

ЧТО ТАКОЕ ДЫХАТЕЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ

Дыхательная медитация — это такой вид медитации, когда внимание во время практики сосредоточивают на дыхании.

Это одна из самых простых методик и она пользуется большой популярностью у начинающих. В тоже самое время эта техника является мощным средством, чтобы успокоить Ум от тревог, остановить поток мыслей и соприкоснуться с самим Собой.

По своей сути это легкий вид пранаямы, и можно практиковать ее либо как отдельную медитацию либо совмещая с другими видами техник.

Наблюдая за своим дыханием, старайтесь как бы отстраниться, подняться над своим Умом и в результате ощутить себя отличным от своего тела.

КАК ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ ПРИ МЕДИТАЦИИ

Дышите свободно и естественно. Не совершайте усилий, чтобы сделать вдох или выдох. Позвольте вашему дыханию быть свободным. Просто наблюдайте за ним не делая дополнительных усилий.

В любой технике медитативное дыхание должно оставаться свободным и непринужденным.

Наблюдая вы сможете заметить, что Ваше дыхание может действовать независимо от Вас, как часовой механизм, ровные вдохи и выдохи. Далее можно отметить, что и другие процессы в теле способны происходить без нашего вмешательства. Такие как пищеварение, кровообращение, рост тела и другие. Мы по сути не в силах контролировать доскональным образом все эти процессы. Как будто невидимая сила управляет всем этим.

На данном этапе наша основная цель не управлять процессами а ощутить себя, почувствовать, что отдельно есть мое тело, а есть «Я», «Сознание», «Личность», которая пребывает в этом теле.)

Хотя, конечно, в некоторых практиках йоги, научиться контролировать все эти процессы является целью, о чем можно найти подтверждение в древних Ведических источниках: **Бхагавад Гита 4.29**

Некоторые, чтобы войти в состояние транса, учатся управлять дыханием, принося выдыхаемый воздух в жертву вдыхаемому, а вдыхаемый в жертву выдыхаемому; в конце концов они полностью перестают дышать и погружаются в транс.

Здесь описывается техника пранаямы, которую использую йоги в мистических практиках, чтобы полностью взять под контроль свое тело.

Во время дыхания, переводите Ваше внимание на различные участки тела, начиная с макушки головы, а потом переключившись на кончики пальцев ног и поднимать внимание вверх, снова к макушке, стараясь полностью ощутить свое тело, наблюдать за ним.

Если ум отвлекается на посторонние мысли, возвращайте его к наблюдению за вдохами выдохами.

В результате такого упражнения, произойдет расслабление тела и возникнет спокойствие в Уме. Если практика прошла правильно и успешно, можно ощутить некий вкус Счастья и удовлетворения от проделанной работы.

ПОШАГОВАЯ ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Вначале мы полностью расслабимся и подготовим тело, а далее начнем медитацию наблюдения за дыханием, для этого проделайте все шаги, которые описаны ниже:

- примите позу для медитации, (наиболее популярная поза у практикующих — Лотос)
- закройте глаза и начните наблюдать за своим дыханием
- представляйте себя наблюдающим а не действующим
- дыхание постепенно становится ровным и спокойным
- наблюдайте за своим носом, как через него входит и выходит воздух
- переведите внимание на глаза, полностью расслабьте их
- расслабьте брови, лоб и далее все лицо
- переведите внимание на уши и расслабьте их
- переведите внимание на макушку головы
- переведите внимание на кончики пальцев правой ноги

- постепенно поднимайте ваше внимание выше к стопе, щиколотке, голени к бедру
- проделайте тоже самое с левой ногой
- переведите концентрацию внимания на кончики пальцев правой руки,
- поднимайте внимание к кисти, локтю, плечу
- тоже самое проделайте с левой рукой
- переведите внимание к копчику и постепенно поднимайте его вверх к шее
- почувствуйте полную расслабленность и спокойствие
- переведите внимание в область сердца
- теперь просто наблюдайте за тем как происходит вдох и выдох (5-10 минут)
- сделайте глубокий вдох, откройте глаза и выйдите из медитации.

Упражнение длительной дыхательной медитации можно выполнять в любое время, но самое благоприятное это ранние утренние часы и вечер. Вы можете начать с 10 минут и увеличивать время по своим ощущениям.

Успех кроется в регулярности, если это делать время от времени, то несомненно эффект также будет, но глубины достичь будет намного сложнее.

ЧТО ЗНАЧИТ НАБЛЮДАТЬ ЗА СВОИМ ДЫХАНИЕМ

Наблюдать за дыханием — значит смотреть на себя как бы со стороны, отслеживать момент вдоха и момент выдоха. При вдохе как бы мысленно фиксировать, что сейчас происходит вдох, а на выдохе выдох. Почувствовать, что тело само дышит, без наших усилий. Не пытайтесь вдыхать или выдыхать прилагая усилия, позвольте телу самому дышать. Вы как наблюдатель. Почувствуйте как воздух входит и выходит через ноздри. Наблюдайте за этим процессом.

Если Ум отвлекается, возвращайте его назад к наблюдению за дыханием.

Еще хочу поделиться с вами одним секретом. Если вы испытываете боль или дискомфорт в той или иной части тела, выдыхая воздух переводите ваше внимание на проблемный участок, и представляйте, что выдыхаете через него вкладывая свое сознание и любовь в дыхание. Таким образом Силой мысли и дыханием можно устранить некоторые проблемы в организме.