



«**Mindfulness**» - в переводе означает «осознанность», «внимание», «концентрация», но в полной мере они не отражают значение слова. Майндфулнесс — это тренировка присутствия в настоящем моменте с помощью медитативных техник. Суть заключается в осознании ощущений, которые происходят здесь и сейчас, и фокусировке внимания только на них. Концепция родилась в 1979 году в Америке на стыке нейропсихологии и медитации. В следующие годы подход развивается и набирает популярность как среди терапевтов и приверженцев здорового образа жизни, так и корпораций (Starbucks, Apple, Yahoo, Google и другие регулярно устраивают для сотрудников майндфулнесс-тренинги). В России же движение начало набирать обороты только в 2000-х.

Зачем практиковать майндфулнесс?

Исследования показывают, что, практикуя майндфулнесс хотя бы несколько недель, мы уже можем получить ощутимые позитивные результаты для здоровья тела, духа и для социальной жизни. Например:

— **Улучшается здоровье.** Доказано, что уже через несколько недель упражнений из программы майндфулнесс иммунитет значительно укрепляется, а значит, и сопротивляемость болезням.

— **Укрепляется психика.** Сразу несколькими исследованиями доказано, что осознанность усиливает позитивные эмоции и уменьшает стресс. Ученые говорят, что это действует как естественный антидепрессант в лечении и профилактике депрессии.

— **Майндфулнесс меняет наш мозг.** Ученые обнаружили, что благодаря практике майндфулнесс изменяется плотность серого вещества в зонах мозга, отвечающих за обучение, эмпатию и регуляцию эмоций.

— **Повышается концентрация.** Майндфулнесс помогает нам не отвлекаться и быть более внимательными, а также улучшает память.

— **Проявляется альтруизм и сострадание.** Исследования говорят, что благодаря майндфулнесс мы чаще хотим помогать людям, потому что повышается активность нейронов в участках мозга, отвечающих за сострадание и регуляцию эмоций.

— **Майндфулнесс укрепляет отношения.** Пары, которые практикуют майндфулнесс, более удовлетворены своими отношениями. Каждый из партнеров начинает чувствовать себя более оптимистично и расслабленно, принимает партнера и его особенности и становится ближе к нему.

— **Майндфулнесс полезен родителям, в том числе — будущим.** Согласно результатам исследований, практика осознанности помогает избавиться от тревожности в период беременности. Те же, у кого уже есть дети, становятся больше удовлетворены своими родительскими способностями и отношениями с детьми, а у самих детей улучшаются социальные навыки.

— **Майндфулнесс помогает в школе.** Научно доказано, что обучение практике осознанности в школе уменьшает проблемы с поведением и

проявлениями агрессии у учеников, повышает удовлетворенность жизнью и навыки внимания. У учителей, практикующих майндфулнесс, нормализуется кровяное давление, уменьшаются негативные эмоции и симптомы депрессии, повышается эмпатия.

— **Майндфулнесс помогает бороться с лишним весом:** «осознанное питание» способствует выработке привычек здорового питания, в результате чего вес снижается, а люди наслаждаются вкусом того, что едят.

Как попробовать Mindfulness прямо сейчас?

Есть несколько упражнений, разработанных для развития «медитации осознанности», которые помогают освоить ее:

- **Осознанное дыхание.** Эта практика сродни медитации, и она тренирует безоценочное и доброжелательное внимание. Ключевой момент – подготовка к практике. Сядьте так, чтобы вам было комфортно. При этом положение вашего тела должно выражать достоинство и пробужденность – спина прямая, плечи расправлены, но не напряжены. Выключите мобильные телефоны и убедитесь, что никто не сможет вам помешать. Поставьте таймер – для начала на минуту. Постарайтесь перенести весь фокус на дыхание. Сосредотачивайтесь на вдохе и выдохе. Чтобы было легче, можно положить руку на живот или грудную клетку – ощущение дыхания будет сильнее. В ходе практики вы наверняка не раз познакомитесь со своим автопилотом, который захочет поработать в привычном режиме. В мыслях вы можете начать прыгать в воспоминания, в тревогу, в критику. Определите куда мысли вас уводят – в прошлое, будущее, оценку? После этого безоценочно и доброжелательно перенесите фокус обратно на дыхание. Обратите внимание на выход из практики – когда сработает звук таймера,

сфокусируйтесь на нем. И обязательно прислушайтесь к своим ощущениям во время и после выхода из практики – к вам в голову может прийти идея или вы можете остро ощутить какое-либо желание. Например, сходить на прогулку в парк. Почувствуйте, что важно для вас сделать именно в этот момент. Через осознание постройте мостик из практики в «здесь и сейчас». Кстати, с минуты осознанности начинаются совещания в Google. Сотрудники садятся на свои места, выходят из режима автопилота, сосредотачиваются на своих ощущениях и дыхании, бросая якорь в текущем моменте.

