарушения пищеварения, анемия. Она обостряет и улучшает чувство вкуса. Может применяться при сухости во рту, в глазах или при нарушениях в области почек и мочевого пузыря.



Чтобы использовать эту мудру, прикоснитесь кончиком мизинца (малого пальца) к кончику большого пальца, а остальные пальцы выпрямите. Не волнуйтесь, если поначалу вам будет сложно удерживать три средних пальца выпрямленными. Это нормально, особенно для новичков! Со временем и с практикой вы сможете отточить этот жест.

1.2. Мудры для практики на все случаи жизни

Мудра «Замок». Это та мудра, которую можно держать, даже сидя за столом, ничего о вашем положении рук никто не подумает, а вы тут оказывается блоки ставите. На самом деле эта мудра часто идёт под названием замок и часто её используют в качестве защиты при

негативе, когда вокруг вас находится много неприятных людей, вам нужно собраться и успокоиться, взять себя в руки.



Выполняется она просто:

- Собираем руки в замок.
- Кончики больших пальцев рук прижаты друг к другу.
- Держим фигуру на столе или коленях, в общем перед собой.

Зуб дракона - мудра для прилива сил и от стресса. Её рекомендуют использовать при эмоциональной неустойчивости, напряжении и просто стрессе, когда вы выжаты подобно лимону, и даже двигаться не хочется.



Сделать её достаточно просто: Указательные пальцы выпрямлены. Остальные сгибаем в первых двух фалангах. Выполняем 5-10 минут.

Хакини мудра. Хакини-мудра названа в честь богини Хакини, известной своей мудростью и связью с «третьим глазом», расположенным между бровями. Эта чакра играет ключевую роль в интуиции и интеллекте, поэтому такая практика эффективна для ясности ума и улучшения когнитивных способностей.

Вы скорее всего видели у людей этот жест, многие собирают его неосознанно, часто, когда хотят собраться, лучше запоминать то, что им говорят и в целом улучшить память. Плюс эта мудра помогает успокоиться, взять себя в руки и повысить уровень энергии.

Итак, если вы захотите что-нибудь вспомнить или снова найти нить разговора, соедините кончики пальцев обеих рук, при этом

поднимите глаза вверх, а во время вдоха кончиком языка коснитесь неба. При выдохе верните язык в привычное положение. Сделайте таким образом несколько глубоких дыханий и вам в голову тут же должно прийти то, что вы хотите. Более того, данная мудра может быть полезной, когда вам необходимо концентрироваться на чем-либо более длительное время, воплотить хорошие идеи, припомнить что-нибудь из ранее прочитанного или запомнить то, что читаете. Занимаясь умственной работой, не скрещивайте свои ноги. Эта мудра может творить чудеса. Держите ее в голове на всякий экстренный случай.

Такое положение пальцев было достаточно хорошо исследовано в научной сфере. Исследователи определили, что оно способствует взаимодействию правого и левого полушарий. В наши дни его также рекомендуют применять при тренировке памяти и на занятиях менеджмента. Говорят, благодаря такому положению пальцев открывается доступ к правому полушарию, где хранится вся информация. Более того, данная мудра оказывает положительное действие на дыхательный процесс, делая его глубже, что также хорошо сказывается на работе головного мозга.

Из некоторых источников известно, что, немного изменив положение пальцев в этой мудре (правый указательный палец касается левого большого, правый средний - указательного левого и так далее), можно активизировать энергию толстой кишки.



Исполняется крайне быстро: подушечки пальцев рук соедините перед собой друг с другом. Соедините кончики пальцев обеих рук. Большие пальцы и мизинцы образуют кольцо, остальные –

«гребешок». Держим 5-10 минут. Но можно выполнять, когда угодно, и, как угодно, долго.

Тше Мудра. Эта мудра – отличное оружие против стресса. Она разгоняет печаль, уменьшает боязливость, предотвращает неудачи и беды. Она увеличивает личный магнетизм, интуитивные и умственные силы.



Выполняем обеими руками. Кончик большого пальца поместите в основание безымянного пальца. Медленно вдыхайте носом и одновременно с вдохом сжимайте пальцы в кулак (большой палец остается в середине). На задержке дыхания 7 раз в голове образуйте (мысленно) звук Ом (Аум) и слушайте его правым ухом. После этого медленно выдыхайте, при выдохе разгибайте (кроме большого) пальцы и сильно втягивайте брюшную стенку. Представляйте себе при этом, что заботы, страхи и беды покидают тело.



Выполнять рекомендуется при необходимости. Повторяем от 7 до 49 раз, но не менее 7.

В состоянии депрессии трудно начать что-либо делать, но пересильте себя и начните выполнять это упражнение. Поверьте, вы быстро втянетесь и получите хороший результат.

Мудра Внутреннего «Я».

Для обретения гармонии и внутренней чистоты.

Эта мудра символизирует внутреннее «Я» человека, которое скрыто за физической оболочкой и шумным умом. Но время от времени оно выходит наружу радостью или горем, или управляет нами с помощью тайных внутренних рычагов. Благодаря мудре Внутреннего «Я», мы входим в сферу непостижимого, неизведанного.



Соедините вместе кончики указательных, средних, безымянных пальцев и мизинцев, а также основания ладоней обеих рук. Два больших пальца расположите рядом, касаясь ими кончиков мизинцев. Они похожи на «путь», ведущий к мизинцам. Под кончиками мизинцев образуется пространство, через которое мерцает свет. Этот просвет олицетворяет силу сердца, которую дает высшая мудрость. Сначала расположите руки, сложенные таким образом, на уровне лба и посмотрите через просвет, стараясь не моргать как можно дольше. Затем опустите руки на 3 см ниже подбородка, подержите их еще некоторое время. Дышите ровно и спокойно. Данная мудра – молитва без слов, безмолвная медитация.

Лотос Мудра (символ чистоты).

Попробуйте выполнять эту практику, если Вы чувствуете себя отвергнутым, непонятым, потерянным, одиноким, опустошенным. Раскройтесь вселенной, силам природы, и получайте от них то, в чем нуждаетесь, и еще гораздо больше.



Расположите руки перед грудью таким образом, чтобы они соприкасались лишь основаниями ладоней и подушечками пальцев и напоминали бутон лотоса. Теперь раскройте руки, при этом соединенными остаются кончики мизинцев и боковые стороны больших пальцев. Выпрямите и расставьте как можно шире разъединенные пальцы. Сделайте четыре глубоких вдоха и вновь соберите ладони в бутон, соединив кончики пальцев обеих рук. Теперь сделайте так, чтобы ногтевые пластины всех пальцев соприкасались, затем соедините сами пальцы тыльной стороной и, наконец, расслабьте их, свесив вниз. Вновь соедините ладони в бутон, а затем распустившийся цветок. Повторите несколько раз.

Эта Мудра является символом чистоты сердца, чистоты помыслов. В сердце живет любовь, милосердие, расположение к людям, понимание, коммуникабельность. Мудра помогает обрести все эти качества, а мы должны, безусловно, дарить все это другим людям, как открытый цветок, который открыл свою чашу насекомым, дает им питание и тепло холодными ночами, что наполняет глубоким смыслом его существование. Можно, мысленно, при выполнении практики повторять аффирмацию: «Я раскрываюсь природе; я раскрываюсь хорошему, которое живет в каждом человеке; и я раскрываюсь божественному, и все это щедро одаривает меня.»

Мудра Раковина («Шанкха») – атрибут индийского бога Шивы, символ нага-змея, живущая в подземном царстве. Название мудры связано с тем, что соединение пальцев ассоциируется с морской ракушкой. Эта мудра может быть очень полезна в холодное время и подходит всем тем, кто много говорит и устает от этого. При этом её используют для защиты горла, дыхательной системы. Считается, что мудра усиливает голос, поэтому особенно рекомендуется певцам, ораторам, артистам, учителям.



Чтобы её сделать: четырьмя пальцами правой руки обхватываем большой палец левой руки. При этом большой палец правой руки касается подушечки среднего пальца левой руки. Выполняют, в среднем, 5-15 минут.

Мудра Совершенного Пробуждения («Уттарабодхи мудра»). Этот жест также называется мудрой наивысшего просветления. Используйте эту мудру, если Вы чувствуете физическую или духовную слабость, если Вы хотите расслабляться или если Вы нуждаетесь в зажигательной идеи или остроумии.

Чтобы выполнить эту практику расположите обе руки перед солнечным сплетением: соедините между собой подушечки больших пальцев и почти полностью приложите к друг другу указательные пальцы. Указательные пальцы направлены вверх, а большие вниз, на живот. Если Вы выполняете мудру лежа, то можете положить концы больших пальцев на нижний конец грудины.



Можно выполнять когда угодно и, как угодно, долго. Мудра может применяться для снятия нервного напряжения и избавления от страхов перед выполнением нелегких задач. При выполнении мудры усиливается сила вдоха; и так как при этом особенно открываются сердечная и верхняя легочная области, то проявляется освежающий эффект. Дыхание ровное, достаточно глубокое, но без усилий.

Калешвара Мудра (господствующая над временем).

Успокаивает поток мыслей, снижает чувственное возбуждение. Когда мы таким образом успокаиваемся, замедляется ход мыслей, промежуток между ними увеличивается, что позволяет прислушаться к интуиции, заметить в себе что-то новое, найти новые решения. Мудра улучшает память и способность концентрироваться.



Соедините друг с другом кончики средних пальцев и кончики больших пальцев. Остальные пальцы направьте внутрь. Большие пальцы направьте в сторону груди, а локти разведите в стороны.

Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко, наблюдайте за дыханием и каждый раз, понемногу, продлевайте все паузы дыхательного цикла.

Практика этой мудры помогает избавиться от вредных привычек и отрицательных черт характера. Для этого она должна практиковаться ежедневно минимум 10-20 минут с использованием визуализаций и

аффирмаций (проговариваем про себя, например, фразу: «Я легко становлюсь тем, кем хочу быть»). До тех пор, пока мы живем, мы отшлифовываем наши характерные черты как скульптор, который вырубает скульптуру из каменного монолита. Работа по изменению себя должна быть не борьбой с собой самим, а заботливое и понятливое указание правильного направления. Какими бы неприятными, неудобными и плохими ни были характерные черты, привычки или страсти, они всегда несут в себе огромный потенциал силы и помогают нам, если мы правильно с ними работаем.

Мудра заряжающая энергией (Шивалинга Мудра). Можно использовать при усталости, неудовлетворенности, вялости и депрессии из-за нервного напряжения и постоянной нагрузки. Она может применяться для облегчения любого ожидания. Эта Мудра ускоряет процесс выздоровления, безразлично, чем Вы болеете. В отношении излечения имеется гораздо больше чудес, чем мы думаем. Знайте об этом, если Вы нуждаетесь в излечении.



Поставьте правую руку, слегка сжатую в кулак, с большим пальцем, направленным вверх, на ладонь левой руки, сложенной в форме чаши. Пальцы левой руки держите вместе. Расположите руки на уровне живота, а локти отведите в стороны и немного вперед. Дышим спокойно.

Выполняем так часто, как требуется или хочется, или 2 раза в день по 4 минуты.

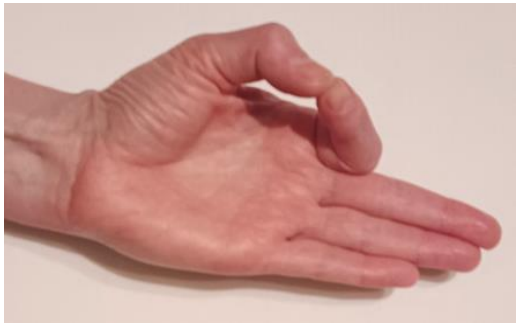
Включите визуализацию. Представьте, что левая рука – ступа, а правая – пестик. При первых вдохах мысленно отыщите причину Вашего плохого самочувствия, и пусть она темными камушками упадет в левую руку. Краем правой руки разотрите все камушки в мелкую пыль, а затем сдуйте с руки, как песок. Оставайтесь в сидячем положении еще некоторое время. Пусть целительная энергия вливается через

большой палец правой руки в чашу, которую олицетворяет Ваша левая рука, и формируется Ваш энергетический запас.

Мудра знания (джняна мудра, гьяна мудра).

Эта мудра - одна из самых простых для выполнения, и в то же время одна из самых важных (ведущих). Одна из наиболее важных конфигураций. Комплекс рекомендуется начинать с нее. Рука Будды, сложенная в жесте гьян-мудры, символизирует непреложное знание о мире и о человеке, и провозглашает свою открытость для всей мудрости Вселенной. Видимо, поэтому этой мудрой пользовались и пользуются многие мыслители, философы и учёные. На старых византийских и православных иконах Иисус Христос также представлен с этим жестом.

В наше время медитация с таким замыканием пальцев рук предшествует началу всех упражнений в восточных боевых искусствах.



Для выполнения указательный палец мягко соедините с подушечкой большого пальца. Оставшиеся три пальца выпрямите, но не напрягайте.

Мудра знания является универсальным средством для повышения энергетического потенциала организма, улучшения самочувствия при умственном напряжении, активизации мыслительных процессов, концентрации внимания, улучшения памяти и наблюдательности, реализации потенциальных интеллектуальных возможностей. Она помогает оптимизировать обменные процессы, улучшает кровообращение, приводит в норму артериальное давление, а также снимает эмоциональное напряжение, устраняет чувство тревоги, страха, беспокойства, меланхоличного настроения, печали и тоски, позволяет быстро выйти из состояния депрессии. А поскольку в основе любых физических

болезней лежит угнетённое душевное состояние, то применять эту мудру желательно при любом недуге, перед выполнением любой другой мудры.

Мудра имеет два варианта выполнения: в первом случае соприкасаются кончики большого и указательного пальцев; в другом случае указательный палец сгибается таким образом, что его ноготь оказывается под второй фалангой (суставом) большого пальца (в этом случае действие мудры энергетически более активно).

Еще одна деталь: разверните ладони вверх, когда хотите ощутить открытость или восприимчивость, разверните их вниз, когда хотите почувствовать себя более заземленным.

Прана Мудра (Мудра жизни). Прана-мудра является одной из основных мудр общего действия, ее еще называют Мудрой Жизни. Ее благоприятно использовать утром сразу после пробуждения. Мудра активирует энергию, находящуюся в теле «в спящем» состоянии. Ее значение в йоге пальцев для восстановления жизненной силы трудно переоценить.

Несмотря на кажущуюся легкость, Прана мудра является весьма сложной пранаямой.

Она применяется для выравнивания энергетических потоков во всем организме, что ведет к стимуляции всех жизненных функций и повышению работоспособности, улучшает общее самочувствие, дает бодрость и выносливость. Повышает жизнеспособность организма. Действие мудры особенно ярко проявляется при усталости, истощении. Огромное положительное действие она оказывает на заболевания глаз, на восстановление остроты зрения. Мудра стимулирует оба полушария головного мозга, влияет на регуляцию выделительных систем организма, а также помогает в пищеварении.

Практика Праны мудры позволяет:

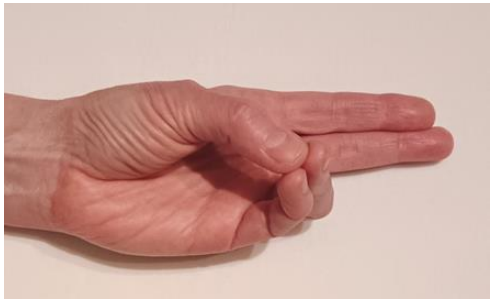
- контролировать тонкие энергии тела с помощью очищения и приведения энергетического поля в равновесие;

- выравнивать энергетические потоки в организме и, таким образом, стимулировать его жизненные функции;
- с помощью символического жеста воздействовать на психику;
- противодействовать программам самоуничтожения, внедренным в подсознание, тяге к смерти;
- улучшать работоспособность, общее самочувствие и, в конечном счете, жизнеспособность организма;
- положительно воздействовать при заболеваниях глаз, восстанавливая остроту зрения.

Практикующие йогу используют её для получения прилива бодрости и/или для устранения внутренних энергетических блокировок.

