

Мифтахова Замира Загировна

студентка

Альметьевский филиал

ЧОУ ВО «Казанский инновационный
университет им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)»

г. Альметьевск, Республика Татарстан

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ МЕДИТАЦИИ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

***Аннотация:** в статье представлена авторская техника медитации для релаксации. Автором отмечена эффективность использования методик релаксации.*

***Ключевые слова:** техника медитации, медитация, релаксация.*

Постой мгновение, ты – прекрасно,

Так много смысла даже в шелесте листвы.

Ты вновь напомнило о том, что жизнь прекрасна,

Наполнив светом, каждый уголок душевной пустоты.

Учитель всегда должен быть примером для ученика, показывая самые лучшие стороны личности. Сохранять спокойствие в любой ситуации и быть выше земных страстей. Для того, чтобы быстрее справиться с психоэмоциональными нагрузками, как для учителей, так и для учеников, можно использовать следующую технику небольшого самогипноза. Ее можно использовать в качестве медитации под спокойную, красивую мелодию, которая вызывает у вас положительные импульсы / эмоции.

Данный текст разработан мною, аналоги можно найти в интернете. Каждый психолог рейки-практик находит, создает для себя те инструменты, которые подходят ему. Однако цель у всех методик одна – помочь человеку.

Данная методика может помочь даже в самых сложных ситуациях. Однако необходимо помнить, что для достижения более значимых результатов необходимо выполнять данную технику курсом от 7 до 15 дней. Иногда и дольше, в зависимости от ситуации и гипнабельности самой личности субъекта.

Итак, медитация.

«Сядьте в удобную позу или займите положение лежа, закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, выдох (3 раза). Почувствуйте, как ваши руки тяжелеют, ноги пускают корни глубоко в землю. Ваше тело больше не принадлежит вам. Ощутите, как ваше сознание медленно уплывает, заманивая вас в самое замечательное, самое спокойное место. Представьте, что вы стоите на берегу реки / моря / океана. Нежный ветер ласкает ваше тело, вы чувствуете, как мокрый песок щекочет ваши стопы. На лице играет солнечный зайчик, и вы неохотно прикрываете глаза. Вы слышите крик птиц, звук ветра так успокаивает и вам хочется прилечь. Но вдруг замечаете, что к вам приближается лодка, очень красивая. И вы идете к ней, чтобы рассмотреть поближе. Какие узоры вы видите? Внимательно рассмотрите её. Эта лодка прибыла специально для того, чтобы отвезти вас туда, где вас ждут чудеса. Скорее запрыгивайте, и позвольте лодке плыть самостоятельно. Через какое-то время лодка пристает к берегу, и вы сходите с лодки «сознание» и вступаете на землю «подсознание». Представьте, что перед вами раскрываются зеленые луга с пахучими цветами. Леса с разнообразием растительности. Вы видите прекрасные, дивные узоры – цветы. Вы хотите вкушать их аромат. Чувствуете, какие они удивительные. Вдруг вам послышался звон родника. Скорее идите на его зов. Ощущаете его прохладу. Зачерпните руками этот целебный и вкусный нектар природы и испейте до дна. Почувствуйте, как живая сила природы этого волшебного места наполняет вас. Это источник энергии, начало начал, начало истины. Испив из этого родника, вы получили новые возможности и новые силы. Ваш организм наполнился энергией этого волшебного места. Вы чувствуете, как легко вам становится? Теперь пришло время распрощаться со своими обидами, переживаниями, страхами. Представьте, что это ваш багаж. Это черные, тяжелые громадные чемоданы, которые все время лежали в лодке, дожидаясь вас. Вам же не хочется все это вести обратно. Оставьте их тут. Один чемодан за другим, выносите их на землю. Здешние жители разберут их и уничтожат. Вы видите, как появляются маленькие разноцветные человечки? Это – гномики. Да, да, самые настоящие. Не спугните их. Оставьте их,

пусть они и дальше разбирают ваш багаж. Вы освободились! Вы свободны! Теперь самое время возвращаться. Вступайте на лодку «сознания» и плывите по течению. Лодка приплыла туда, откуда вы начали свое путешествие. Вы снова стоите на мокром песке. Ваше сознание постепенно возвращается. Вы начинаете вновь ощущать свое тело. Почувствуйте тепло вашего тела. Попробуйте пошевелить ногами, оторвите их от земли. Пошевелите руками, почувствуйте, как энергия заполняет ваше тело. Ваш разум чист, ваши мысли искрятся своей легкостью, наполнены добром и положительными эмоциями. Попробуйте открыть глаза, не спешите, поморгайте глазами. Пусть они привыкнут к свету. Теперь можете открыть глаза. Вы полностью обновленный и счастливый человек! Пора покорять этот мир!».

Примечание: Данную технику лучше всего выполнять при приглушенном свете. И если есть возможность записать собственный голос для удобства или воспользоваться помощью приглашенного лица, которому вы доверяете. И самое главное, необходимо владеть навыками визуализации.

Список литературы

1. Асомов А.Г. Психология личности. – М., 1990.
2. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь / пер с англ. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2016.
3. Медитация для расслабления [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/media/id/5df72ed6a1bb8700b2ae6db4/meditaciia-dlia-rasslableniia-5df748dd92414d00ac418b2f> (дата обращения: 10.03.2020).