

# МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

---

## ИНСТРУКЦИЯ

# Содержание

1. Необходимая теория	
1.1. Дыхание и стресс.....	3
1.2. Мысли и стресс.....	7
2. Инструкция к медитации.....	9
3. Другие техники для снятия стресса.....	14

# Дыхание и стресс

## Проверьте себя

Наше дыхание тесно связано с нашими эмоциями. Прямо сейчас прикройте глаза и в течение минуты понаблюдайте за своим дыханием. Попробуйте описать, какое оно? Вам помогут следующие вопросы:

- ✔ Приятно ли Вам дышать? Дыхание свободное и легкое, или, наоборот, оно скованное и зажатое?
- ✔ Какова глубина дыхания? Дыхание глубокое или поверхностное?
- ✔ Положите одну руку на живот, а другую на грудную клетку. Подышите и понаблюдайте: какая рука движется больше во время дыхания? Это поможет Вам понять, что в большей степени задействуется в процессе дыхания: грудная клетка или живот?
- ✔ Обратите внимание на ритм дыхания. Оно ритмичное и ровное, или оно сбивчивое, присутствуют задержки дыхания?
- ✔ Как Вы делаете вдох? Вам приятно вдыхать, или Вы как будто бы пытаетесь сдержать этот процесс, не даете себе вдохнуть полной грудью?
- ✔ Как Вы делаете выдох? Вы спокойно отпускаете воздух в окружающую среду, или Вы сдерживаете себя, выдыхая воздух маленькими порциями, как будто бы пытаетесь удержать воздух внутри?
- ✔ Обратите внимание на длину вдоха и выдоха. Вдох короче или длиннее выдоха? Или, может быть, они одинаковы по длине?

Понаблюдайте за своим дыханием в разных ситуациях. Вы увидите, что характер Вашего дыхания будет меняться в зависимости от ситуации и от тех эмоций, которые Вы испытываете.

• **Дыхание, когда человек находится в состоянии стресса**

- Поверхностное, неглубокое.
- Скованное, сжатое.
- Неритмичное. Чтобы понять, что такое ритмичное дыхание, вспомните, как дышит спящий человек. Дыхание спящего обладает ритмом. В стрессе же человек склонен задерживать дыхание, и поэтому ритм пропадает.
- Тенденция задерживать дыхание.

• **Дыхание человека, когда он спокоен**

- В меру глубокое
- Свободное, легкое
- Ритмичное

Если Вам кажется, что Вы спокойны, но при этом Ваше дыхание скованное, неритмичное и поверхностное, это означает, что Вы находитесь в состоянии хронического стресса, который не осознаете.

## Меняя дыхание, мы меняем свое эмоциональное состояние

Чтобы снять стресс и достичь состояния расслабления, нужно:

- ✔ Выровнять дыхание, сделать его ритмичным, ровным и без задержек.
- ✔ Больше задействовать живот в процессе дыхания. В процессе брюшного дыхания активно работает диафрагма. Это мышца, находящаяся внутри тела и разделяющая грудную и брюшную области. Работа этой мышцы стимулирует блуждающий нерв, и в результате такой стимуляции включается в работу та часть нервной системы, которая ответственна за расслабление.  
Дыхание животом на физиологическом уровне приводит нервную систему к состоянию расслабления и покоя.
- ✔ Следить за тем, чтобы выдох был длиннее вдоха. У вдоха и выдоха различная психофизиологическая роль. Вдох возбуждает и мобилизует нервную систему. Выдох, наоборот, успокаивает и способствует расслаблению. Удлиняя выдох, мы оказываем расслабляющее и успокаивающее воздействие на нервную систему.

# Мысли и стресс

Состояние стресса зачастую тесно связано с «мыслемяшалкой» в голове, невозможностью остановить или замедлить неконтролируемый бег мыслей, вызывающих негативные эмоции и внутреннее напряжение.

Для того, чтобы научиться снимать стресс, важно научиться дисциплинировать поток собственных мыслей.

**В предлагаемой медитации именно этому Вы и будете учиться.**

Во время медитации помните вот о чем:



Не пытайтесь бороться со своими мыслями и силой остановить их поток. Это бессмысленно, и у Вас не получится. Вместо этого каждый раз, когда заметите постороннюю мысль, просто мягко переведите внимание на объект медитации (дыхание). Возможно, что за одну медитацию Вам придется возвращать свое внимание с посторонних мыслей на дыхание десятки раз. Это нормально. Постепенно, по мере тренировки, Вы заметите, что отвлекаетесь все меньше и меньше.



Дисциплина мыслей – это навык. Вы же не удивитесь, что у Вас не появились кубики из мышц после одноразового посещения тренажерного зала? Уделяйте медитации ежедневно 10-15 минут, и через 2-3 недели Вы заметите результаты.



Сначала Вам может показаться, что поток мыслей от медитации не только не уменьшился, а, наоборот, усилился. Так происходит, когда человек начинает осознавать поток мыслей, который раньше был неосознанным. Просто продолжайте тренировки, и постепенно Вы увидите результат в виде уменьшения потока мыслей.



# Инструкция к медитации

## Коротко

1. Ощутите свое дыхание. Больше используйте живот в процессе дыхания.
2. Сделайте дыхание медленным и ритмичным, чтобы оно стало похожим на дыхание спящего человека.
3. Понаблюдайте за соотношением вдоха и выдоха. Что длиннее? Сделайте так, чтобы выдох был длиннее вдоха.
4. В течение нескольких минут фиксируйте внимание на ощущениях в теле.
5. В течение нескольких минут фиксируйте свое внимание на дыхании в области живота.