Рекомендуется к выполнению при наличии быстрой утомляемости, отсутствии сил, стресса.

Соедините кончики большого пальца, безымянного и мизинца, а оставшиеся свободно выпрямлены. Выполняется обеими руками одновременно. Мудра символизирует энергию праны и способствует ее свободному течению, и, в результате, вы почувствуете себя сильными и полными энергии.



Напоминаем, выполнение этой мудры способствует укреплению жизненных си ли повышению работоспособности, а также дает энергию и улучшает самочувствие.

Мудра здоровья используется в профилактических целях и в качестве дополнительного лечебного средства при различных заболеваниях.



Чтобы выполнить мудру, необходимо соединить кончики больших пальцев; соединить кончики мизинцев. Согнуть безымянные пальцы обеих рук и направить их вовнутрь. Указательный палец левой руки расположить между средним и безымянным пальцем правой руки. Выпрямить указательный палец правой руки.

Мудра энергии. Древние индусы называли поток энергии праной, китайцы – Ци, японцы – Ки. Сконцентрированная и направленная энергия способна совершать как чудеса созидания и исцеления, так и разрушения.

Мудра энергии помогает определиться с желаниями, сконцентрироваться на визуальном образе. Необходима при планировании будущего.



Она рекомендуется к практике для снятия боли, выведения из организма шлаков и токсинов.

Чтобы выполнить мудру, необходимо соединить подушечки среднего, безымянного и большого пальцев вместе, оставшиеся пальцы свободно выпрямлены.

Мудра «Преодолевающая все обстоятельства» (Ганеша-мудра; мудра, исполняющая желания).

Практика мудры «Преодолевающая все обстоятельства» улучшает работу сердца, укрепляет сердечные мышцы, активизирует

циркуляцию крови, открывает бронхи и снимает проблемы в этой области. Она дарит мужество, уверенность и открытость по отношению к ближним.

Этот жест делает значимыми слова, его часто используют, когда хотят кого-то подбодрить: «Соберись с духом, не упускай возможность, ты можешь это сделать!»

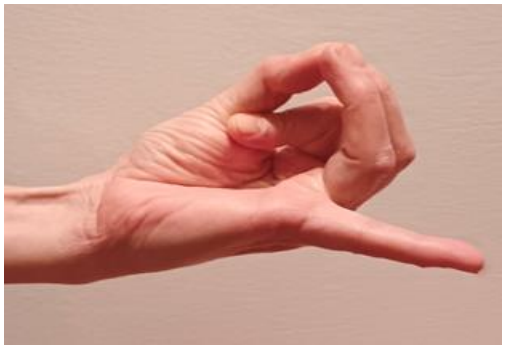


Согните пальцы и захватите левую руку правой. Вдохните и резко потяните руки в разные стороны не размыкая их. Выдохните и ослабьте напряжение. Повторите шесть раз. Поменяйте исходное положение рук (поменять руки местами) и снова выполнить упражнение шесть раз. После этого несколько минут посидите молча, концентрируясь на дыхании. Эту практику можно выполнять в положении, когда один локоть направлен вверх, а другой вниз. Практикуйте мудру каждый день и это поможет укрепить сердечную мышцу, откроет бронхиолы, снимет напряжение в теле. Считается, что эта мудра помогает в обретении энергии благополучия и процветания, а также уверенности в своих силах. Выполнять мудру рекомендуют 3-4 минуты в день.

Апана Вайю или Мудра Спасающая жизнь, является своего рода аналогом методов первой или неотложной медицинской помощи. Благодаря своевременному использованию мудры, Спасающей жизнь, можно оказать себе самому и окружающим людям первую помощь в чрезвычайных обстоятельствах, угрожающих жизни. Как свидетельствует опыт, применение мудры, Спасающей жизнь, приносит немедленное облегчение больному или пострадавшему.

В качестве лечебного средства эта мудра применяется, как правило, при появлении боли в области сердца, в случае сердечного приступа, изменения сердечного ритма, при появлении дискомфортных

ощущений в области сердца, сопровождаемых чувством тревоги и страха, а также при инфаркте миокарда.

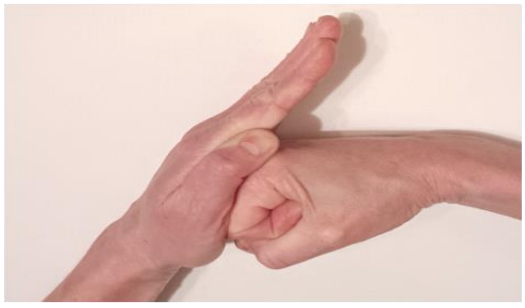


Выполняется мудра, Спасающая жизнь, следующим образом: указательный палец согнуть таким образом, чтобы подушечка этого пальца коснулась конечной фаланги у основания большого пальца. Одновременно соединить кончики безымянного и большого пальцев вокруг согнутого указательного пальца. Это точка сердца – при ее активации в миокард поступает большой поток энергии.

Подержите руки на коленях в этой позиции несколько минут.

Можно в груди ощутить тепло. Мизинец не сгибать и не напрягать. Выполняйте мудру обеими руками синхронно.

Мудра «Щит Шамбалы» – мудра невидимости и неузнаваемости для чужеродной энергии. Шамбала – легендарная страна процветания, добродетели и благополучия, населённая высшими сущностями и недоступная для сил зла. Шамбала олицетворяет долголетие, доброту, вечность и достижение высокой духовности, а щит – защиту жизни, здоровья, достатка, благоденствия.



Мудра охраняет вас от негативных воздействий чужой энергии. Выполняется двумя руками, сложенными на уровне солнечного сплетения. Для женщин: правая рука сжата в кулак. Кисть левой руки выпрямлена (она и символизирует щит), большой палец прижат к ладони.

Правую руку, сжатую в кулак, прижать тыльной стороной к ладони левой руки. Для мужчин: левая рука сжата в кулак. Кисть правой руки выпрямлена, большой палец прижат к ладони. Левая рука, сжатая в кулак, прижата тыльной стороной к ладони правой руки.

Практика этой мудры повышает сопротивляемость организма, незаменима в восстановительный период после переломов и травм, а на эмоциональном плане – ограждает от негативного влияния бранных слов. Выполнение этой мудры защищает от нежелательных воздействий, помогает восстановить силы. Особенно она рекомендуется тем, кому нужно привести себя в тонус за короткое время, а также тем, кому необходим прилив жизненных сил.

Анджали Мудра. Символизирует уважение к себе и ко всей вселенной. Выражает любовь и благодарность, это традиционный жест – Намасте. В целом же этот жест используется во всех духовных традициях мира как знак приветствия, единения, благодарности и смирения. Под словом «смирение», разумеется, подразумевается не слабость, а состояние мира внутри. Речь о том, чтобы остановиться и послушать пространство. Чтобы, притихнув, мы смогли определить, что происходит на самом деле и что требуется от нас в конкретной ситуации.



Благодаря этой мудре человек становится восприимчивым к реальности. Сложенные у груди ладони и опущенный взгляд – позиция принятия происходящего как оно есть.

Анджали мудра избавляет от дисгармонии на ментальном и эмоциональном планах бытия, приводит тело в состояние мягкой сосредоточенности, способствует внутренней гармонии, придает собранность, вводит в состояние покоя, тишины и умиротворения. Анджали мудра связана с потенциальным намерением духовного роста, устремлена к духовному пробуждению.

Если при выполнении ладони немного не соприкасаются друг с другом, а пальцы немного согнуты, между ладонями и пальцами рук

создается небольшое пространство, напоминающее нераспустившийся цветок лотоса, который символизирует готовность сердца открыться навстречу духовному свету. Эта мудра обеспечивает мир и гармонию, создает внутреннее равновесие. Духовное совершенство неизбежно отражается на физическом уровне, поэтому эту мудру можно считать мудрой исцеления. Анджали мудра совершается на уровне сердца, показывая тем самым, что правая и левая стороны тела достигают в этой области баланса и совершенства. Она создает медитативный, созерцательный настрой, активизирует и приводит в гармонию работу правого и левого полушарий головного мозга.

Примите удобное положение, дышите ровно и глубоко. Сомкните ладони. Расположите руки напротив солнечного сплетения – одного из главных энергетических центров вашего тела. Побудьте в этом состоянии 5-10 минут. Вы успокоитесь, улучшите ваше самочувствие, выровняете кровяное давление, восстановите силы, обретете энергию. Выполняйте Мудру Анджали всякий раз, когда делаете запрос ко Вселенной о себе или о близких, о здравии и благополучии.

Дхьяна-мудра. «Дхьяна-мудра» или «самадхи-мудра» переводится с санскрита как «медитация, концентрация». Она считается традиционной для медитации, способствует обретению духовного совершенства. Это источник и проводник успокаивающей энергии. Применяется, когда нужно вызвать состояние глубокого сосредоточения.



С таким положением рук традиционно изображают Будду Шакьямуни и Будду Амитабху. Считается, что Будда медитировал под знаменитым деревом Бодхи, практикуя именно эту «Дхьяна-мудру». Поэтому этот жест стал ассоциироваться с просветлением и свободой от страданий во многих науках и практиках.

Считается, что Дхьяна мудра повышает концентрацию внимания и сосредоточенность. Это, в свою очередь, приводит к глубокому погружению в медитативную практику. Мудра уравновешивает энергетические потоки в тонком теле, что помогает справиться с нервозностью и различными стрессовыми ситуациями; улучшает сон, приносит ощущение внутреннего счастья и спокойствия, способствует сбалансированному мышлению, регулирует внутренний диалог, гармонизирует весь организм, освобождая ум от мыслей.

Основные эффекты Дхьяна-мудры:

- улучшает концентрацию внимания;
- способствует погружению в медитативное состояние;
- приводит к успокоению ума;
- улучшает качество сна;
- помогает справиться со стрессом;
- способствует обретению внутреннего счастья и гармонии;
- улучшает сопротивляемость организма болезням;
- помогает развить осознанность, способствует продвижению по пути духовного развития.

Для выполнения – примите удобное положение сидя со скрещёнными ногами и прямой спиной. Подойдёт любая медитативная поза. Плечи и руки расслаблены. Ладони следует расположить на расстоянии 5-8 см от живота. Ладони открыты, обращены вверх. Укладываем ладонь в ладонь, правую поверх левой. Соединяем кончики больших пальцев. Ладони слегка напоминают чашу. Дхьяна мудра – инструмент духовного развития.

Эта мудра, как показывает тысячелетняя практика, не только поможет вам сфокусироваться на спокойном созерцании или расслаблении, но и приведет в гармонию правую и левую энергии тела, для простоты – мужскую и женскую.

Древние считали, что Дхьяна мудра также способствует быстрейшему выздоровлению или заживлению «недугов», так как успокаивает сознание и балансирует элементы в вашем теле.

Правая ладонь, которая ассоциируется с просветлением и высшим разумом лежит в этой мудре на левой, которая в свою очередь, отражает иллюзию круговорота жизни. Это привносит баланс в оба эти аспекта и успокаивает ваше сознание и тело.



Кстати, Дхьяна мудра поможет вам и вне медитации быстрее и лучше сконцентрироваться на том, что вы делаете. Так, если вам предстоит важная презентация или выступление, вы не спали всю ночь и очень волнуетесь, то просто уединитесь ненадолго, сядьте на стул и выполните эту мудру.

Используйте мудры во время практики медитации или пранаямы (практики дыхания). Каждый раз выбирайте одну, с которой ощущаете наибольшую связь или ориентируйтесь на то состояние, которое хотите создать в себе.

2. ПРАКТИКА МУДР И ДЫХАНИЕ

Не менее важным для эффективной практики мудр, как и для любой другой оздоровительной методики, является правильное дыхание. С его помощью значительно улучшается эффект от применения практики. Традиционно рекомендуется во время практики мудр использовать глубокое и медленное дыхание. Польза такого дыхания очевидна: во-первых, с помощью глубокого вдоха мы увеличиваем поступление в кровь кислорода, во-вторых, умение замедлять дыхание само по себе ведет к успокоению нашего ума.

Йоги говорят, что чем длиннее (не глубже, а именно длиннее) дыхание, тем длиннее жизнь. Почему так? Потому что, когда человек

находится в состоянии стресса, дыхание становится коротким, поверхностным, наше тело зажато, включаются реакция: «Бей-беги».

Дыханием можно отрегулировать состояние нервной системы. Когда мы начинаем дышать в определённом ритме (медленно, длинно, с определенной глубиной), то рефлекторно включается парасимпатическая нервная система, которая запускает процессы торможения. В результате у нас начинают расслабляться мышцы. Это важно знать каждому, поскольку расслабляться и запускать парасимпатическую систему мы не умеем, а это источник многих соматических проблем (напомним: сома – это тело).

Как мы привыкли дышать в повседневной жизни? Поверхностно, часто неритмично. Большинство людей дышит только за счет грудной клетки, полностью игнорируя такой важный этап дыхания, как брюшное (диафрагмальное дыхание). Особенно часто грудной вариант дыхания характерен для женщин. Дыхательный цикл характеризуется поочередной сменой расширения и сокращения в легких, диафрагме и животе. Дыхание животом более естественно и полезно, но большинство людей дышат грудью. Для получения максимальной пользы от медитаций, от практики с «мудрами» просто необходимо научиться дышать животом.

Подчеркнем, что собственное дыхание – идеальный предмет для медитации и не только по тому, что является естественным и всегда «под рукой», но и по тому, что дыхательный цикл хоть и совершается автоматически, но позволяет сознательно участвовать в нем. Кроме того, созерцание дыхания легко успокаивает ум. Даже при небольшом внимании к дыханию, оно становится в большей степени осознанным, чем машинальным процессом; подобная осознанность лежит в основе как медитации, так и при выполнении мудр. Поэтому «осознание» дыхания является всеобщей практикой созерцания, хотя и существуют различия.

Любые йогические практики основаны на деятельном вмешательстве в процесс дыхания. Дело в том, что дыхание тесно связано с

тонкими энергиями и сильно влияет на мозг человека. Применяя некоторые йогические техники, можно достаточно просто достичь особенных состояний сознания. Это весьма привлекательно, но достаточно опасно. Опять же напомним, что и в работе психологов, и в оздоровительных современных практиках методики дыхания – важный и эффективный элемент терапии. Например, – авторские методики Стрельниковой, Бутейко, Фролова, Вима Хофа, Фельденкрайза; холотропное дыхание С. Грофа – метод трансперсональной психотерапии, основанный на гипервентиляции лёгких за счёт учащённого дыхания, цель которого – изменить состояние сознания, чтобы глубже понять себя, переосмыслить травмы, исцелиться от психических проблем.

Предупреждение*: не экспериментируйте с дыханием, не делайте самостоятельно без опытного учителя или специалиста сложные йогические дыхательные упражнения и другие практики.* Мозг очень деликатный, нежный орган, его легко повредить.

Приведенные здесь техники дыхания совершенно безопасны - при условии, конечно, что вы будете четко соблюдать инструкции.

Буддийские практики основываются на пассивном участии в дыхательном процессе, они при длительной наработке достаточно эффективны и не представляют никакой опасности.



Практика: «Дыхание животом».

Не делайте это упражнение на полный желудок. Дышите носом. Глаза можно закрыть.

Сядьте удобно, обратите свое внимание на живот. Начните дышать, выпячивая живот на вдохе и втягивая его на выдохе. Ритм обычный, дыхание ровное и достаточно глубокое, но без помощи грудной клетки.

Выполняйте это упражнение до тех пор, пока дыхание животом не станет привычным и естественным.

После освоения дыхания «животом» можно использовать дыхание в медитациях. При этом не обязательно во время медитаций

наполнять и освобождать легкие до предела (кроме особых техник), главное, чтобы дыхание было с участием живота и не напрягало.

Следующие три упражнения знакомят вас с полным, переменным и очистительным йоговскими дыханиями, которые применяется более в оздоровительных целях, чем как предмет медитаций.

Практика: «Полное дыхание».

