



Применение элементов медитации в комплексе физических упражнений

Что такое «медитация»?

- Медитация, с точки зрения науки – это процесс управления своим вниманием, владение способностью концентрироваться на внутреннем и/или внешнем объекте (где внутренним объектом может служить, например, дыхание, а внешним – любой предмет в пространстве).
- Практику медитации используют многие мастера и школы по работе с телом и сознанием человека, его физическим, психологическим, эмоциональным, интеллектуальным развитием.
- На сегодня уже известно, что люди, занимающиеся физической активностью, практику медитации выбирают не из-за эзотерической составляющей, а как средство, помогающее натренировать свой ум, стать спокойнее и осознаннее.

Чем полезна медитация с точки зрения науки?

Есть более 3000 научных исследований о преимуществах медитации. В них участвовали как буддийские монахи, так и новички. Положительные результаты зафиксированы у большинства испытуемых

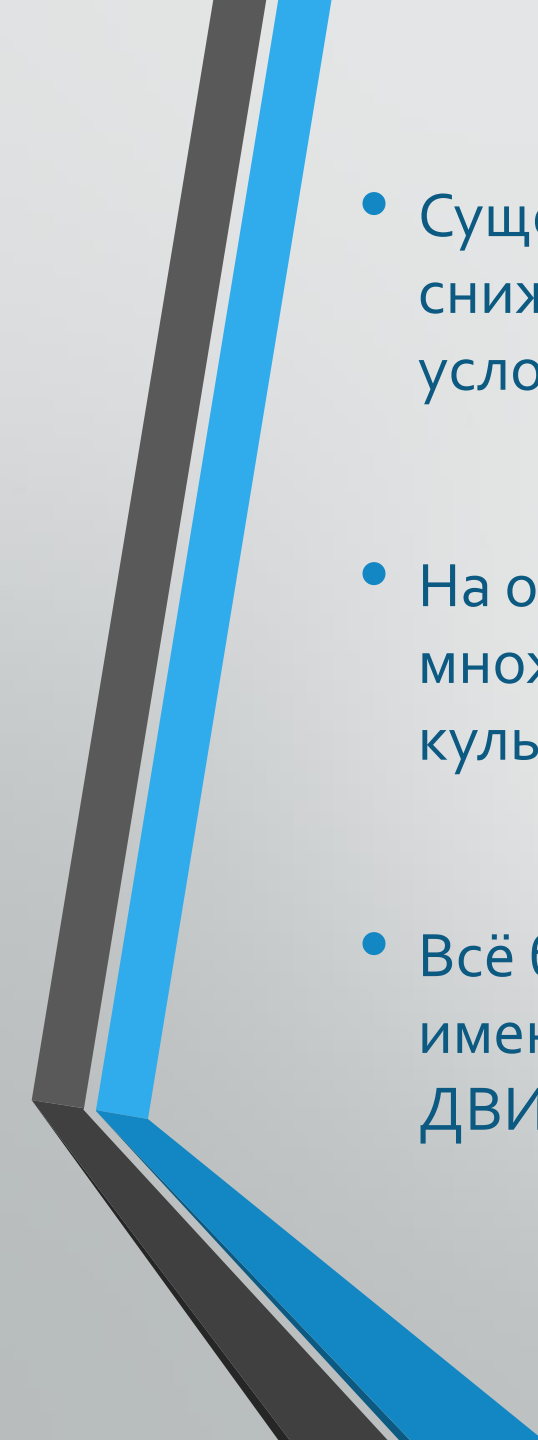
- Снижение стресса
- Контроль беспокойства
- Эмоциональное оздоровление
- Повышение осознанности
- Рост внимательности
- Предотвращение старения мозга (повышение нейропластичности)
- Улучшение сна
- Контроль над болью

- В современной жизни человек получает огромный ПОТОК ИНФОРМАЦИИ из окружающей среды.
- Общая сумма знаний с 1900 г. удваивается каждые 50 лет,
- С 1950 г. удвоение происходит каждые 10 лет,
- К 1970 г. - каждые 5 лет,
- С 1990 г. - удвоение информации происходит ЕЖЕГОДНО

К примеру, современный человек за 1 месяц получает и обрабатывает столько же информации, сколько человек 17-го века за всю свою жизнь.

Сегодня всё больше исследователей обращаются к понятию «ИНФОРМАЦИОННАЯ ПЕРЕГРУЗКА»

- Основная причиной информационной перегрузки человека заключается в том, что количество поступающей информации значительно превосходит возможности её восприятия мозгом.
- Информационная перегрузка грозит человеку стрессом и нервным истощением (потеря сна, повышенная возбудимость, утомляемость, навязчивый страх, чувство паники, депрессия, раздражительность частые приступы гнева).
- В результате этого страдает готовность человека к осуществлению учебной и профессиональной деятельности

- 
- Существует необходимость поиска средств и методов, способствующих снижению ИНФОРМАЦИОННОГО стресса и адаптации человека к новым условиям деятельности.
 - На основе медитативных практик в наше время разрабатывается множество направлений и практик в оздоровительной физической культуре.
 - Всё большую популярность набирают программы «мягкого фитнеса», имеющие психорегулирующую направленность и объединяющие в себе ДВИЖЕНИЕ и его ОСОЗНАВАНИЕ.

Что такое осознанность?

- Осознанность - это комплексное понятие, теоретические основы которого были заложены древними философскими учениями, а позднее позаимствованы современной психологической наукой.
- Осознанность - образ мышления, при котором человек фокусируется на настоящем моменте, НАБЛЮДАЯ за своими внутренними ощущениями и за тем, что происходит вокруг, не оценивая и не осуждая.
- Осознанность учит человека возвращаться к настоящему моменту, к тому, что происходит ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС, одновременно ПРИНИМАЯ то, что мысли отвлекаются от происходящего момента. И это часть природы человеческого разума.
- Осознанность – это принятие, присутствие в моменте.

Примеры методов ОСОЗНАННОГО ДВИЖЕНИЯ

- Метод Фельденкрайза – двигательная практика, разработанная Моше Фельденкрайзом и ставящая целью развитие человека через ОСОЗНАВАНИЕ СЕБЯ в процессе работы над движением собственного тела.
- Система оздоровительных упражнений по методу Томаса Ханны. Используется для установления осознанного контроля над своим телом и устранения первопричин различных мышечных болей, в том числе и хронических. Доступные упражнения подходят для любого возраста и уровня физподготовки.
- Метод «Простроения тела» - выстраивание тела с корректной осанкой, называя его расположение в пространстве, обозначая, где у человека центр его тела, обращая внимание на ощущения тела, что способствует формированию внутреннего наблюдения за своими ощущениями. Это способствует расширению представления о своих физических и функциональных возможностях.



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!