



# ВЗГЛЯД НА СЕБЯ

## КУРС ОСОЗНАННОСТИ

### Позы для медитации

При слове «медитация» воображение многих людей рисует стройного и гибкого человека в позе лотоса (или сидя по-турецки). Действительно, некоторые медитируют в этом положении, но иногда это очень неудобно, и не все могут себе это позволить. Большинство медитаций лучше выполнять сидя с прямой спиной. Если вам это сложно или неудобно, можете выбрать любую другую позу.

Постарайтесь принять свою нынешнюю физическую форму и адаптироваться к существующей ситуации. Возможно, вам будет удобнее медитировать лёжа. Можно также сидеть на коленях или в позе лотоса. Выберите такое положение, которое обеспечит минимальное напряжение мышц и будет способствовать расслабленному состоянию сознания. Экспериментируйте, пока не найдёте оптимальную для медитации позу. Помните, что относиться к себе нужно с максимальной добротой и пониманием, на которые вы способны. Осознанная медитация – это не соревнование. Вы ничего не добьётесь тем, что будете терпеть неудобное положение.

Возможно, по мере выполнения программы курса вам придётся корректировать свою позу – это совершенно нормально. Может быть, даже в течение одной медитации вам захочется поменять положение. И это тоже вполне нормально, особенно если у вас есть какие-то физические ограничения. Даже опытным в медитации людям иногда приходится это делать. Если вы решили, что нужно сменить позу, постарайтесь сделать это движение частью медитации и выполните его предельно осознанно.

Если вы медитируете только для того, чтобы снять стресс или улучшить своё общее самочувствие, то поза не так важна. Однако у большинства людей, испытывающих хронические проблемы со здоровьем, есть некоторые ограничения, которые нужно обязательно учитывать, даже если они временные.

Так вы сможете извлечь из медитации максимальную пользу, не тратя время на борьбу с дискомфортом.

Если в этой позе у вас возникает напряжение в лодыжках, попробуйте подложить под них свёрнутые носки или что-то в этом роде. Используйте то, что у вас удобнее.

Сидя на стуле

Выберите стул с твёрдой спинкой. Если у вас достаточно сильный позвоночник, попробуйте отодвинуться от спинки на пять – семь сантиметров. Так он займёт максимально естественное положение, и в грудной клетке появится ощущение открытости. Подобная поза также повышает внимательность и эмоциональную «яркость». Если ваша спина недостаточно сильна, между спинкой стула и позвоночником можно положить подушки. При этом постарайтесь всё же сидеть настолько прямо, насколько вам будет удобно. Ноги должны стоять на полу. Если они не достают до пола, подложите под них что-нибудь, чтобы у них была опора.

Чтобы определить, правильно ли расположена таз, попробуйте несколько раз «подвернуть» его внутрь и «вывернуть» наружу, а затем найдите промежуточное положение. Попробуйте, сидя на стуле, положить ладони под ягодицы и нащупать седалищные бугры – это костистые бугорки, спрятанные глубоко внутри мышц ягодиц, на которые приходится основной вес, когда мы сидим прямо. При правильном положении основная часть веса проходит прямо через эти кости, а не через мягкие ткани в задней части ягодиц или область лобковой кости спереди. Чтобы найти оптимальное положение, вы можете также регулировать высоту стула.

Если в этой позе у вас возникает напряжение в лодыжках, попробуйте подложить под них свёрнутые носки или что-то в этом роде. Используйте то, что у вас удобнее.

Сидя в позе лотоса

К этой позе применимы те же принципы, что и к другим. Убедитесь, что таз расположен ровно, чтобы позвоночник занял естественное положение, не прогибался и не скручивался. Положите руки на подушку или одеяло, чтобы минимизировать нагрузку на плечи и шею.

На самом деле, для того чтобы сидеть в позе лотоса, нужна достаточная гибкость, поэтому выбирайте её, только если можете сидеть в таком положении без всякого напряжения. Она далеко не всегда подходит тем, кто испытывает хроническую боль или имеет другие проблемы со здоровьем. Поэтому если у вас нет достаточного запаса гибкости, во время медитации лучше сидеть на стуле или на полу.

Лёжа на полу

Так обычно выполняется медитация Сканирование тела, но вы можете делать лёжа и другие медитации, если вам неудобно сидеть на стуле. Лучше всего лежать на коврике на полу. Не стоит выполнять медитации на кровати, иначе вы будете подсознательно ассоциировать их со сном и можете задремать. Однако если кровать – это единственное место, где вам удобно, медитируйте там.

Убедитесь, что голова находится на правильной высоте, а шея – в нейтральном положении: для поддержки используйте плотную подушку или свёрнутый плед. Найдите не слишком низкое или высокое положение, чтобы не перерастягивать соответственно передние мышцы и заднюю поверхность шеи. Оптимальное положение – когда лоб находитесь чуть выше подбородка, а шея расслаблена и занимает естественное положение.

Чтобы ослабить нагрузку на поясницу, согните ноги в коленях и поставьте стопы на пол. Можно также подложить болстер, свёрнутый плед или подушки.

Можно лежать с прямыми ногами.