Напоминаем обязательное условие – не делайте это упражнение на полный желудок. Дышите носом. Ритм дыхания: вдох – 4 счета, задержка дыхания – 2 счета, выдох – 4 счета, задержка дыхания – 2 счета. Темп счета не должен быть ни слишком медленным, ни очень быстрым (и раз, и два, и три, и четыре...). В идеале счет должен быть основан на частоте сердечных сокращений (пульсе): два удара сердца принимаются за единицу. Приспособьтесь к такому счету, заранее. Всего должно получиться восемь сердечных сокращений на четыре ваших счета. Считать нужно про себя, не двигая при этом ни челюстями, ни языком.

Станьте или сядьте удобно, спина ровная. Выдохните как можно полнее. Переведите внимание на поверхность живота, Делайте глубокий вдох, выдвигая вперед переднюю станку живота (начиная расширять живот, а не грудную клетку). Следите, как воздух наполняет легкие, подобно воде наполняющей кувшин. Сначала воздух наполняет низ легких. Потом доходит приблизительно до середины. С помощью живота вдохнуть больше трудно, плавно, без резкого перехода начинайте расширять грудную клетку, начиная с нижних ребер. С расширением грудной клетки живот будет немного опадать, воздух будет наполнять верх легких. Наполните легкие полностью, приподняв грудь до отказа.

Задержите дыхание.

Выдох делайте тоже глубокий, до конца освобождая легкие. Плавно выпускайте воздух. Сначала втягивая живот, потом опуская грудную клетку, грудь и живот одновременно будут сжиматься. Остатки воздуха выпустите, слегка приподнимая плечи, напрягая

живот и грудную клетку. Когда весь воздух выйдет из легких, отпустите напряжение груди и живота.

Задержите дыхание.

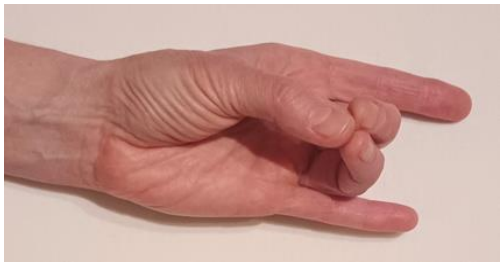
И вдох, и выдох не должны быть прерывистыми, не должны дробиться и сопровождаться толчками. Одно движение должно плавно перетекать в другое.

15-20 циклов вполне достаточно. Не заканчивайте упражнение в середине цикла.

Данное упражнение хорошо насыщает организм кислородом. Не доводите себя до состояния гипервентиляции легких. При первом же намеке на головокружение прекращайте выполнение упражнения.

Практика: «Переменное дыхание».

Сядьте удобно. Голова, шея, спина на прямой линии.



Пальцы левой руки у мужчин (у женщин правой) желательно сложить в мудру энергии (большой палец соединён со средним и безымянным, указательный и мизинец – свободно) и кисть расположить на колене вверх ладонью.

Пальцы другой руки сложить следующим образом. Указательный и средний пальцы прижать к основанию большого пальца, безымянный прижать к мизинцу и оба пальца выпрямить, большой палец отвести в сторону.

Внимание направить в район условного «третьего глаза» (примерно середина лба над межбровными дугами). Глаза можно закрыть.

С помощью пальцев правой руки (большого и соединённых вместе безымянного и мизинца) мужчины поочередно закрывают правую и левую ноздри. Женщины соответственно теми же пальцами, но левой руки – левую и правую ноздри.

Дыхание плавное бесшумное, полное как в предыдущем упражнении, но без задержек, выполняется попеременно через одну из открытых ноздрей. Ритм в начале естественный с последующим

постепенным наращиванием длительности вдохов и выдохов. (Другой вариант ритма: выдох в два раза дольше вдоха на протяжении всего выполнения техники.)

Мужчины начинают вдох левой ноздрей. Смена ноздрей происходит перед выдохом.

Цикл: Вдох левой ноздрей. Выдох правой ноздрей. Вдох правой ноздрей. Выдох левой ноздрей.

Женщины начинают вдох левой ноздрей. Смена ноздрей происходит перед выдохом.

Цикл: Вдох правой ноздрей. Выдох левой ноздрей. Вдох левой ноздрей. Выдох правой ноздрей.

15-20 циклов вполне достаточно. Не заканчивайте упражнение в середине цикла.

Это упражнение хорошо насыщает организм кислородом. Но не доводите себя до состояния гипервентиляции легких. При первом же намеке на головокружение прекращайте делать упражнение.

Напомним! Еще в древние времена йоги диагностировали кислотно-щелочное равновесие в организме по дыханию.

Простой способ, с помощью которого можно сравнить и узнать, какая ноздря легче дышит. Охлаждающее лунное дыхание имеет левая ноздря и согревающее, солнечное – правая ноздря. Пальцем прикрыть правую ноздрю, сделать медленный вдох и выдохнуть левой; после чего прикрыть левую ноздрю, сделать вдох и выдохнуть правой. Если левая легче дышит – кислая реакция преобладает в организме, а если правая – то щелочная реакция. Принцип прост: переохладившись, организм образует щелочную среду, а при перегреве – кислую среду. Примерно одинаковое дыхание ноздрей говорит о том, что кислотно-щелочное соотношение в крови находится в норме.

Практика: «Очистительное дыхание».

Это специальное дыхательное упражнение, позволяющее произвести быструю очистку дыхательных путей и легких. Оно выполняется тогда, когда нужно восстановить дыхание, когда оно сбилось, или

слишком участилось. Если о нем вовремя вспомнить и вовремя выполнить, оно хорошо поможет освободить вас от желания курить или отстранит вас от ненужных эмоций.

Станьте, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

Вдохните полным йговским вдохом (как в упражнении «полное дыхание»), и без задержки дыхания начните интенсивный выдох мелкими порциями через плотно сжатые губы, которые растягиваются в подобие улыбки. Щеки при этом не надувать. Тело на выдохе максимально напрягите: руки вытяните вниз вдоль корпуса, кисти сожмите в кулаки, ноги выпрямите, ягодицы подтяните и плотно сожмите. Выдыхайте весь воздух без остатка.

Повторяйте цикл до полного восстановления дыхания.

2.1. Физическое расслабление и дыхательные медитации

Вы, наверное, уже не раз замечали, что существуют помехи, мешающие вам расслабиться. Это тело и мысли. Давайте начнем учиться избавляться от этих помех.

Сразу скажем, *что ни одна поза не является жестко рекомендуемой*, хотя считается, что спина должна быть все время прямой. Главное – это удобство, комфорт. Чтобы тело не отвлекало. Вы не сможете продвинуться дальше, если тело будет мешать. Поэтому положение тела должно быть устойчивым и таким, которое вы можете сохранять в течение всей медитации. Классические позы - поза лотоса, японская коленопреклоненная поза представляют значительную трудность для западного человека, но, если вы предпочтете одну из них - осваивайте на здоровье.

Положение рук вы можете тоже выбрать самостоятельно. Обычно принято располагать руки у коленей напротив пупка. Ладони обращены вверх, левая слегка накрыта правой. Большие пальцы рук расположены горизонтально таким образом, что слегка касаются своими кончиками. По одной версии (Филип Капло) считается, что при

размещении правой руки поверх левой мы подавляем активный полюс тела, чтобы достичь пассивного спокойствия.

Совершенно иной подход принят в йогических школах, там говорится, чтобы руки лежали на коленях, образуя либо Джняна мудру, либо Чин мудру.



Отличаются эти мудры лишь положением указательных пальцев. В Чин мудре они согнуты так, что подушечка касается основания большого пальца. А в Джняна мудре кончики (подушечки) указательного и большого пальцев соприкасаются (прижаты друг к другу). Некоторые практики утверждают, что Чин – более «мощная» мудра. Её энергия окрашена особым образом – это именно сила. Джняна мудра – как бы нежнее, «отстранённее» и не столь мощна. Она не даёт сильной энергии. Зато именно такую мудру, словно сами собой, принимают пальцы в глубоких медитативных состояниях. Чин мудру, иногда, не советуют тем, у кого бывает повышенное давление, а также гневливым, раздражительным. Вот, например, варианты асан (поз) для выполнения этих мудр:



Поза «лотоса»



Поза «полулотоса»



Поза «портного»

К сожалению, у современного человека тело настолько напряжено, настолько заблокировано, что просто не позволит перейти границу между внешним, полным тревог и забот миром и внутренним

умиротворением, покоем, которые мы хотим приобрести. Какую бы позу мы не приняли, тело напомнит о себе и отвлечет. Поэтому, прежде всего, просто необходимо научиться расслабляться.



Поза «мёртвого»

Мы приводим один способ расслабления, но вы можете воспользоваться любым методом, на ваш вкус, лишь бы довести способность расслабляться до автоматизма.

Практика «Расслабление тела».

Лягте на спину (на кровати, на полу), можно подложить под голову небольшую плоскую подушку. Расслабленные руки вытяните вдоль тела на небольшом расстоянии от туловища. Ладони разверните вверх. Немного разведите ноги, чтобы ступни не касались друг друга. Закрыв глаза, сделайте глубокий, медленный вдох-выдох (если нужно – прокашляйтесь) и приготовьтесь к расслаблению. Сейчас вы приступите к изучению техники глубокой релаксации.

При выработке условного рефлекса очень важно научиться выделять отдельные группы мышц и полностью расслаблять свою мускулатуру. Задача для многих сложная, но выполнимая: умение полностью расслабить мышцы служит основой глубокой релаксации. Начните с пальцев ног. Вначале напрягите пальцы, сильно распрямив и подняв их; подержав их несколько секунд в напряжении, резко и полностью расслабьте. Здесь важна не продолжительность фазы напряжения, а её интенсивность. Не держите мышцы напряженными слишком долго – их может свести судорогой, и тогда вместо полезного занятия вы проведете лишь ненужную и мучительную схватку с болью. Итак, общий принцип работы с мышцами, следующий: максимально сильное напряжение несколько секунд, потом резкое и полное расслабление.

И еще, напрягая пальцы ног, следите за тем, чтобы все остальные части стоп и тела были не напряженны. Абсолютно устранить напряжение одной мышцы невозможно в принципе по той простой причине, что мышцы не могут не взаимодействовать; и все же мы можем сосредоточить наибольшее напряжение в одной отдельно взятой группе

мышц. Поэтому старайтесь, чтобы в момент напряжения пальцев ног у вас не было такого же напряжения, скажем, лица или икр.

Закончили? Теперь с силой подверните расслабленные пальцы ног внутрь, к подошвам, напрягая свод стопы и икры (не забывайте, что пальцы ног уже расслаблены и больше не напрягаются!). Удержав указанные части в напряжении, через несколько секунд резко расслабьте их. То же самое проделайте с коленями и бедрами. Для этого сильно вдавите подколенные впадины в кровать, стараясь при этом не напрягать икры, своды стоп и пальцы.

Далее переходите к ягодичным мышцам – напрягите их и сожмите вместе; удержав их в состоянии максимального напряжения, расслабьте ягодицы. После этого напрягите мускулатуру нижней части живота, с силой направив сжатые вместе бедра вниз. Через пару секунд резко расслабьтесь. Для выделения верхней части живота напрягите межреберные мышцы и втяните ребра внутрь. Через пару секунд резко расслабьтесь. Перейдите к плечевому поясу – с силой выгните плечи назад, вжимаясь в кровать. Через пару секунд резко расслабьтесь.

Наконец, напрягите спину. Для этого представьте, что вы сгибаетесь, подобно луку, так, словно хотите плечами коснуться ягодиц, и сильно напрягите продольные мышцы спины (вы должны только представлять это, не сгибаясь колесом на самом деле). Через пару секунд резко расслабьтесь.

Закончив с ногами и туловищем, проделайте то же самое с предплечьями и руками. Добиться выделения мускулов рук особенно сложно, так что вы при малейшей возможности должны тренироваться в этом отдельно (иначе вы только измучите себя, пытаясь справиться с этим во время упражнения на расслабление). Чтобы натренировать мышцы рук, последовательно напрягите и расслабьте сначала предплечья, потом кисти рук и, наконец, ладони (пальцы рук вначале сильно сожмите в кулаки, потом рас слабьте).

Теперь напрягите мышцы шеи, сильно вжимаясь затылком в кровать. Затем напрягите мимическую мускулатуру лица буквально в

«комок», сжимая веки, глаза, губы, стискивая зубы и прижимая язык к передним зубам. Последним будет напряжение мускулатуры волосяной части головы – не раскрывая глаз, «удивленно» вскиньте брови кверху так, чтобы движение достигло скальпа (апоневроза).

После расслабления мышц лягте ровно и неподвижно, слегка разомкнув зубы и полностью расслабив веки и язык. Мысленно проверьте каждый участок тела на отсутствие остаточного напряжения. «Поймав» напряженный участок, повторите в нем мышечное расслабление, следя за тем, чтобы в этот процесс не вовлекались остальные мышцы (вот где вам понадобится умение выделять мышцы).

Признаком полного расслабления будет ощущение огромной тяжести во всем теле – вам покажется, будто вы готовы провалиться сквозь кровать. Если вы при этом захотите пошевелить пальцами, они будут двигаться так медленно и с таким трудом, будто погружены в вязкое тесто. В принципе, может оказаться, что для полной релаксации вам необходимо провести мышечное расслабление дважды или трижды – но результаты этого вполне оправдают ваши усилия.

Важные рекомендации:

- Ни при каких обстоятельствах нельзя торопиться с окончанием этой фазы подготовки и приступать к следующему этапу, не освоив полной релаксации.
- Делайте упражнения в уединении. Попросите, чтоб никто тебе не мешал. Отключите телефон. Одежда должна быть свободной, температура комфортной (этот совет верен для всех будущих занятий, пока вы ни научитесь не реагировать на внешние раздражители, что со временем придет, поэтому повторять его больше не буду).
- Музыкальное сопровождение, если вы его используете, должно быть очень тихим. Проанализируйте, помогает ли оно расслаблению или нет. Если нет, то лучше не включать.
- Расслабляться лучше с закрытыми глазами, дышать через нос. Челюсти не сжимать. Дыхание должно быть ровным и неглубоким.

- Первое время, перед началом занятия, после того как вы удобно устроились, настройте себя, сконцентрировав внимание на своем дыхании, мысленно проговаривая: вдох-выдох, вдох-выдох.
- На первых порах, делайте упражнения по разу в день на протяжении минимум двух недель, потом – по мере необходимости. Со временем упражнения будут выполняться быстрее и эффективнее. Потом появиться умение расслабляться где угодно и когда угодно.

Практика: «Дыхательная медитация».

Эта практика является продолжением практики «Расслабление тела» и служит для более глубокого расслабления и успокоения ума, а потому может служить как подготовительной фазой для любого созерцания, так и средством для снятия стресса.

Выполняйте практику в положении лежа.

Полностью и глубоко расслабьтесь физически, если нет устойчивых навыков расслабления, проделайте практику «Расслабление тела».

После этого, не открывая глаз, слегка разомкнув зубы и полностью расслабив язык, начните дышать носом. Ритм дыхания и само дыхание как в практике «Полное дыхание». Делайте вдох, считая до 4, потом задержите дыхание, считая до 2, выдохните, считая до 4, и снова сделайте паузу, считая до 2. Считать нужно про себя (в уме), не двигая при этом ни челюстями, ни языком. Это один цикл дыхания. Повторяйте его двенадцать-пятнадцать раз, при этом не допускайте гипервентиляции легких, она не всем и далеко не всегда полезна, да и не безопасна.

На вдохе наполняйте легкие воздухом полностью и так же полностью освобождайте их на выдохе, но без напряжения. Во время этого упражнений тело должно быть совершенно расслабленным, спокойным. Внимание на дыхание, слушайте его.

Задержав дыхание после вдоха, не перекрывайте гортань (всякое напряжение ненужно и вредно), а просто остановите движение выдоха

и почувствуйте себя «воздушным шаром», парящим в воздухе. Во время паузы после выдоха также не применяйте усилий, ощущая, как



грудная клетка сжалась под действием атмосферного давления извне.

