



МАРИЯ ЛОГИНОВА

**КРАТКОЕ ВВЕДЕНИЕ.
МАЙНДФУЛНЕС – ЭТО...**

ИНТЕРАКТИВНАЯ МЕТОДИЧКА

Мария Логинова

**Краткое введение.
Майндфулнес – это...
Интерактивная методичка**

«Издательские решения»

Логинова М.

Краткое введение. Майндфулнес – это... Интерактивная методичка
/ М. Логинова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-607520-7

В мифах о медитации легко запутаться. Данное краткое пособие открывает окно в светскую медитацию осознанности или майндфулнес от доктора Джона Кабат-Зинна. Автор не ставит целью изложить метод полностью в форме теории, а предлагает практические инструкции, а также видео-представление и 4 аудиомедитации по qr-кодам, чтобы познакомиться с майндфулнес на практике.

ISBN 978-5-00-607520-7

© Логинова М.
© Издательские решения

Содержание

Краткое введение. Майндфулнес – это...	6
В чем суть подхода майндфулнес	7
Почему в майндфулнес нужно так мало для практики	8
Поза для медитации	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Краткое введение. Майндфулнес – это... Интерактивная методичка

Мария Логинова

© Мария Логинова, 2023

ISBN 978-5-0060-7520-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Краткое введение. Майндфулнес – это... Методичка по четырем базовым медитациям осознанности

Этот материал создан как расширенное дополнение к четырем аудио-практикам базовых медитаций осознанности и сопровождается видео-приветствием (по qr-кодам на медиафайлы в конце методички). Его можно читать в любом порядке и пропускать то, что сейчас не актуально.

Составитель: Маша Логинова преподаватель майндфулнес, исследователь и популяризатор практик раскрытия сердца, консультант CFT.



Маша Логинова

В чем суть подхода майндфулнес

Англицизм «майндфулнес» год за годом приживается в русском языке и становится все более понятным и часто употребляемым, его аналог в нашем контексте – слова «осознанность» и «памятование».

Проясним, майндфулнес, как термин, означает упражнения для тренировки внимания. В процессе медитаций в подходе майндфулнес мы возвращаем внимание на выбранный объект (органы чувств, дыхание, эмоции, мысли и др), тренируя таким образом свою способность чувствовать напрямую то, что происходит с нами и вокруг нас в текущий момент времени.

При этом наша задача не просто быть наблюдателями и не вмешиваться в те ощущения и переживания, которые нам открываются в моменте, а еще и не оценивать их как плохие или хорошие, чтобы научиться проживать жизнь во всей полноте.

Большое преимущество этого подхода в том, что практиковать можно даже в шумном месте и без какой-либо физической подготовки.

Почему в майндфулнес нужно так мало для практики

Что нужно:

- Выделить 20 минут времени в спокойном месте
- Договориться, чтобы вас не отвлекали, и отключить все уведомления
- Устойчивый стул с прямой спинкой

Чего не нужно (и с п. 4 не рекомендуется использовать):

1. Специальной одежды
2. Позы с перекрещенными ногами
3. Специальной экипировки, вроде особой подушки или коврика
4. Музыка
5. Благовоний
6. Ни четок, ни других девайсов для счета
7. Повторений мантр
8. Не нужно специально дышать: задерживать или удлинять дыхание, дышать животом, маткой или чем-то еще, кроме легких, не надо «продышать» напряженные места и тп

Так почему же мы садимся в любом месте и в любой одежде и не меняем обстановку запахами и звуками, которых там изначально не было? Зачем такой аскетизм, если в других подходах можно расслабляться под звуки волн или дождя?

Цели практик майндфулнес выходят за пределы «просто расслабиться». Они намного более практичные: состояние ясности; тонуса и готовности адекватно реагировать; устойчивого фокуса внимания, чтобы ничего не могло вас отвлечь от задачи, даже в шумном месте; выработка навыка справляться со своими эмоциями, тревогой, высоким уровнем стресса; наладить отношения с навязчивыми мыслями, чтобы больше им не поддаваться.

Все эти навыки базируются на одном единственном качестве: **непосредственная связь с реальностью**. Что это такое?

Это не домысливать то, что мы видим, слышим, чувствуем органами чувств. Это делать выводы на основе того, что реально происходит прямо сейчас.

Звучит невинно и не настолько практично, но вдумайтесь: как часто мы убегаем в приятные фантазии, как быстро наше внимание поглощают пугающие мысли? А эти фантазии и страшилки – реальны?

Что же реально? То, где мы действуем, живем, реагируем – вот что реально! И именно этому мы уделяем внимание в подходе майндфулнес, возможно, впервые в жизни!

Поза для медитации

Зачем нужна особая поза? Для того, чтобы тело могло быть в покое без движения 20 минут и не отвлекало на себя умственную деятельность. Только для этого!

В этом методичке рекомендуем медитировать сидя на стуле, если вы не занимаетесь с детства гимнастикой или не являетесь преподавателем йоги. Причем колени могут затекать даже у профессионалов, потому что это непривычная поза!

Как сидеть на стуле во время медитации:

– Если у стула высокая и вертикальная спинка, то можно сесть на стул до упора и всю спину будто бы прилепить к спинке стула.

– Если спинка выгнутая, то мы садимся либо в центр сидения, либо чуть ближе к переднему краю и держим спину вертикально. Если это очень тяжело, то можно положить подушку или свернутый плед между поясницей и спинкой стула.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.