(cc) BY

Лобанова Анна Александровна
студентка
Научный руководитель
Филиппова Светлана Анатольевна
канд. психол. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

МЕДИТАТИВНЫЕ ТЕХНИКИ КАК РЕСУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: *статья направлена на изучение медитативных техник и упражнений, которые поддерживают ресурс психологического здоровья личности. Автором отражены медитативные техники для поддержания эмоционального баланса, снижения напряжения и тревожности. Представлен вывод о том, что медитативные техники помогают человеку расслабиться, снять волнение и морально и физически перегрузиться.*

Ключевые слова*: медитация, стресс, медитативные техники, упражнения на расслабление, дыхание, мантра, йога-медитация, духовные упражнения, техника визуализации, психологическое здоровье личности, информационный стресс.*

Ускорение темпа жизни, увеличение потока повседневной информации, эмоциональные перегрузки обуславливают психоэмоциональное напряжение современных людей. Умение восстанавливать свой ресурс психологического здоровья – необходимый навык каждого человека.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем действия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием [2].

Методы саморегуляции можно применять в любых ситуациях.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Существует немало способов самовоздействия, одним из которых является метитация.

Медитация – это древняя практика, которая помогает человеку находить внутреннюю гармонию и покой. Она может быть использована как ресурс для улучшения психического здоровья личности.

Цель медитации может быть разной для разных людей. Некоторые люди медитируют для достижения внутреннего покоя и гармонии, другие – для уменьшения уровня стресса и тревожности, третьи – для улучшения концентрации и продуктивности.

Процесс медитации представляет собой комплекс психологических техник, которые используются в составе оздоровительной и духовно-религиозной практики. Например, в древности люди использовали повторяющиеся движения, слова, фразы, песнопения, с целью призвать природные явления или увещевать богов. Основателями медитативных техник призвано считать мудрецов Индии и Китая.

Первым исследователем, изучавшим воздействие медитации на организм человека, был кардиолог Герберт Бенсон из Гарвардской медицинской школы [1]. В результате исследований было выявлено, что даже самая упрощенная форма медитации оказывает положительное влияние на здоровье человека. Происходит улучшение обмена веществ и частоты дыхания, изменяется ритм сердца, улучшается мозговая активность [3].

Медитация может включать в себя различные медитативные техники.

Рассмотрим самые распространенные из них.

1. Медитативные техники дыхания. Это самая распространенная и простая техника медитации. Она основывается на том, что человек сосредотачивается на своем дыхании и следит за вдохом и выдохом, при этом не отвлекаясь на другие мысли. Подобная техника позволяет успокоиться, расслабиться, убрать отвлекающие мысли и уменьшить уровень стресса в организме.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Рассмотрим технику глубокого дыхания. Эта техника доступна новичкам и позволяет легко войти в медитативное состояние. Техника дыхания «один-четыре-два» включает в себя следующие этапы:

– необходимо найти тихое и приятное место, где можно уединиться на 10–15 минут;

– сесть в удобной комфортной позе, при этом необходимо держать спину прямо, можно выбрать позу «по-турецки» на полу или «позу кучера», ноги должны стоять на полной ступне;

– прикрыть глаза и положить руки на колени ладонями вверх;

– несколько минут необходимо сосредоточиться на дыхании, осознать все точки опоры тела, расслабить части тела, начиная от лба до ступней;

– после того, как тело расслабилось, необходимо сделать глубокий вдох на счет раз, далее задержать дыхание на 4 секунды и медленно выдохнуть на счет два [2].

Продолжать дыхание по этой схеме 10–15 минут, сосредотачиваясь на вдохе и выдохе.

2. Техника визуализации позволяет раскрыть воображение и представить сцену или определенный образ, пофантазировать и отвлечься от переживаний и забот в реальной жизни. Так, можно представить любимое место отдыха или родной дом, красивый пейзаж или уютное место.

Данное упражнение позволит снять напряжение, улучшить настроение и снизить уровень стресса в течение рабочего дня.

3. Эффективной медитативной техникой является мантра-медитация. Она основывается на повторении одной или двух определенных фраз или слов, которые помогают успокоить разум и сконцентрироваться. Например, можно повторять словосочетание «я спокойна и расслаблена», «я чувствую себя хорошо», «меня ничто не тревожит».

Медитация является отличным способом достижения устойчивого эмоционального состояния, поэтому она с каждым годом становится всё больше востребована среди современного общества [1].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4. Техника йога-медитации включает в себя элементы медитации и йоги. Данная медитативная техника основывается на регуляции дыхания и контроле движений тела.

Главной целью медитативных техник является снижение уровня напряженности и переход в «высшие» состояния эмоционального сознания, при котором тело человека расслабляется и останавливается суета мыслей.

Необходимо отметить, что на основе медитативных практик в настоящее время разрабатывается большое количество направлений физической культуры и оздоровительных направлений. Медитативные техники используют как инструмент «мягкого фитнеса», которые направлены не только на тренировку тела физически, но и духовно. Что особенно актуально в период информационного напряжения и цифровых технологий.

Таким образом, медитативные техники являются основой для психологического здоровья личности. Медитативные техники способствуют улучшению психологического здоровья личности в нескольких составляющих. Так, это эффективное снятие стресса и расслабление организма. В процессе медитации человек учится сосредотачиваться на своем дыхании и контролировать свои мысли.

Кроме того, медитативные техники можно воспринимать как инструмент, который помогает контролировать свой разум и свои мысли, не поддаваться эмоциям и рассуждать логически в любой стрессовой ситуации. Данные техники можно использовать как ресурс поднятия настроения, ведь при погружении в медитацию в организме человека вырабатываются гормоны серотонин и эндорфины, которые отвечают за хорошее настроение и чувства удовлетворения от деятельности.

Эффективность медитативных техник актуализируется при постоянной практике. Так, даже несколько минут в день, посвященные медитации, позволят выработать привычку организма к расслаблению, спокойствию и душевному равновесию.

Список литературы

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

1. Зотова О.М. Функциональное состояние организма в условиях информационных перегрузок: информационный или хронический стресс? / О.М. Зотова // Павловские чтения: сборник научных трудов всероссийской научно-практической конференции. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2018. – С. 19–23.

2. Марина И.Е. Методы саморегуляции и психологической разгрузки: учеб. пособие / И.Е. Марина; СибГУ им. М.Ф. Решетнева. – Красноярск, 2020. – 90 с.

3. Неповинных Л.А. Медитация – как эффективный метод борьбы с переживаниями и стрессовыми состояниями / Л.А. Неповинных, Е.М. Солодовник // E-Scio. – 2019. – №7 (34). – С. 12–14.

4. Широкова Е.А. О роли медитации в процессе физической активности / Е.А. Широкова, М.А. Щеголева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – №1. – С. 9–14.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)