После последнего цикла полного дыхания, снова наполните легкие воздухом, считая до четырех, сделайте задержку дыхания на два счета, и быстро, интенсивно вытолкните весь воздух через свободно прикрытые губы, чтобы воздух проталкивался сквозь них. Почувствовав желание вдохнуть, перейдите к обычному ритму дыхания. Заключительный цикл очистительного дыхания важен для того, чтобы дать команду подсознанию на восстановление нормального ритма дыхания.

После этого можно просто полежать несколько минут, не засыпая и наслаждаясь ощущением полного расслабления тела и ума.

Научиться сознавать и созерцать дыхание, как и освоить дыхательные техники лучше всего поможет счет. Существует много вариантов счета, чаще всего используются следующие. Пробуя каждый по очереди, выберите тот, который больше всего вам подходит.

1. При вдохе пользуйтесь для счета нечетными цифрами 1, 3, 5, 7, 9, 11… На выдохе не считайте. Новый вдох – новый счет.
2. При выдохе пользуйтесь для счета четными цифрами 2, 4, 6, 8, 10, 12… На вдохе не считайте. Новый выдох – новый счет.
3. Считайте каждый цикл вдоха-выдоха как одно целое. Начинайте счет нечетными или четными цифрами с вздоха, новый цикл – новый счет.
4. Считайте каждый цикл вдоха-выдоха как одно целое. Начинайте счет нечетными или четными цифрами с выдоха, новый цикл – новый счет.

Практика: «Дыхание жизни».

Сядьте. Подготовьтесь (телесно и мысленно) к выполнению практики. Начните дышать носом, ритм и глубина дыхания обычные. Используйте выбранный счет.

Дышите15-20 минут, считая в уме и созерцая дыхание.

Случайные мысли могут возникать в вашем уме. Дайте этим мыслям идти своим чередом, не пытайтесь ни следовать за ними, ни контролировать их, не прерывайте счет. Если сбились со счета, не переживайте, возобновите счет со следующего цикла.

Практика: «Дыхание телом».

Данная практика (более сложная техника) тренирует осознанность и образное мышление.

Сядьте или лягте. Начните дышать носом, ритм и глубина дыхания обычная. Начните наблюдать, созерцать дыхание, постарайтесь представить живительный воздух, как он входит в вас через ноздри, проникает в тело, потом возвращается обратно и выходит из ноздрей, забрав все ненужное вашему телу.

Цикл состоит из четырех фаз. Каждая фаза – один вдох, один выдох.

1 фаза: наблюдайте дыхание при вдохе на отрезке от ноздрей до начала грудной клетки, на выдохе – от начала грудной клетки до ноздрей.

2 фаза: наблюдайте дыхание при вдохе на отрезке от ноздрей до низа легких, на выдохе – от низа легких до ноздрей.

3 фаза: наблюдайте дыхание при вдохе на отрезке от ноздрей до колен (образно представьте, что воздух не только наполнил легкие, но и проник дальше в тело вплоть до колен), на выдохе – от колен до ноздрей.

4 фаза: наблюдайте дыхание при вдохе на отрезке от ноздрей до ступней ног, на выдохе – от ступней ног до ноздрей.

Повторяйте цикл в течение 15-20 минут.

Практика: «Дыхательная медитация».

Эта практика основана только на созерцании дыхания в чистом виде и является к тому же эффективным средством ослабления стресса.

Сядьте на пол или на стул с ровной спинкой.

Спину и голову выпрямите, глаза – закройте.

Дышите как обычно, но постепенно сосредоточивайте внимание на процессе дыхания. Не пытайтесь управлять дыханием или как-либо

влиять на него, ограничивайтесь лишь полным осознанием каждого вдоха и выдоха.

Если заметите, что ваше дыхание ускорилось, замедлилось или даже остановилось на какой-то момент, – не противьтесь, не огорчайтесь и не радуйтесь этому, просто наблюдайте. Пусть дыхание стабилизируется само собой.

Если внимание отвлеклось на собственные мысли или на что-то другое, не сопротивляйтесь. Дайте вашему вниманию спокойно и естественно вернуться к дыханию.

Продолжайте эту практику пятнадцать-двадцать минут.

3. МЕДИТАТИВНЫЕ ПРАКТИКИ

3.1. Медитации

Медитация (латинское meditatio, от meditor - размышляю, обдумываю), умственное действие, направленное на приведение психики человека к состоянию углублённой сосредоточенности, оказывающемуся, таким образом, и результатом, и объективной характеристикой медитации. В психологическом аспекте медитация предполагает устранение крайних эмоциональных проявлений и значительное понижение реактивности. Соматическое состояние медитирующего характеризуется при этом расслабленностью, а его умонастроение - приподнятостью и некоторой отрешённостью (от внешних объектов и отдельных внутренних переживаний). Медитация также является одним из способов расслабления. Цель состоит в том, чтобы привести психику человека в состояние углубленности и сосредоточенности. Медитация сопровождается телесной расслабленностью, отсутствием эмоциональных проявлений, отрешенностью от внешних объектов.



Отметим, что мы уже писали о методах саморегуляции и видах медитативных практик, в частности, о медитации на первоэлементы цикла У-Син

(пять первоэлементов). Вы можете познакомится с ними, перейдя по QR-коду.

Медитация – прекрасное средство для восстановления душевных сил и чувства внутреннего покоя человека. Регулярные занятия этой древней практикой способны принести огромную пользу организму как для физического, так и психологического здоровья. Регулярная и правильная медитация способна уменьшить негативные мысли, стресс, чувство беспокойства, улучшить сон и общее самочувствие человека. Исследователи отмечают, что такие занятия снижают кровяное давление и укрепляют иммунную систему. Безусловно, чтобы целиком овладеть искусством медитации, придется потратить немало усилий и времени.

Если медитацию проводить неправильно с нарушениями техники дыхания, то вряд ли стоит ждать от нее значительного положительного эффекта. Важно серьезно подойти к занятиям и научиться сосредотачиваться, успокаиваться, расслаблять тело и мысли. Ниже перечислены несколько частых ошибок, которые допускают новички во время медитации. Лучше заранее учесть все нюансы и недочеты, чтобы первый опыт занятий был успешным и приятным.

1. Неверный выбор времени и места.

Особенно важно правильно выбрать место и время для первого сеанса медитации. В этот момент медитирующего никто и ничего не должно беспокоить. Помещение нужно выбрать спокойное, нежаркое, хорошо проветриваемое и без посторонних звуков. Лучше закрыть дверь и приглушить свет. При этом можно использовать свечи или благовония с успокаивающими ароматами. Медитация будет наиболее эффективна в ту половину дня, когда человек наиболее расслаблен – кому-то удобнее заниматься ранним утром, а кто-то предпочитает поздний вечер. Когда человек хорошо овладеет техникой медитации, ему можно приступать к ней в любое время суток и практически в любом месте.

2. Некомфортная одежда.

Для занятий медитацией удобная, комфортная одежда не менее важна, чем выбор правильного места. Даже если в джинсах и футболке очень удобно находиться в повседневной жизни, для медитации такая одежда не подойдет. Она должна быть свободной, не прилегающей, не ограничивающей движения и дыхание. Это поможет лучше сосредоточиться на внутренних ощущениях, чтобы контролировать свой разум и тело. Желательно, чтобы одежда для медитации была сшита из дышащих тканей таких, как шелк или хлопок. Во время упражнений обувь лучше снять, но если такой возможности нет, то обувь нужно надеть свободную и максимально комфортную.

3. Отвлекающие факторы.

Новичок в медитации постоянно будет отвлекаться на мелкие бытовые звуки такие, как звук капающего крана, шум кондиционера, сигналы автомобилей на улице, лай собак и пр. Сложно предусмотреть все отвлекающие факторы, но следует постараться устранить их как можно эффективнее. К тому же, медитация не должна осуществляться на голодный желудок или полный мочевой пузырь. Если есть чувство голода или жажды, то лучше сначала перекусить и выпить воды. При необходимости перед занятиями нужно сходить в туалет. Следует создать такие условия, при которых бы мозг и тело чувствовали себя максимально комфортно.

4. Плохая осанка.

Осанка для медитации тоже очень важна, поскольку она помогает сидеть в правильной позе длительное время, чтобы оставаться сосредоточенным и внимательным к своим ощущениям. А вот неправильная поза и плохая осанка могут воспрепятствовать свободному дыханию и вызывать дремоту. Во время медитации нужно сидеть, скрестив ноги. Голову и спину следует держать ровно. При этом тело должно быть максимально расслаблено. Руки можно положить на колени или подушку для расслабления, а вот лежать во время занятий не стоит.

5. Отсутствие предварительной разминки.

Так как медитация требует сидения на одном месте некоторое время в одной позе, то перед началом сеанса рекомендуется сделать несколько упражнений, направленных на растяжку мышц и сухожилий, чтобы свести к минимуму их напряжение. Десяти минут вполне достаточно, чтобы разогреть и расслабить спину, плечи и ноги, подготовив их к длительной неподвижности во время занятий медитацией.

6. Недостаточная концентрация.

Новичкам в первое время довольно сложно сосредоточиться на собственных ощущениях. Но при недостаточной концентрации страдает эффективность упражнений. Эксперты советуют для начала сфокусироваться на какой-либо одной части тела (например, на подошвах ног). А затем в мыслях медленно продвигаться к пальцам ног, к лодыжкам, потом все выше и выше, достигнув в конце верхней части головы. Важно не торопиться и поддерживать глубокое дыхание, чтобы как следует сосредоточиться. Можно повторять при этом мантру «ом», монотонные звуковые вибрации которой помогают отвлечься от негативных мыслей и отключиться от реальности.

7. Неверное дыхание.

Медитация не должна проходить в плохом расположении духа. Для начала нужно успокоиться и контролировать свое дыхание. Если оно будет прерывистым и поверхностным, сконцентрироваться на внутренних ощущениях будет очень сложно. Как только человек начинает внимательно слушать свои вдохи и выдохи, мысли о внешнем окружении отпадают сами собой. Глубокое и ровное дыхание замедляет сердечный ритм и помогает расслабиться. Способствует этому и правильная осанка. Важно почувствовать, как работает диафрагма, когда при вдохе увеличивается не грудь, а живот. В идеале медитирующий должен слышать только звучание своего дыхания, а не посторонние шумы.

8. Нерегулярные занятия медитацией.

Если человек серьезно решил заняться медитацией, то ему необходимо сделать ее частью своей повседневной жизни, чтобы она буквально вошла в привычку. Очень важно ежедневно выделять на занятия хотя бы несколько минут свободного времени. Первые сеансы могут занимать не более двух-трех минут. Не стоит заставлять себя сидеть дольше, чем хочется. Постепенно, по мере освоения техники медитации заниматься можно и более длительное время.

9. Невнимание к себе.

В конце сеанса медитации необходимо поблагодарить себя за проделанную работу. Это очень полезно для психологического здоровья и правильной самооценки человека. Так он демонстрирует самому себе признательность и любовь. К тому же это помогает оставаться сосредоточенным во время всей практики. Достаточно всего пары минут после сеанса медитации, чтобы сказать себе спасибо, подарив своему телу внутреннюю любовь и признательность.

Известно немало способов медитации. Если она влияет на вас благотворно, можете смело принимать решение всерьез заняться медитацией. Некоторые, правда, считают, что этим искусством (а это действительно искусство – уметь отрешиться от внешнего мира!) можно овладеть только с помощью непосредственного обучения. Мы приведем вам основные правила медитации.

1. Для медитации следует выбрать спокойное место, где никто и ничто не отвлекало бы вас. Отыщите объект для концентрации вашего внимания. Это может быть какой-нибудь рисунок на обоях, просто точка на стене, слово, звук или фраза, повторенная несколько раз про себя.

2. Сядьте поудобнее на стул или на пол. Сделайте глубокий вдох. Сконцентрируйтесь на ощущении своего вдоха и последующего выдоха, осознавая это чувство, когда вдыхаете и выдыхаете воздух. Не замедляйте и не ускоряйте дыхание, просто ощущайте процесс дыхания.

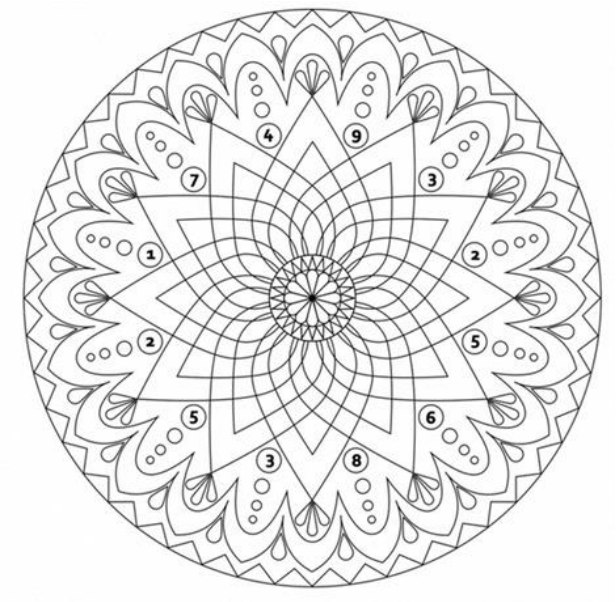
3. Постарайтесь освободиться от всех мыслей. Если вам это плохо удается, воспользуйтесь объектом, на котором вы сфокусировали свое внимание, чтобы сконцентрироваться снова. Занимайтесь медитацией несколько минут в день, до тех пор, пока не доведете сеанс до 15-30 минут. По мере овладения техникой медитации, можно выбрать самое удобное и приемлемое для вас время для занятий.

Погружению в медитативное состояние могут помочь следующие рекомендации:

- Подсчет вдохов и выдохов. Сядьте, прикройте глаза. Свободно и ровно дышите. Считайте вдохи и выдохи от одного до десяти. Если собьетесь со счета, ничего страшного, снова вернитесь к нему. Не ругайте себя, отвлечение происходит со всеми. Главное, снова продолжать. Сосредоточьтесь только на подсчете вдохов и выдохов.
- Наблюдение за ощущениями. Погрузитесь в себя. Следите за тем, что вы испытываете. Слушайте ближние и дальние звуки: шум дождя, движение машин, гудки, звон трамвая, щебетанье птиц и т.д. Ощущайте запахи. Отмечайте, что происходит в теле. Возможно, в нем есть зажимы, расслабляйте их. Если вы отвлечетесь, нестрашно, снова вернитесь к наблюдению за тем, что вы испытываете.
- Используйте пламя свечи. Эту практику надо проводить в темной комнате. Если это происходит в дневное время, завесьте шторы. Зажгите свечу и поставьте ее на расстоянии 50-60 см от себя. Следите за пламенем, смотрите, как оно постоянно колеблется и меняется. Постепенно все вокруг как бы растворится и отойдет на второй план, останется только огонек свечи.
- Произнесение мантры. Мантра – это звук или сочетание звуков, повышающее способность к самопогружению и концентрации. Самые распространенные из них звуки: «лам», «вам», «рам», «йам» (ям)», «хам», «аум», «ом» (это, так называемые, звуки чакр) Произносите мантру (звуки) ровным монотонным голосом. Делайте это без перерыва. Прислушивайтесь к вибрациям, которые она создает в вашем

теле и вокруг вас, обращайте внимание на то, как реагирует Ваше тело на тот или иной звук.

- Созерцание мандалы





Мандала – это особая графическая картинка, иногда цветная, которая помогает само погружению. Смотрите на нее, не отрываясь. Выберите практику, которая покажется вам ближе других. Все они расширяют область осознания происходящего, развивают интуицию, увеличивают способность к концентрации, умению находиться здесь и сейчас. Благодаря им вы обретаете состояние покоя и невозмутимости, ровное настроение и позитивное отношение к бытию.

Эти простые упражнения не только развивают способность к концентрации, но и раскрывают возможности вашей интуиции. В процессе регулярной практики ваша интуиция будет все больше увеличиваться. Наконец, она возрастет настолько, что вы начнете жить по ней. Когда вам понадобится получить ответ на какой-то вопрос – судьбоносный или мелкий, повседневный – вам больше не придется включать разум и мучиться, выбирая одно решение из разных вариантов. Интуиция будет давать вам мгновенный и верный ответ на вопрос, это будет происходить автоматически.