## Подробно

Найдите комфортное положение тела. Лучше всего, если Вы сядете с прямой спиной, и ноги будут устойчиво стоять на полу. Если в таком положении спина начинает уставать, обопритесь о спинку стула или кресла.

Погрузите фокус внимания внутрь себя. Ощутите тело в пространстве. Почувствуйте свое дыхание. Понаблюдайте за тем, как Вы делаете вдох, и как Вы делаете выдох. Будьте внимательны к простым ощущениям, которые всегда присутствуют в теле, но на которые мы обычно не обращаем внимание. Например, можно почувствовать, как в процессе дыхания движутся живот и грудная клетка.

Положите одну руку на живот и ощутите, как он движется в процессе дыхания. Если в повседневной жизни Вы привыкли дышать животом, то Вам будет легко почувствовать движение живота в процессе дыхания. Если же в повседневной жизни Вы привыкли дышать только грудной клеткой, то Вы можете обнаружить, что живот практически не движется во время дыхания. Ваша задача заключается в том, чтобы в большей степени задействовать живот в процессе дыхания.

На вдохе живот увеличивается в размерах, а на выдохе уменьшается.

Не форсируйте дыхание. Дышите естественно и чуть-чуть меняйте дыхание в сторону дыхания животом. Чуть больше задействуйте живот в процессе дыхания. При этом важно, чтобы Вам было удобно и комфортно дышать.

Чтобы лучше ощутить дыхание животом, представьте себе, что у Вас внутри в животе находится воздушный шарик. На вдохе шарик надувается, увеличивается в размерах, а на выдохе он спускается и уменьшается в размерах.

Дышите и наблюдайте, как шарик меняется в размерах.

Уделите 1-2 минуты тому, чтобы дышать животом и наблюдать, как живот движется в процессе дыхания.

А теперь сделайте ритм своего дыхания похожим на ритм дыхания спящего человека. Когда люди спят, они дышат медленно и ритмично, без задержек в дыхании. Таким образом, Вы дышите животом, и Ваше дыхание похоже на дыхание спящего человека. Оно медленное и ритмичное.

Продолжайте наблюдать за своим дыханием еще несколько минут. Замечайте простые ощущения, которые всегда присутствуют в теле, но на которые мы обычно не обращаем внимания.

И теперь сделайте еще один шаг. Понаблюдайте за соотношением вдоха и выдоха. Что длиннее, вдох или выдох? Сделайте так, чтобы Ваш выдох был длиннее вдоха.

Таким образом, Вы дышите животом. Ваше дыхание ритмичное, медленное, глубокое, похожее на дыхание спящего человека. И выдох длиннее, чем вдох.

Теперь направьте фокус своего внимания внутрь живота. Ощутите пространство внутри живота. Почувствуйте, как это пространство расширяется на вдохе и уменьшается на выдохе. Понаблюдайте, какие ощущения присутствуют внутри живота. Может быть, Вы ощутите тепло или прохладу, легкость или тяжесть, или какие-то другие ощущения. Просто наблюдайте за любыми ощущениями, которые присутствуют внутри живота.

Проведите свое внимание по телу. Последовательно ощутите каждый участок своего тела.

Направьте внимание в кисти рук. Почувствуйте область рук от запястий до локтей, от локтей до плеч. Ощутите мышцы лица: область вокруг глаз, щеки, губы, язык, нижнюю челюсть. Ощутите волосистую часть головы, затылок, заднюю поверхность шеи, горло, плечи, грудную клетку, спину, живот, ягодицы, бедра, колени, голени и стопы. Почувствуйте все тело целиком, от макушки до кончиков пальцев рук и ног.

Вернитесь своим вниманием в область живота. Снова почувствуйте свое дыхание, как живот движется в процессе дыхания.

Сделайте еще один шаг. В течение одной минуты полностью фиксируйте свое внимание на ощущениях в животе, связанных с дыханием. Если Ваше внимание будет отвлекаться на посторонние мысли, это нормально и естественно. Не боритесь с собственными мыслями. Просто мягко возвращайте свое внимание к наблюдению за ощущениями каждый раз, когда заметите, что отвлеклись.

После наблюдения за ощущениями в течение одной минуты окиньте своим вниманием все тело целиком. Когда Вы будете готовы, начинайте выходить из медитативного состояния. Для этого пошевелите кончиками пальцев рук и ног, потянитесь, сделайте пару глубоких вдохов и откройте глаза.

Хотите освоить  
больше техник для  
снятия стресса?

Чтобы освоить больше техник для снятия стресса, пройдите онлайн-курс "Азы медитации за 7 дней"

Подробнее о курсе смотрите здесь:

<https://psy-victory.ru/internet-kursy/meditatsiya-onlajn>

[Узнать подробности!](#)

# Об авторе



## **Виктория Гризодуб**

- практикующий психолог
- телесно-ориентированный психотерапевт
- автор блога [psy-victory.ru](https://psy-victory.ru)
- автор Интернет-курсов по саморазвитию
- стаж практической работы более 10 лет

## **Контакты**

e-mail: [support@psy-victory.ru](mailto:support@psy-victory.ru)

Facebook: <https://www.facebook.com/psyvictory>

ВКонтакте: [https://vk.com/psy\\_victory](https://vk.com/psy_victory)