Еще одним важным результатом занятий будет обретение единства с бытием, окружающим миром. Ваша психология изменится. У

вас появится ощущение, что между вами и тем, что вас окружает, отсутствуют границы. Вы едины с ним не только душой, но и телом, все это – одно поле. Любой физик подтвердит, что Вселенная состоит из атомов, перетекающих друг в друга. Отныне вы не только будете знать об этом, но и испытывать это единство.

Ваше «эго» постепенно исчезнет (конечно, на это потребуются годы занятий). Вы будете ощущать, что объединены с людьми, природой, Вселенной.

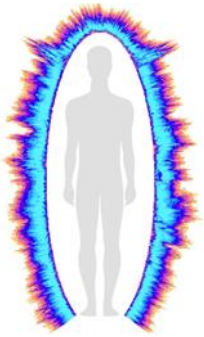
Очень важные плоды занятий: избавление от чувств обиды и вины. Психология говорит, что это необходимо для экологии души. Негативные эмоции отравляют наш внутренний мир, лишают радости. Все мы на кого-то обижаемся: на родителей, детей, жен, мужей, начальников, коллег и т.д. И все мы корим себя за то, что когда-то обидели маму, ребёнка, любимого человека и пр.

Вы сможете простить тех, кто обидел вас, и простить себя за то, что сами нанесли кому-то обиду. Вы отпустите их – даже, если вам казалось, что вы никогда не сможете это сделать. Все они растворятся без следа. Место обиды займет любовь. Вы испытаете огромное облегчение, как будто сбросили с души тяжелый груз. Душа очистится, и восприятие бытия полностью изменится.

Результатом регулярной практики будет дружелюбие, любовь, позитивное отношение к окружающим. Ваше настроение будет передаваться людям, поэтому они с готовностью будут откликаться на ваши просьбы и легко завязывать с вами отношения.

Вы станете более успешны в работе, творчестве, будете тоньше чувствовать, что вам нужно, по какому пути пойти, а от какого лучше отказаться.

Еще один важный момент изменения вашей психологии: у вас возрастет потребность делиться, отдавать. Вы будете испытывать радость, совершая благотворительность, делая подарки. Это будет доставлять вам удовольствие.



Любовь является лучшей защитой. Она делает нашу ауру светлой и радужной, создает вокруг нас благоприятное энергетическое поле, которое оберегает нас от невзгод. Излучение любви делает нас счастливыми, мы светимся, и люди это замечают и чувствуют. Напомним, что наличие ауры – чисто физическое явление, называемое еще как эффект Кирлиан.

А если внутри мало любви и ее место занимают негативные эмоции, это пробивает брешь в защите и делает нас уязвимыми перед лицом жизненных проблем.

Для наших внимательных читателей мы записали две медитации, причем первая из них – для девушек. А вторая – универсальная. Прослушайте. Отдохните. Помечтайте. Текст медитаций и ссылку на нее мы продублируем в *Приложении 1*.

Медитация для девушек

Медитация. Судно, на котором я плыву

Еще немного науки, метафизики и логики…

То, что мысли имеют силу, проявляющуюся материально – одно из наиболее захватывающих и загадочных направлений, изучаемых, например, в психологии, науке о поиске и других науках – это способность человека воздействовать на свое тело, окружение и даже на других людей посредством мыслительных процессов.

Феномен проявления силы мысли основан на предположении, что сознание и мышление обладают силой, которая может изменять физическую реальность. В психологии сила мысли изучается как влияние ментальных установок и мыслительных процессов на состояние тела и духа человека. Например, было доказано, что позитивное

мышление и вера в победу действительно могут повысить вероятность успеха – эффект, известный как «самоисполнитель». Исследования, проводимые в области психофизики, показали, что мозг и нервная система излучают слабые электромагнитные волны, которые могут влиять на состояние организма. Это помогает понять и объяснить, почему позитивное мышление, например, снижает уровень стресса.

На протяжении веков идеи о силе мысли вдохновляли философов, учёных. Современная наука официально признает понимание действия ментальных установок. Плацебо-эффект (равно как и ноцебо), основанный на убеждении пациента, является одним из доказательств силы мысли в медицине. Когда человек принимает «пустышку», веря, что это лекарство, его тело реагирует так, как будто он действительно принял лекарство. Это подтверждение того, что ум может управлять телесными явлениями. Одним из интересных явлений, связанных с этой темой, является эффект Кирлиана, о котором мы упоминали выше, позволяет визуализировать энергетическое поле человека – ауру, которая может отражать его эмоциональное и физическое состояние, и даже воздействовать на окружающих. Сила мыслей и эффектов Кирлиана объединяют научные и метафизические аспекты, привлекая внимание как ученых, так и наблюдателей-энтузиастов. Хотя научная основа для объяснения эффекта Кирлиана остается спорной, сам феномен служит напоминанием о неизученных возможностях нашего сознания и тела. Независимо от степени научного подтверждения, сила мысли продолжает вдохновлять людей на исследования и самопознание, открывая новые горизонты для поиска.

Чем, дальше движется наука, тем больше расширяются горизонты познания. *«Чем больше я знаю, тем больше я понимаю, что ничего не знаю»,* – изречение, приписываемое древнегреческому философу Сократу очень уместно в контексте всего вышесказанного.

3.2. Аффирмации и аутогенная тренировка

Многие из Вас, кто читает данное пособие, либо знают, либо слышали, что существует немало методик, нацеленных на работу с сознанием, подсознанием, тех, которые называют как в научной, так и популярной литературе методами психической саморегуляции. Психическая саморегуляция (ПСР) – это способ самостоятельно поддерживать устойчивость своей психики, сознательно регулировать свои реакции и поведение. Некоторые методы уходят в глубь веков, некоторые, трансформируясь, обрели новое прочтение в современных оздоровительных практиках.

Поскольку мы говорим, в контексте данной работы, об уникальных методиках мудрой йоги для пальцев, о дыхательных практиках, медитативных техниках, которые неизменно должны сопровождать практику мудр, то, считаем не лишним напомнить о таких методиках, которые у многих сейчас на слуху, популярны, и некоторые из которых, нередко, рекомендуют к ежедневному выполнению. К сожалению, очень часто такие методики рекламируют и популяризируют блогеры, далекие от понимания глубинных процессов работы мозга, не имеющих достаточных знаний в области физиологии, психологии, физического воспитания и др. Поэтому немного уточним некоторые положения, правила использования, а также предупредим об имеющихся ограничениях для практикующих. Ведь все, что будет рассмотрено нами, можно расценивать как элементы медитативных практик, которые, при правильном подходе, будут катализировать эффект от применения йогических практик мудр.

Начнем с аффирмаций. ***Аффирмация*** (от лат. affirmatio – «утверждение, подтверждение») – это, в психологии, чаще всего короткая фраза или суждение с позитивным подтекстом, повторяя или слыша которую, человек может настроить себя на продуктивное, спокойное или попросту приятное психологическое состояние. Считается, что при многократном повторении позитивной фразы подсознание

закрепляет требуемый образ или установку, улучшает психоэмоциональный фон и стимулирует положительные перемены в жизни.

Метод самостоятельного, осознанного самовнушения начал активно развиваться в начале XX века в рамках учений о самопомощи (У. Аткинсон, Н. Хилл, Д. Карнеги). Одним из первых и самых известных примеров сознательного самовнушения с определенной эффективностью – метод психолога Эмиля Кюэ («С каждым днём во всех отношениях мне становится всё лучше и лучше»). Эта и другие предлагавшиеся им формулы содействовали активному участию человека (пациента) в психотерапевтическом процессе, хотя, конечно, полностью заменить медикаментозные препараты не могли. Во время практики Эмиль Кюэ не единожды отмечал, что позитивный настрой пациента значительно влияет на течение болезни. Он посветил этому делу всю свою жизнь. Суть «Теории Самовнушения» Эмиля Кюэ заключалась в том, как он считал, что человеком управляет воображение, и когда оно болезненно, болеет и сам человек. Поэтому изменив внутреннее представление, можно все исправить. Весь процесс самовнушения Кюэ нацеливал на замену болезненных представлений людей другими полезными и благотворными.

В результате многолетней практики он неоднократно доказывал, что нарушения здоровья – это следствие неправильного воображения, мышления. Это означало, что помочь пациенту можно, повлияв на его сознание. В основных правилах своей «системы» Кюэ неоднократно подчеркивал, что самовнушение должно осуществляться *без каких-либо волевых усилий*. Эмиль Кюэ писал: «Если некоторые не добиваются удовлетворительного результата с помощью самовнушения, это или потому, что не доверяют себе, или, чаще, потому что совершают усилия. Чтобы добиться результата, совершенно необходимо отсутствие усилий. Ибо они предполагают участие воли, в то время как именно она должна остаться в стороне. Должно прибегать лишь к воображению». Пациент просто верит в свое быстрое выздоровление. Позже этот такой эффект назвали эффектом плацебо.

Такая же техника используется и в ***аутогенной тренировке*** – методе психологической саморегуляции и релаксации, основанный на самовнушении. Позволяет самостоятельно управлять физическим и психическим состоянием без медикаментов. Отметим, что основными элементами йоги, в том числе и практики мудр, вошедшими в современную систему аутогенной тренировки, являются упражнения, направленные на овладение регуляцией мышечного тонуса, тренировка волевых процессов и дыхательная гимнастика. В плане преемственности следует также особо подчеркнуть роль систематических и длительных занятий, основанных на принципах обучения и тренировки.



Вернемся к аффирмациям. Термин «аффирмация» обрёл популярность после выхода работ по самопомощи американской писательницы Луизы Хэй (1983–1999). Она считала, что замена деструктивных мыслей на позитивные способна улучшить общее психоэмоциональное и физическое состояние человека.

«Мысли, которые мы держим в голове, и слова, которые мы произносим, постоянно формируют наш мир и опыт. У многих из нас укоренилась привычка негативного мыш-ления, и мы не осознаем ущерба, который наносим самим себе», – говорит Луиза Хей.

Обычно выделяют:

- общие позитивные убеждения – аффирмации на каждый день, позитивные утверждения, которые помогают успокоиться, настроить себя на позитивный лад, повысить уверенность и качество жизни в целом. Например: «Меня окружают только хорошие люди», «Я могу справиться с любой ситуацией».
- специальные аффирмации – положительные убеждения, которые человек произносит, чтобы проработать какую-то определённую сферу жизни, достигнуть целей или решить конкретную проблему. Например, в личной жизни, для самореализации, продвижения по карьерной лестнице или улучшения здоровья.

Формулировать аффирмации в настоящем времени – важно, чтобы выражения звучали так, будто желаемое уже сбылось. Например, вместо: «Я буду счастлив» – «Я получаю удовольствие от каждого мгновения своей жизни», вместо: «Я не буду болеть» – «Я здоров…». Обратите внимание: частицы «не» не должно быть в формулируемом утверждении.

Очень важно быть точными и конкретными – определить, какой аспект жизни хочется поменять или улучшить, и сосредоточиться на этом. Например: «Я достигаю финансового благополучия» или «Я нахожу истинную любовь и гармонию в своих отношениях».

Повторять аффирмации регулярно – в течение нескольких минут в день или перед сном. Это поможет закрепить позитивные утверждения и укрепить их в подсознании.

Быть личными и релевантными – формулировать аффирмации так, чтобы они отражали собственные цели, желания и убеждения.

Обращаем внимание, что научно не доказано, что этот метод однозначно работает. Результаты экспериментов оказались противоречивыми: в одних случаях позитивные установки шли на пользу участникам опыта, в других – нет. Почему так происходило?

Исследование канадских учёных показало, что аффирмации неодинаково влияют на людей с разной самооценкой. Участники эксперимента, которые изначально были достаточно высокого мнения о себе, действительно извлекли пользу из аффирмаций и почувствовали себя увереннее. У испытуемых с заниженной самооценкой наблюдался обратный эффект: аффирмации вроде «Я достойный любви человек» немедленно вызывали у них противоположные мысли. И тут срабатывает эффект, похожий по действию на эффект ноцебо…

Эффект ноцебо (от лат. nocebo — «я навредю») — проявление нежелательных реакций при приёме лекарства или медицинском вмешательстве из-за веры человека в вымышленную опасность от лечения. Простыми словами: ожидание негативного результата приводит к его возникновению, хотя объективных причин для этого нет.

В отличие от эффекта плацебо, где положительные ожидания могут улучшить состояние, ноцебо действует в противоположном направлении: усиливает боль и дискомфорт.

Когда пациент ожидает побочных эффектов, ухудшения состояния или не верит в эффективность лечения, его мозг может запустить физиологические реакции, соответствующие этим ожиданиям. Некоторые механизмы:

Активация определённых областей мозга, например, миндалины и передней поясной коры, которые участвуют в обработке боли и эмоций. Эти области могут усиливать восприятие боли, если пациент ожидает негативного исхода.

Высвобождение стрессовых гормонов, например, кортизола, который усиливает воспалительные процессы в организме.

На эффект ноцебо влияют, например:

Информация о побочных эффектах – подробное описание возможных негативных последствий лечения может усилить ноцебо-реакции.

Личностные особенности – люди с высоким уровнем тревожности или депрессии более подвержены ноцебо-эффектам.

Учёные полагают, что изменить образ мыслей людей с глубоко укоренившимися негативными убеждениями одним самовнушением не получится, здесь нужно запускать процесс переоценки ценностей, самовосприятия, снятия комплексов, зажимов и многое другое.

По словам Луизы Хей, самые эффективные аффирмации для каждого человека индивидуальны и будут отсылать к личному опыту и истинным желаниям, то есть каждая установка требует очень вдумчивого подхода.

Кроме того, *аффирмации нужно подкреплять конкретными действиями, не противоречащими произносимым словам*. Поступки не менее важны, чем мысли.

Несмотря на ограниченную эффективность метода, книги Луизы Хей помогают поверить в самоценность, воспитывают любовь к себе и миру, несут добрые и позитивные идеи.

Помните, что ключ к успеху – это последовательность и терпение. Принятие аффирмаций сознанием может занять немало времени, но результат стоит усилий. Будьте настойчивы, и вы обязательно заметите позитивные изменения в своей жизни. Мы составили краткий чек-

лист, который поможет максимально эффективно использовать этот инструмент:

- выберите подходящее время для практики;
- создайте спокойную обстановку без отвлекающих факторов;
- начните с глубокого дыхания и расслабления;
- визуализируйте, представьте детально и в красках желаемый результат во время произнесения утверждений;
- чтобы повысить результативность, можно во время прочтения аффирмаций смотреть прямо на свое отражение в зеркале;
- произносите утверждения вслух с чувством и с убежденностью;
- повторяйте аффирмации на регулярной основе, лучше даже несколько раз в день;
- записывайте утверждения от руки и регулярно перечитывайте их;
- не ждите мгновенных результатов и, конечно же, не забывайте подкреплять фразы реальными действиями;
- сочетайте аффирмации с практикой мудр, дыхательными и другими практиками;
- ищите свой собственный индивидуальный и уникальный подход к выбору формулировок и сочетанию различных методов саморегуляции;
- помните, что неуверенность, негативные мысли и т.п. могут *запустить эффект «ноцебо».*

3.3. Саблиминалы

Немного расскажем о саблиминалах. *Саблиминал* (от англ. subliminal «подсознательный») – это скрытые звуковые аффирмации позитивного характера, которые направлены на «перезапуск» мыслей, улучшение эмоционального состояния и снятие стресса. Последователи саблиминала уверены, что их методика влияет успех в бизнесе,

избавляет от вредных привычек, помогает справиться с психологическими проблемами, достигать успеха в различных сферах жизни и др.



История сабливинала имеет десятилетние исторические корни. В 1957 году звуковые аффирмации впервые были использованы в коммерческих целях, воздействуя на слушателей для увеличения продаж напитка Coca-Cola. Рекламщики добавили в рекламный ролик «зашифрованные» сообщения, принуждающие и «программирующие» людей покупать продукцию. Однако явных доказательств использования сабливинала не было представлено. Но люди запомнили информацию о возможности звукового воздействия на подсознание человека. Поэтому в дальнейшем, в 1980-х годах, начали распространяться аудиокассеты «самопомощи». Их продавцы утверждали, что, слушая звуки природы с зашифрованными в них сообщениями, человек может избавиться от психологических проблем, улучшить показатели здоровья, бросить курить, похудеть и т.д.

В современном мире распространению сабливиналов поспособствовал интернет. В сети можно встретить огромное количество скрытых аффирмаций, созданных для разных жизненных ситуаций.

Сабливиналы (от англ. subliminal, «подсознательный») – это добавленные в музыку аудиосообщения, с помощью которых убежденные в их эффективности слушатели могут настроиться на релаксацию, работу или глубокую внутреннюю рефлексию. При этом конкретный текст этих словесных установок почти невозможно различить. Их специально делают очень тихими: так, по мнению создателей, сабливинал воздействует прямо на подсознание человека. Но как именно они работают? Могут ли сабливиналы навредить человеку? Не мистификация ли все это? Ниже мы попытались разобраться в природе этого нестандартного, но довольно популярного интернет-явления.

Как работают сабливиналы? В основе сабливинала лежат скрытые позитивные установки. Сверху на них накладываются

бинауральные ритмы, то есть иллюзорные звуки, которые слышит мозг. Завершает все музыка для релаксации. Сама словесная аффирмация специально искажается и делается более тихой, чтобы на ней не фокусировалось внимание. Получается, что смысл сказанного якобы обходит критическое мышление и поступает напрямую в подсознание. Сознательная часть «записывает» слова на подкорку, но не осознает их.

Доказано ли воздействие саблиминалов? Имеется ряд исследований, где говорится, что эффект от саблиминалов существует и оказывает влияние на жизнь и поведение человека, на психоэмоциональную сферу, здоровье и т.д.

Из чего состоит саблиминал? Наиболее актуальные примеры саблиминальных записей, как мы уже отмечали, построены приблизительно по одному и тому же принципу: они состоят из трех аудиокомпонентов, благодаря сочетанию которых и достигается *эффект мантры*. Рассмотрим их немного подробнее.

Музыка для релаксации. Успокаивающая и медитативная музыка – своего рода визитная карточка саблиминалов. Это первый и самый яркий слой в их аудиальном наполнении. По сути, включая ту или иную композицию, содержащую в себе саблиминальное сообщение, вы будете слышать только музыку: все остальные компоненты, благодаря которым аффирмация обретает эффект внушения, искажены или же попросту скрыты от вашего слуха. На первый взгляд, между обычным плейлистом для релакса и саблиминалом практически нет разницы, однако просвещенные читатели знают, что для перепрограммирования сознания музыку необходимо правильно ощутить.

Бинауральные ритмы. Бинауральные ритмы – это аудиоиллюзия, возникающая при одновременном прослушивании звуков разной частоты в правом и левом ухе. Из-за отличия между сигналами человеческий мозг неосознанно «додумывает» третий, несуществующий в реальности звук. Он и называется бинауральным.

Примечательно, что обычно частота этого звука равна разнице между частотами аудиофрагментов: например, если в левом ухе вы

слышите 150 герц, а в правом – 180, то ваш бинауральный ритм будет звучать на частоте 30 герц. Собственно, как вы уже догадались, под слоем из релаксационного эмбиента его практически невозможно различить.

Роберт Монро, американский радиоинженер и исследователь звуковых волн, первым назвал эффект от прослушивания этого иллюзорного звука расслабляющим и даже лечебным. Он экспериментировал с бинауральными ритмами, которые синхронизируют частоты полушарий мозга и изменяют психическое состояние. Та же технология используется в ASMR-контенте.

Сообщение–аффирмация. Аффирмация, используемая в саблиминале, – это чаще всего короткая фраза или суждение с позитивным подтекстом, повторяя или слыша которую, человек может настроить себя на продуктивное, спокойное или попросту приятное психологическое состояние.

Это аудиосообщение – ключевой элемент саблиминала, однако он настолько тихо и гармонично вписан в воспроизводящуюся музыку для релаксации, что его практически невозможно разобрать. Впрочем, делается он таким тоже неспроста: так, как мы уже говорили, эта установка транслируется напрямую в подсознание тех, кто верит в эффективность саблиминалов.

Текст самого сообщения может быть абсолютно разным: от простого «Ты сдашь все экзамены» до «Вы самый лучший, сильный и любимый, и вообще у вас все получится». В целом, если повторять то же самое под медитативное звучание эмбиент-музыки, можно достичь примерно того же эффекта. Главное – не переборщить, а то окружающие могут решить, что вы зазнались.

Как правильно слушать саблиминал? Разумеется, музыку с подобным содержанием, а уж тем более с влиянием на психику, нужно слушать аккуратно и подходить к ее воспроизведению с большой ответственностью. Самая популярная рекомендация – прослушивание в двух наушниках для того, чтобы ваше погружение в мир

бинауральности и саблиминальности было максимально глубоким. *Однако есть еще несколько немаловажных советов:*

- громкость саблиминала не должна превышать 60%;
- многие рекомендуют прослушивание во время сна;
- во время этого стоит представлять позитивные образы;
- концентрироваться желательно только на саблиминале, ни на что не отвлекаясь;
- если заболит голова, стоит выпить немного воды.

Не беремся утверждать, насколько именно эти советы гарантируют вашу психологическую безопасность, поэтому при прослушивании подобного контента нелишним будет помнить основополагающий принцип меломана: «Если плохо – выключайте». В данном случае мы вели речь о готовых салиминалах, которые очень распространены в сети интернет. С выбором данного контента с целю решения каких-то психологических и других личностно-значимых проблем нужно быть предельно осторожным, поскольку вы не знаете, что зашифровано в данном саблиминале, какие цели преследует автор, создавая данный продукт, какой будет отсроченный эффект.

Поэтому важно помнить о неоднозначном влиянии саблиминалов на человека. Эффекты бинауральных ритмов до конца не изучены. Одни ученые считают, что они повышают концентрацию и снижают тревогу, другие – что могут вызвать негативные изменения в сознании, включая приступы у людей с расстройствами аутистического спектра.

Помните: главный недостаток скрытых в саблиминалах аффирмаций – в том, что слушатель доподлинно не знает текста скрытого послания, из-за чего рискует получить навязанные убеждения или желания. Потребляя такой контент, человек полностью доверятся его создателю, так как проверить содержание искаженной аудиодорожки невозможно. Таким образом, человек не может быть уверен, что слушает именно аффирмацию на успех или душевный покой, а не какое-нибудь негативное послание или вовсе «пустышку».

При этом случаи со скрытыми деструктивными установками, подающимися под видом позитивных треков, уже были. Самым ярким из них стал YouTube-канал Rose Subliminals, создательница которого под видом успокаивающих аффирмаций публиковала послания в духе «Я разрушаю их память, сознание, душу» и прочий негатив.

После прослушивания музыки с такими скрытыми пожеланиями многие пользователи жаловались на панические атаки, внезапную болезнь и подавленное психологическое состояние. *Это в очередной раз доказывает, что к интернету и плодам его развития стоит относиться хотя бы с небольшой долей скептицизма.*

3.4. Метод «Хоопонопоно»

Этот метод также можно отнести к практикам саморегуляции, работающим с сознанием на тонком уровне, которую можно расценивать и как аффирмацию, и как медитативную практику. Как и во всех практиках, о которых мы ведем речь в данном пособии, специалисты сове-



туют «отключить голову», забыть о насущных проблемах. Метод может показаться очень лиричным и романтичным. Так и есть. Хоопонопоно – практика для тонко чувствующих натур, которые могут забыть про холодный расчёт и критическое мышление, не ищут выгоды от других. Она учит доброте, уважению и принятию.

Метод Хоопонопоно уходит корнями в древние гавайские традиции и культуру полинезийцев. Хотя точную дату возникновения этой духовной практики назвать сложно, исследователи культурного феномена полинезийцев предполагают, что она неразрывно связана с зарождением традиций тихоокеанского народа в III-IV веках нашей эры. Этот метод передавался гавайцами из поколения в поколение на протяжении многих столетий.

С гавайского языка слово Хоопонопоно можно перевести как «исправление ошибок» или «восстановление гармонии». В их философии

преобладает вера в то, что всё в мире взаимосвязано и каждый сам несёт ответственность за это. Тихоокеанский народ до сих пор верит, что негативные мысли, эмоции и конфликты могут привести к болезням и несчастью. И только прощение является ключевым элементом для восстановления гармонии и благополучия.

Таким образом, Хоопонопоно – это практика, суть которой заключается в восстановлении внутреннего порядка и гармонии через принятие ответственности за все, что происходит в нашей жизни. Эта техника базируется на глубоком прощении – себя и других, очищении от негативных эмоций и мыслей. В центре практики – повторение четырёх ключевых мантр: «Прости меня, пожалуйста», «Я очень сожалею», «Я благодарю тебя», «Я люблю тебя». Их произносят искренне, с любовью, направляя либо на себя, либо на других людей или конкретные ситуации.

Многие психотерапевты и практики констатируют, что метод Хоопонопоно эффективен как инструмент для работы с подсознанием. Практика способствует снятию эмоциональных блоков, снижению уровня стресса и напряжения, улучшает межличностные отношения и помогает человеку пройти путь эмоционального исцеления. Она учит осознанию того, как наши мысли и чувства влияют на окружающий мир, и укрепляет чувство ответственности за восприятие своей жизни. Регулярное применение метода заметно улучшает эмоциональное состояние, снижает чувство вины, помогает прощать и обрести внутренний покой.

Области, где рекомендуют использовать Хоопонопоно в терапевтической практике, включают:

• разрешение конфликтов в отношениях и снижение напряжения;

• снижение тревожности, работу со страхами и стрессом;

• поддержку при депрессивных состояниях в сочетании с другими терапевтическими методами;

• саморазвитие и повышение эмоционального интеллекта;

• снятие психосоматических симптомов через эмоциональное очищение.

Практические рекомендации: уделять практике от 2 до 10-20 минут в день, проговаривая мантры, и лучше 2 минуты с чувством, чем 20 на автомате. Это очень важно. Важно визуализировать ситуацию или человека, к которым обращены слова. Хоопонопоно хорошо сочетается и с другими техниками – такими как медитация, аффирмации и визуализации. Для достижения устойчивых результатов нужно применять метод системно и осознанно, но не ожидая молниеносных изменений.

На практике результаты могу охарактеризовать так:

• улучшается эмоциональное состояние и растёт чувство счастья;

• снижается напряжение и разряжаются межличностные конфликты;

• снижается тревога и уровень стресса;

• освобождается чувство вины, приходит ощущение ответственности за свою жизнь;

• в отдельных случаях происходит положительная динамика при психосоматических симптомах и общем психическом состоянии.

Как это работает? Практика Хоопонопоно основана на идее («закон зеркала» – мир отражает наше внутреннее состояние), что всё в нашей жизни – это отражение наших внутренних программ. Если рядом с нами есть страдание значит, в нас есть что-то, что его притягивает.

Хоопонопоно – действительно мощный инструмент для работы с внутренними конфликтами и травмами, он помогает вернуть гармонию и баланс между мыслями и чувствами.

Регулярное применение техник Хоопонопоно позитивно влияет на жизнь: личные отношения становятся более тёплыми, разрешение конфликтов проходит легче, и люди замечают повышение уровня счастья и эмоционального благополучия.

Эффективность метода объясняется снижением стресса и улучшением межличностных отношений. Он учит людей принимать себя и других, убирает травмирующие обиды и чувство вины, что возвращает к счастливой и гармоничной жизни.

Практика применима для всех, но особенно поможет студентам и людям, которые занимаются умственным трудом. Хоопонопоно поможет справиться с тревожностью и стрессом, связанным с учёбой, работой и личной жизнью.

Важно при этом помнить, что Хоопонопоно – не волшебная таблетка, способная мгновенно изменить жизнь в лучшую сторону. Чтобы метод принёс пользу, важно включить его в свою рутину и искренне принять принципы. Как и любая психологическая практика, результаты могут варьироваться от человека к человеку. Но многие находят в ней источник внутренней силы и спокойствия.

Недостатки и ограничения метода Хоопонопоно.

Как было отмечено ранее, метод Хоопонопоно имеет свои преимущества и положительное влияние на многих людей. Но также у него есть некоторые недостатки и ограничения.

1. Нет чётких сроков и гарантий. Некоторые люди могут сразу же заметить значительные изменения и улучшения в своей жизни. Другим потребуется куда больше времени. Результаты зависят от индивидуальных особенностей, настроя и имеющегося травмирующего опыта.

2. Требуются время и практика. Для достижения значимых результатов с помощью метода Хоопонопоно стоит прикладывать много усилий. Включить практику в ежедневный распорядок дня. Только тогда получится достичь желаемых результатов.

3. Не заменяет медицинскую помощь. Хоопонопоно не является заменой профессионального консультирования. Если у вас есть серьёзные проблемы с психологическим здоровьем затяжная депрессия, психосоматические заболевания, важно обратиться к квалифицированному специалисту для получения помощи и поддержки.

4. Подходит не для всех. Как, в принципе, и любой метод психорегулции. Некоторым людям может быть сложно принять и практиковать принципы Хоопонопоно, особенно если у них есть религиозные убеждения, которые, возможно, противоречат этому методу.

5. Не решает все проблемы. Хоопонопоно может быть полезным инструментом для очищения ума и сердца, однако он не устраняет все неурядицы в жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В нашем пособии мы рассмотрели только несколько методик и практик, которые, при разумном, правильном и личностно адаптированном подходе помогут в достижении Вами гармонии разума, духа и тела. Естественно, они не заменят необходимого, в соответствии с возрастом и состоянием здоровья, объема разнообразной и регулярной, двигательной активности, но будут эффективным дополнением к занятиям физическими упражнениями в нашем быстро меняющемся мире, формируя стрессоустойчивость, нивелируя блоки, зажимы различной природы, психосоматические и эмоциональные проблемы и т.д.

Вероятно, лучший рецепт счастливой и продолжительной жизни – жить по законам Природы.

Прислушайтесь к нашим советам…

Постарайтесь, чтобы каждый ваш день был наполнен радостью и счастьем. Подумайте, ведь каждый день – это маленькая частичка целой жизни. Иногда от того, как вы прожили сегодняшний день, зависит день завтрашний. Живите хорошо сегодня – и вы будете иметь лучшее завтра. Не огорчайтесь по пустякам, помните, что нет неразрешимых проблем, все решаемо! И постарайтесь не создавать себе проблем. Иногда мы сами загоняем себя в угол, не понимая, что каждая отрицательная мысль, каждая негативная эмоция, наслаиваясь друг на друга, отражается на нашем самочувствии, на нашем здоровье.

Один мудрый философ сказал как-то, что человек – это удивительное создание, которое создает себе проблемы, не понимая, что можно вполне обойтись без них. Прислушайтесь к себе: может быть, ваша жизнь кажется вам невыносимой оттого, что вы сами загоняете себя в тупик?

Большинство людей пребывает в постоянном страхе. Страх захватывает все стороны жизни: мы боимся болезни, старости, боимся бедности, смерти. Преодолеть эти страхи – задача не из легких. Для этого нужна духовная и физическая энергия. Не старайтесь убежать от страха, анализируйте его, подумайте, как избавиться от него.

Если вас гнетут какие-то тяжелые мысли, у вас депрессия, прислушайтесь к нашему совету. Побудьте несколько минут в одиночестве, сядьте в удобное кресло или прилягте на кровать. Закройте глаза, постарайтесь отрешиться от гнетущих вас мыслей. Припомните что-нибудь хорошее, что доставило бы вам радость. Представьте, что вы купаетесь в прозрачной воде или бежите по цветущему лугу. А теперь произнесите вслух или про себя: «У меня все идет хорошо, у меня отличное здоровье, я счастлив в жизни, и т. д.» (не забываем про аффирмации). Текст такого самовнушения вы можете придумать и сами. После этого возьмите чистый белый (обязательно белый!) лист бумаги и напишите на нем все, что вас беспокоит в данный момент. После того, как вы «вылили» все свои негативные эмоции на бумагу, скомкайте лист и уничтожьте его. Советуем повторять такой «сеанс» каждый раз, когда вас что-то тревожит.

Помните, что вы сами строите свою жизнь. Можно, конечно, смириться со всеми неудачами и просто «плыть по течению», а можно бороться, пытаться изменить свою жизнь к лучшему.



ЛИТЕРАТУРА

1. Золотарёв, Ю.Г. Выбор и порядок выполнения исцеляющей мудры. Практические советы. – Санкт-Петербург: ДИЛЯ, 2006. – 112 с.
2. Иванчев, А.В. Голова. Исцеление силой мысли. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 253 с. URL: https://avidreaders.ru/book/iscelenie-siloy-mysli.html
3. Сой Ло. Мудры. Мантры. Медитации. Основные практики. – Санкт-Петербург: Изд-во «Вектор», 2009. – 160 с.
4. Фазлеева, Е.В. Оздоровительные методики в практике самостоятельных занятий студентов: учебно-методическое пособие / Е.В. Фазлеева, А.С. Шалавина, А.Н. Фазлеев, Ю.В. Шалавина. – Казань: КФУ, 2024. – 79 с. URL: https://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/183554
5. Хвастунов, А.А. Использование упражнений физкультурно-оздоровительных систем при организации самостоятельных занятий физической культурой / А.А. Хвастунов, С.В. Краснoруцкий, С.В. Токарева. - Курск: Юго-Западный гос. ун-т, Курск, 2021. – 167 с.
6. Хей, Л. На волне здоровья. [перевод с английского Р.В. Родякиной, Е.Р. Шапельниковой]. – Москва: Бомбора, 2018. – 166 с.
7. Шри Рой. Йога-практики. Мудры, мантры, медитации. – Санкт-Петербург: Издательская группа Весь, 2024. – 192 с.

Приложение 1

МЕДИТАЦИИ-ВИЗУАЛИЗАЦИИ

МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ДЕВУШЕК

Примите удобное положение, самое комфортное для вас…



Сделайте глубокий вдох. Закройте глаза. Дышите ровно и спокойно… Время сейчас остановилась для Вас. Все мышцы Вашего тела расслаблены. Вы невесомы и свободны. Вам очень легко. Вы чувствуете, как легкое тепло наполняет вас. По спине пробегают приятные мурашки. Вы полностью расслаблены. Вы дышите ровно и спокойно. Мысли покидают ваш разум. Вы ни о чем не думаете. Вы свободны от образов, словно ребенок, еще не появившийся на свет. Ваше дыхание замедляется. Ваше тело невесомо, вы почти не ощущаете его. Вы готовы раствориться в спокойствии. Раствориться во времени и пространстве.

Перед Вашим внутренним взором из темноты появляется слабый лучик света. Он усиливается, заполняя мягким свечением пространство вокруг Вас. Темнота рассеивается – становится все светлее и светлее… Отправляемся в путь…

Ваше путешествие начинается на берегу прекрасного озера. Вы сейчас на этом самом берегу. У самой воды раскинулся большой, столетний дуб. Вас окутывает легкая, свежая, невесомая дымка. Над водой поднимается яркий диск утреннего солнца. Вы видите, как блестят первые лучи света, переливаясь солнечными зайчиками на водной глади. Вы любуетесь этими солнечными зайчиками. Вы наслаждаетесь утренней благодатью восхода. И Вашу душу наполняют умиротворение и спокойствие. Вы поднимаете голову и видите ясное голубое небо. Ваш взгляд с упоением провожает проплывающие облака -барашки. Вокруг Вас – легкость, чистота и свет. Водная гладь озера замерла почти в небытии. До Вашего слуха доносится шелест листьев, стрекотание кузнечиков. Вас наполняют свежие утренние запахи – пахнет росой, цветами и пряными сочными травами. Ветер играет вашими волосами, щекочет виски и приятно холодит кожу щечек. Ваше

дыхание глубокое и спокойное, Вы дышите полной грудью, стараясь впустить в легкие как можно больше свежего чистого воздуха, довести до низа живота и также ровно и спокойно выдохнуть его обратно. И опять вдохнуть, и также ровно и спокойно выдохнуть обратно. Почувствуйте, как от вашего чистого дыхания затрепетали крылья бабочек у вас в животе. Еще вдох и выдох…

Вы открыты для умиротворения, счастья и света. Вы впитываете в себя это умиротворение. Счастье. Свет.

Представьте себя нежной, полевой ромашкой – вы раскрываетесь навстречу каждому новому дню. Вы пропускаете через себя легкий, свежий, ароматный воздух. Вы нежитесь в лучах солнца. Оно ласково согревает вас и наполняет теплом все ваше существо. Каждый новый день Вы впитываете в себя свет восходящего солнца - и сохраняете этот свет в себе на весь день. Вы – нежное, хрупкое и прекрасное создание. Ветер слегка касается своим дыханием ваших невесомых, белоснежных лепестков. Воздух вокруг вас так свеж и так приятен, что вам хочется раствориться в нем. И Вы растворяетесь в нем. В Ваших жилах течет чистая, природная энергия. Это животворящая энергия. Она наполняет вас огромным запасом жизненной силы. Вы чувствуете эту энергию – ваше сердце раскрывается для света – как лепестки нежного белого цветка открываются солнышку. Вы впитываете в себя свежесть ветра, ласку солнечных лучей.

Что нравится вам больше всего? Движение невесомого, свежего воздуха? Или прохлада прозрачной, чистой росы? Нежное тепло солнечных лучей? Или легкая молочная дымка, которая окутывает вас по утрам? Вы чувствуете, как в вас распускается нежность. Вы ощущаете себя частью природы.

Свет пронизывает вас насквозь – и вы сами становитесь его частью, вы растворяетесь в нем. Ваш взгляд чист и светел. Вы улыбаетесь. Ваша Улыбка нежна и прекрасна. Ваш голос приятен и мелодичен, как звуки арфы. Вы прекрасны, полны света и готовы дарить тепло окружающему вас миру. И вы одариваете этот мир своим теплом.

Теперь вы - солнечный лучик, такой игривый, легкий, нежный и ласковый.

Вы сейчас на небе. Вокруг Вас – его яркая бескрайняя синева. А внизу – такие же бескрайние земные просторы! Земля завораживает Вас красотой своих красок - Вам так хочется дотронуться до нее, одарить своей любовью и лаской земные сокровища!

Вы сливаетесь с музыкой ветра. Вы летите вниз, к земле, чтобы соприкоснуться с поверхностью глубоких, прекрасных озер, порезвиться в прохладной воде, дотронуться до лепестков роз, фиалок, ландышей. На вашем пути к земле появляются легкие белые облачка. Они состоят из невесомого молочного тумана. Вы на секунду останавливаетесь, чтобы отдохнуть на одном из них. И Вы нежитесь на облачке – ощущение, что Вы в самой мягкой, самой нежной перине.

Вы смотрите вниз. С высоты птичьего полета видны горы, долины, реки, озера, леса и поля – бескрайние просторы Земли. От этого зрелища у Вас захватывает дух. Все это богатство – оно Ваше. И Вы – часть этого прекрасного мира. Вы ясно осознаете это. И Вы чувствуете это всей своей солнечной сущностью. Ваше облако плывет вперед – и пейзаж медленно меняется. Вы устремляетесь вниз. Вы летите, Вы парите. Вы купаетесь в потоках свежего воздуха, мимолетом касаетесь зеленых березовых листьев, ныряете в журчащий ручей – и вот, Вы уже купаетесь в нем вместе с другими лучиками, сливаетесь с ними в потоки света и светите еще, еще ярче, ярче и ярче...

И вот, вы уже посреди поляны, усеянной цветами и благоухающей травами. Вокруг вас множество ярких, желтых одуванчиков. Ветер обдувает их пушистые головки. Вы ощущаете их медовый аромат. Они радуют вас словно яркие, веселые солнечные зайчики. Раскиньте в разные стороны руки и обнимите весь этот мир. Вдохните запахи цветов, впитайте в себя музыку ветра – и растворитесь в этой музыке. Как она прекрасна!

Вы пропитались теплом, добротой и энергией этого мира. Вас наполняет ощущение счастья. Вы улыбаетесь. Перед вашим

внутренним взором появляются очертания родных и близких Вам людей. Эти люди улыбаются Вам. В их глазах светится любовь и нежность. И вы тоже улыбаетесь им ответ. Вы хотите обнять их. Излейте на них свое тепло. Поделитесь с ними вашей лаской – великим богатством, которым вы обладаете. Если вы обижены на кого- либо из этих людей, или сердитесь – простите их. Окутайте их своей нежностью. Запомните их улыбки – и носите их в своем сердце.

Всегда помните о том, что вы Женщина. Быть Женщиной есть огромная честь. Потому что Вы олицетворяете собой нежность и красоту нашего мира. Вы чисты, словно горный ручей, нежны, словно лесной ландыш - вы несете в себе тепло и мягкость пропитанного солнцем воздуха. Вы – уникальное прекрасное создание природы, последнее и совершенное творение Высших сил. Вы Женщина. Улыбнитесь себе как можно добрее и ласковей – ваша улыбка прекрасна и нежна, как лучи восходящего солнца. Вы раскрываетесь во всей красе, чтобы одаривать нежной любовью своих родных и близких.

Вы дышите ровно и легко, Вы радуетесь жизни. На сердце легко, тепло и спокойно. Вы довольны собой и своими друзьями, своими близкими. Вы счастливы. Внутренний свет и доброта защищают вас от невзгод, словно волшебная мантия. Окутайте себя ею. Несите вашу нежную добродетель и мягкость в себе. Она помогает вам всегда оставаться собой, быть жизнерадостной, полной энергии, любить и быть любимой. А это самое важное.

Теперь, когда вы пропитались теплом, мягкостью и нежностью, побывали в чудесном путешествии – пора вернуться в реальный мир. Ваш рассудок свободен от мыслей. Образы тают перед вашим внутренним взором. Вы начинаете ощущать свое тело. Медленно откройте глаза. Если вы лежите, то медленно сядьте… Поднимите вверх руки – потянитесь. Почувствуйте, как по спине бегут мурашки. Опустите руки. Теперь вы снова в своем теле. Вы вернулись назад, в реальный мир. И Вы готовы идти вперед – легким, уверенным шагом.

МЕДИТАЦИЯ-ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: «СУДНО, НА КОТОРОМ Я ПЛЫВУ»



Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Если есть такая возможность, то лягте. Закройте глаза и до конца, пока звучит голос и музыка, не открывайте их.

Дышим ровно, спокойно... Медленный вдох, пауза, медленный выдох.

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной расслабленности и неги. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор на пальцы правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев? Ваша рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и подымается вверх по руке... До локтя... Еще выше, выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную, ласкающую теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки.

А теперь переведите свой внутренний взор на пальцы левой руки. Кончики пальцев левой руки, вслед за правой, тоже как будто коснулись поверхности теплой воды. Почувствуйте теплую пульсацию на кончиках пальцев? Ваша рука постепенно, очень медленно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода теперь омывает вашу левую кисть, расслабляет ее и поднимается вверх по руке... До локтя... Еще выше, выше... Вот уже вся ваша левая рука погружается в приятную, ласкающую теплую воду, расслабляется... По венам и артериям левой

руки тоже бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Медленно переместите свой внутренний взор к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствует приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до колена и дальше вверх до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше работать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя, неги, вы отдыхаете... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Если вы лежите, то ваша спина ощущает добрую силу земли через поверхность, на которой вы лежите... Эта сила позволяет вам расслабиться и вливает в ваше расслабленное тело новую, свежую энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен, добр и нежен- этот воздушный поцелуй ветра... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Вас наполняет сладостное ощущение расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией...

Вы расслаблены и свободны. Вы, мысленно, можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то – это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места...

А теперь пойдем дальше... вы идете по дороге, медленно, не торопясь. Прислушайтесь… вы слышите, вдали шумит море– волны накатываются на берег и снова отбегают, шевеля прибрежные камушки. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Еще один поворот дороги, и перед вами во всю ширь, в полмира – вечно живая, потрясающего синего цвета поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы почти чувствуете на губах соленый привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и «Наутилуса» капитана Немо...

Вы идете вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать *Вашим*. Выберите себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям, чаяниям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, легкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая,

устремленная вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название?

Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? А как выглядит встречающий? Прислушайтесь: он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Подымитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое-то место для себя на своем судне. Посмотрите – здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения? Жизнь, работа, семья, здоровье, достаток или что-то другое…, понимание, дружба, Любовь…

Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свои путь в этом безбрежном морском пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Включите ваше воображение…Смотрите...

Ведущий замолкает. Пусть Ваше воображение поработает без всяких подсказок в течение одной-двух минут.

Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда

ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело...

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

С этого момента голос ведущего становится более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и отстраненность отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поверните голову вправо, влево, еще, еще. Вы наполняетесь бодростью, силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро. Поднимите медленно руки вверх, потянитесь – вдох, опуская руки наклонитесь вперед – спокойный выдох… Вы вернулись в реальный мир… И вы готовы идти вперед легким уверенным шагом, сохраняя покой и гармонию внутри себя… Навстречу новому, но обязательно достижимому и вы это знаете…

Приложение 2

ЛУЧШИЕ АФФИРМАЦИИ ОТ ЛУИЗЫ ХЕЙ

Каждый может выбрать из этого списка аффирмаций те, которые больше всего ему подходят, или же пользоваться в своей практике всеми аффирмациями. Чтобы больше понять, как работают аффирмации, читайте книги Луизы Хей или других авторов, работающих в этом направлении. Думайте позитивно – и в вашей жизни будет больше хорошего, доброго и светлого!

Мое исцеление уже происходит

Моя готовность прощать начинает процесс моего исцеления. Я позволяю любви моего сердца омывать, очищать и исцелять каждую частицу моего тела. Я знаю, что достойна (достоин) исцеления.

Я доверяю своей внутренней мудрости

Когда я занимаюсь повседневными делами, я прислушиваюсь к своему внутреннему голосу. Моя интуиция всегда на моей стороне. Я доверяю ей, она всегда внутри меня. Я спокойна (спокоен).

Я готова (готов) прощать

Прощение себя и других людей освобождает меня от прошлого. Прощение – решение почти всех проблем. Прощение – мой дар себе. Я прощаю и освобождаюсь.

Я глубоко удовлетворена всем, что я делаю

Каждый момент дня для меня особенный, так как я следую своим высшим инстинктам и прислушиваюсь к своему сердцу. Я спокойна (спокоен) в своем мире и своих делах.

Я доверяю течению жизни

Жизнь течет плавно и ритмично, и я, ее часть. Жизнь поддерживает меня и приносит мне только хороший и положительный опыт. Я верю в то, что течение жизни принесет мне высшее благо.

У меня идеальное жизненное пространство

Я вижу себя, живущей (живущим) в чудесном доме. Он осуществляет все мои желания и удовлетворяет все мои потребности. Он

прекрасно расположен и стоит столько, сколько я легко могу себе позволить заплатить.

Я могу освободиться от прошлого и простить всех

Я освобождаю себя и всех в моей жизни от старых обид. Они свободны, и я свободна (свободен) идти дальше к новому прекрасному опыту.

Сила всегда сосредоточена в настоящем моменте

Прошлое предано забвению и не имеет надо мной никакой власти. Я могу стать свободной (свободным) прямо в это мгновение. Сегодняшние мысли создают мое будущее. Я все контролирую и возвращаю себе свою силу. Я спокойна (спокоен) и свободна (свободен).

Я спокойна (спокоен), это просто изменение

Я преодолеваю все препятствия с радостью и легкостью. Прожитое развивается в замечательный новый опыт. Моя жизнь становится все лучше и лучше.

Я хочу измениться

Я хочу освободиться от старых негативных убеждений. То, что преграждает мне путь – всего лишь мысли. Мои новые мысли позитивны и созидательны.

Это всего лишь мысль, а мысль можно изменить

Я не ограничена (не ограничен) мыслями о прошлом. Я тщательно выбираю свои мысли. Ко мне постоянно приходит новое понимание, и я учусь по-новому смотреть на мир. Я хочу меняться и развиваться.

Каждая моя мысль создает мое будущее

Вселенная полностью поддерживает каждую мысль, которую я выбираю и в которую верю. Я обладаю неограниченным выбором своих мыслей. Я выбираю равновесие, гармонию и покой, и я выражаю их в своей жизни.

Никаких упреков

Я освобождаюсь от стремления обвинять кого бы то ни было, включая себя. Мы все стараемся как можно лучше пользоваться своим знанием, пониманием и осведомленностью.

Я отпускаю все ожидания

Я плыву по жизни легко и с любовью. Я люблю себя. Я знаю, что на каждом повороте жизни меня ждет только хорошее.

Я вижу ясно

Я с готовностью прощаю. Я вдыхаю любовь в мое зрение и смотрю на все с сочувствием и пониманием. Мое ясное понимание отражается в моем видении мира.

Я чувствую себя спокойно, во вселенной, и жизнь любит и поддерживает меня

Я вдыхаю полноту и богатство жизни. Я с радостью наблюдаю, как щедро жизнь поддерживает меня и дает мне гораздо больше добра, чем я могу себе представить.

Моя жизнь – зеркало

Люди в моей жизни на самом деле являются моим отражением. Это дает мне возможность расти и меняться.

Я уравновешиваю в себе мужское и женское начало

Мужское и женское начало моего существа находятся в совершенном равновесии и гармонии. Я спокойна (спокоен), и все хорошо.

Свобода – мое жизнью данное право

Я свободна (свободен) в своем мышлении и могу выбирать только хорошие мысли. Я поднимаюсь над ограничениями прошлого и обретаю свободу. Теперь я становлюсь всем тем, для чего была (был) создана (создан).

Я отбрасываю все страхи и сомнения

Теперь мой выбор: освободить себя от всех разрушительных страхов и сомнений. Я принимаю себя и создаю мир в своей душе и сердце. Я любима (любим) и защищена (защищен).

Я люблю жизнь

Мое неотъемлемое право с рождения – жить полно и свободно. Я даю жизни именно то, что хочу получить от жизни. Я счастлива (счастлив), что я живу. Я люблю жизнь!

Я люблю мое тело

Я создаю мир в моей душе, и мое тело отражает мой душевный покой в виде безупречного здоровья.

Каждую частицу своего опыта я превращаю в возможность

Каждая проблема имеет решение. Весь мой опыт предоставляет мне возможности учиться и расти. Я спокойна (спокоен).

Я спокойна (спокоен)

Божественный покой и гармония окружают меня и обитают во мне. Я чувствую терпимость, сочувствие и любовь ко всем людям, включая себя.

Я легко приспосабливаюсь

Я открыта (открыт) для всего нового и переменчивого. Каждое мгновение предоставляет новую чудесную возможность приблизиться к тому, кто я есть. Я плыву по течению жизни легко и свободно.

Теперь я возвышаюсь над страхами и ограничениями других людей

Мое решение создает мой опыт. Я не ограничена (не ограничен) в моей способности создавать добро в моей жизни.

Я достойна (достоин) любви

Мне не надо стараться заслужить любовь. Я достойна (достоин) любви потому, что существую. Окружающие отражают мою собственную любовь к себе.

Мои мысли созидательны

Я говорю: «Вон!» любой негативной мысли, которая приходит в мой мозг. Ни один человек, ни одно место, ни одна вещь не имеют власти надо мной, так как я – единственный творец моих мыслей. Я создаю свою реальность и все, что есть в ней.

Я живу в мире с моим возрастом

Каждый возраст обладает собственными особыми радостями и переживаниями. Мой возраст всегда совершенен для данного места в моей жизни.

Прошлое ушло навсегда

Это новый день. День, в котором я никогда не жила (жил) раньше. Я остаюсь в настоящем и наслаждаюсь каждым его мгновением.

Я освобождаюсь от всякой критики

Я отдаю только то, что желаю получить взамен. Моя любовь и одобрение возвращаются ко мне в каждое мгновение жизни.

Я никого не удерживаю возле себя

Я позволяю другим испытывать то, что имеет значение для них, и я свободна (свободен) создавать то, что имеет значение для меня.

Я вижу своих родителей маленькими детьми, нуждающимися в любви

Я сочувствую детству моих родителей. Теперь я знаю: я выбрала (выбрал) их, так как они были совершенны для того, чему я должна (должен) была (был) научиться. Я прощаю и освобождаю их, и освобождаюсь сама (сам).

Мой дом – спокойное убежище

Я с любовью благословляю свой дом. Я вношу любовь в каждый уголок, и мой дом любовно отзывается теплом и удобством. Мне хорошо и спокойно здесь жить.

Когда я говорю жизни «да», жизнь тоже говорит мне «да»

Жизнь отражает каждую мою мысль. Пока я сохраняю позитивное мышление, Жизнь дарит мне только хороший опыт.

Все хорошо в моем мире

Все в моей жизни идет правильно, сейчас и всегда.

Моя работа (учеба) полностью удовлетворяет меня

Сегодня я отдаю все свои способности тому, что делаю, так как понимаю: когда один опыт завершен, меня ведут к еще большей реализации своих возможностей и новому полезному опыту.

Жизнь поддерживает меня

Жизнь создала меня для реализации моих возможностей. Я доверяю Жизни и Жизнь всегда оберегает меня. Я в безопасности.

Мое будущее прекрасно

Теперь я живу в безграничной любви, свете и радости. Все хорошо в моем мире.

Я открываю новые двери в жизнь

Я радуюсь тому, что имею, и знаю, что меня всегда ждет впереди новый опыт. Я встречаю новое с распростертыми объятиями. Я верю, что жизнь замечательна.

Я заявляю о своей силе и с любовью создаю свою собственную реальность

Я прошу дать мне больше понимания, чтобы осознанно и с любовью строить мой мир и мой опыт.

Теперь я создаю себе новую замечательную работу

Я полностью открыта (открыт) и восприимчива (восприимчив) к замечательной новой должности. Я смогу использовать свои таланты и творческие способности, работая в чудесном месте, с людьми и для людей, которых люблю. Я буду зарабатывать хорошие деньги.

Все, чего я касаюсь, имеет успех

Теперь я устанавливаю для себя новое понимание успеха. Я знаю, что могу достичь успеха и мой успех будет таким, каким я его себе представляю. Я вхожу в Круг Победителей. Блестящие возможности открываются мне повсюду. Я притягиваю к себе процветание во всех сферах жизни.

Я открыта (открыт) и восприимчива (восприимчив) к новым путям доходов

Теперь я получаю мои блага из ожидаемых и неожиданных источников. Я безграничное существо, принимающее из безграничного источника неограниченными путями. Я счастлива (счастлив) сверх своих самых смелых мечтаний.

Я заслуживаю самого лучшего и принимаю это лучшее сейчас

Мои мысли и чувства дают мне все необходимое для наслаждения жизнью, полной любви и успеха. Я заслуживаю всех благ потому, что родилась (родился) на свет. Я предъявляю права на мои блага.

Жизнь проста и легка

Все, что мне необходимо знать в любой момент, открыто мне. Я верю себе и верю Жизни. Все уже хорошо.

Я полностью соответствую любой ситуации

Я составляю единое целое с энергией и мудростью Вселенной. Я черпаю эту энергию, и мне легко защищать себя.

Я с любовью слушаю послания моего тела

Мое тело всегда работает на достижение оптимального здоровья. Мое тело хочет быть невредимым и здоровым. Я сотрудничаю с ним и становлюсь здоровой (здоровым), сильной (сильным) и совершенной (совершенным).

Я выражаю свои творческие способности

Мои уникальные таланты и творческие способности пронизывают меня и выражаются самым удивительным образом. Мои творческие способности всегда находят применение.

Я нахожусь в процессе позитивных перемен

Я раскрываюсь самыми удивительными способами. Только хорошее может прийти ко мне. Теперь я излучаю здоровье, счастье, процветание и душевный покой.

Я принимаю мою индивидуальность и уникальность

Нет соревнования и нет сравнения, ибо все мы разные и созданы, чтобы быть разными. Я особенная (особенный) и изумительная (изумительный). Я люблю себя.

Все мои взаимоотношения с другими людьми гармоничны

Всегда вокруг себя я вижу только гармонию. Я с готовностью вношу вклад в желаемую мной гармонию Моя жизнь – радость.

Я не боюсь заглянуть в себя

Пробираясь сквозь пелену мнений и убеждений других людей, я вижу внутри себя великолепное существо – мудрое и прекрасное. Я люблю то, что вижу в себе.

Я чувствую любовь повсюду

Любовь повсюду, и я люблю и любима (любим). Любящие люди наполняют мою жизнь, и я обнаруживаю, как легко выражать свою любовь к другим.

Любить других людей легко, когда я люблю и принимаю себя

Мое сердце открыто. Я позволяю своей любви течь свободно. Я люблю себя. Я люблю других людей, и другие люди любят меня.

Я люблю и одобряю себя

Я одобряю все, что делаю. Я достаточно хороша (хорош) такой (таким), какая (какой) я есть. Я высказываю свое мнении. Я прошу для себя то, что хочу. Я заявляю о своей силе.

Я умею принимать решения

Я доверяю своей внутренней мудрости и легко принимаю решения.

Всегда в безопасности во время путешествий

Какой бы вид транспорта я ни выбрала (выбрал), я в полной безопасности.

Уровень моего понимания постоянно повышается

Каждый день я прошу свое Высшее «Я» подарить мне способность более глубоко понимать жизнь и подниматься над мнениями и предрассудками.

Безопасность принадлежит мне теперь и навсегда

Все, что я имею, и все, кем я являюсь, защищено и находится в полной безопасности. Я живу в безопасном мире.

Сейчас идет процесс исцеления мира

Каждый день я представляю себе наш мир как спокойный, целостный и исцеленный. Я вижу каждого человека хорошо накормленным, одетым и обеспеченным жильем.

Я люблю свою семью

У меня любящая, гармоничная, счастливая, здоровая семья, и мы все прекрасно понимаем друг друга.

Я люблю все божьи творения – животных, больших и маленьких

Я легко и с любовью обращаюсь со всеми живыми существами, и я знаю, что они достойны нашей любви и защиты.

Мое тело гибко

Целительная энергия постоянно течет через каждый орган, сустав и клетку моего тела. Я двигаюсь свободно и без усилий.

Я знаю

Я постоянно увеличиваю свои знания о себе, о своем теле и своей жизни. Осведомленность дает мне силу брать ответственность на себя.

Я люблю физические упражнения

Физические упражнения помогают мне сохранить молодость и здоровье. Мои мускулы любят двигаться. Я живой человек.

Я связана (связан) с высшим разумом

Ежедневно я обращаюсь внутрь себя, соединяясь со всем разумом вселенной. Меня постоянно ведут и направляют, всесторонне заботясь о моем высшем благе и счастье.

Сегодня я смотрю на жизнь свежим взглядом

Я готова (готов) видеть жизнь в новом, ином свете, замечать то, что не видела (не видел) раньше. Новый мир ждет моего нового взгляда.

Я шагаю в ногу с сегодняшним днем

Я открыта (открыт) и восприимчива (восприимчив) к новому в жизни. Я готова (готов) понять видеомагнитофоны, компьютеры и другие чудесные электронные устройства.

Я сохраняю идеальный для меня вес

Мой разум и тело находятся в равновесии и гармонии друг с другом. Я достигаю и сохраняю идеальный для себя вес легко, без усилий.

Я в отличной форме

Я с любовью забочусь о своем теле. Я ем здоровую пищу. Я пью целебные напитки. Мое тело отвечает мне на заботу, постоянно сохраняя отличную форму.

Мои животные здоровы и счастливы

Я с любовью общаюсь с моими животными, и они дают мне понять, как я могу обеспечить их духовное и физическое здоровье. Мы живем счастливо вместе. Я нахожусь в гармонии со всей Жизнью.

Сегодня день великого исцеления

Я устанавливаю связь с целительной энергией Вселенной, чтобы исцелить себя и всех вокруг меня, кто готов к исцелению. Я знаю, что мой разум – мощное целительное средство.

Я люблю и уважаю пожилых людей в моей жизни

Я отношусь к пожилым людям в моей жизни с большой любовью и уважением, так как знаю, что они мудрый и чудесный источник знаний, опыта и правды.

Музыка обогащает мою жизнь

Я наполняю свою жизнь гармоничной и поднимающей настроение музыкой, которая обогащает мое тело и душу. Творческие влияния окружают и вдохновляют меня.

Я знаю, как успокоить свои мысли

Я достойна (достоин) отдыха и тишины, когда они мне необходимы, и я создаю пространство в своей жизни, где могу получить то, что мне нужно. Я нахожусь в мире со своим одиночеством.

Моя внешность отражает мою любовь к себе

Я хорошо ухаживаю за собой каждое утро и ношу одежду, отражающую то, как я люблю и ценю жизнь. Я прекрасна (прекрасен) внутри и снаружи.

Мне принадлежит все время в мире

У меня очень много времени для каждого дела, которое необходимо сделать сегодня. Я сильная личность, потому что я выбираю жизнь в Настоящем Моменте. Здесь и сейчас все хорошо.

Я предоставляю себе отдых от работы

Я планирую отпуск, чтобы дать возможность отдохнуть моей душе и телу. Я не выхожу за рамки своего бюджета и всегда чудесно провожу время. Я возвращаюсь на работу освеженной (освеженным) и спокойной (спокойным).

Дети любят меня

Дети любят меня и чувствуют себя в безопасности рядом со мной. Я позволяю им свободно приходить и уходить. Дети ценят мое взрослое «я». Мое взрослое «я» вдохновляется детьми.

Мои сны – источник мудрости

Я знаю, что на многие свои вопросы о Жизни я могу получить ответы во сне. Я отчетливо помню свои сны, когда просыпаюсь каждое утро.

Я окружаю себя положительными людьми

Мои друзья и родные излучают любовь и положительную энергию, и я возвращаю эти чувства. Я знаю, что мне, возможно, придется освободиться от тех людей в моей жизни, которые не поддерживают меня.

Я занимаюсь своими финансовыми проблемами с любовью

Я выписываю чеки и плачу по счетам с благодарностью и любовью. У меня всегда достаточно денег на банковском счету для обеспечения всего необходимого и даже роскоши в моей жизни.

Я люблю моего внутреннего ребенка

Ребенок во мне умеет играть, любить и удивляться. Когда я поддерживаю эту часть моего существа, она открывает мне дверь к моему сердцу, и моя жизнь обогащается.

Я прошу помощи, когда нуждаюсь в ней

Мне легко просить помощи, когда я в ней нуждаюсь. Я чувствую себя защищенной (защищенным) в центре перемен, поскольку знаю, что перемены – естественный закон Жизни. Я открыта (открыт) для любви и поддержки других людей.

Праздники – время любви и радости для меня

Всегда удовольствие отмечать праздники с моей семьей и друзьями. Мы всегда находим время для смеха и выражаем благодарность за множество благ, которые дает нам жизнь.

Я терпелива (терпелив) и добра (добр) со всеми, кого встречаю каждый день

Я излучаю добрые и нежные мысли продавцам, официантам, полицейским и всем другим людям, которых встречаю каждый день. Все хорошо в моем мире.

Я чуткий друг

Я настроена (настроен) на мысли и чувства других людей. Я даю совет и поддержку моим друзьям, когда они в этом нуждаются, и просто слушаю с любовью, когда это уместно.

Моя планета важна для меня

Здоровье Земли крайне важно для меня. Каждый день, также, как мы перерабатываем консервные банки, бутылки и бумагу для вторичного использования, я перерабатываю негативные, нечистые мысли в правильные, позитивные. Мир и покой начинаются с меня!