- В медитации с осмотром тела внимание направлено на различные области тела и отмечаются ощущения тела, которые происходят в настоящий момент.
- Ещё одно упражнение называется изюмной медитацией. Но изюм конечно же можно заменить на любой другой продукт, который вам по вкусу. Например, возьмите в руку маленький кусочек шоколада и перенесите весь фокус внимания на него. Потрогайте его, почувствуйте, что он из себя представляет, какой он формы, какие ощущения вызывает поверхность шоколада, подумайте об уникальности этого кусочка. Представьте, что вы исследователь, а этот кусочек – предмет вашего исследования. После этого перенесите внимание на аромат шоколада и также уделите ему достаточное количество времени. Затем положите кусочек на язык, чтобы он начал таять. Прислушайтесь к ощущениям во рту. В одной плитке может быть до трехсот различных оттенков вкуса, попытайтесь выделить некоторые из них. Если вы заметили, что отвлекаетесь, просто определите, что именно вас отвлекает и вернитесь к дегустации. Когда шоколад полностью растает, медленно проглотите его. После этого оцените свои ощущения. Что вы чувствовали? Шоколад показался вам в этот раз вкуснее, чем если бы ели его с обычной скоростью? Метод

осознанного приема пищи положен в основу программы Mindful eating для людей с пищевой зависимостью и отклонениями пищевого поведения. Благодаря навыкам осознанности они учатся правильно питаться и не переедать. Ведь когда мы осознанно и медленно едим, для чувства насыщения нам требуются куда меньшие порции.

- Осознанное слушание. Как часто мы полностью присутствуем в том, что говорит наш собеседник? Даже во время важного разговора наш автопилот дает о себе знать – слушая, мы параллельно оцениваем, думаем о своем, планируем. Попробуйте во время беседы максимально сфокусировать внимание на словах говорящего. Вы увидите, как тренировка навыка осознанного слушания изменит качество коммуникации, обратите внимание на многие нюансы, которых не замечали ранее и начнете лучше слышать между слов. Попробуйте научиться на 100% присутствовать в рассказе своего собеседника.
- Другие подходы включают в себя выполнение асан йоги, одновременно следя за движениями и ощущениями тела, и медитацию при ходьбе.



10 упражнений Майндфулнесс для повседневной жизни:

Следующие упражнения майндфулнесс можно практиковать каждый день

- Майндфулнесс во время разговора. Медитируйте, когда слушаете собеседника. Обращайте внимание на звук и ритм голоса, на выражение лица. Замечайте, как ваш ум уходит в свои мысли, пока

собеседник говорит. Обратите внимание на свое желание говорить. Отмечайте про себя, что вам легче: слушать или говорить.

- Упражнение майндфулнесс во время еды. Обратите внимание на еду в тарелке, на цвет, на форму и на запах. Осознавайте вкус, текстуру еды и также жуйте осознанно. Вы можете заметить, что, когда ум отвлечен от процесса приема пищи, вы быстро глотаете еду, почти не пережевывая. Когда заметите это, верните внимание в настоящий момент.
- Майндфулнесс в магазинах. Современные торговые центры — это поле боя различных брендов за ваше внимание. Маркетологи изо всех сил стараются придумать самые эффективные способы управлять вашим вниманием. Наблюдайте, как у них это получается, когда что-то привлекает внимание, старайтесь осознать, как это сработало, как ваш ум попадает в эту ловушку. Тренируйтесь управлять своим умом осознанно.
- Майндфулнесс в социальных сетях. Перед тем как зайти в фейсбук или инстаграм, решите, сколько времени вы планируете там провести. Когда время выйдет, обратите внимание на желание продолжить листать ленту. Осознавайте внимание на свои чувства, когда вы переживаете чужие жизни в социальных сетях.
- Майндфулнесс за рулем. Обратите внимание на свои руки на руле. Осознавайте свою позу, если найдете неосознанное напряжение в теле, осознайте его и расслабьте. Пусть ваши плечи будут расслаблены. По возможности выключите радио и побудьте в тишине.
- Майндфулнесс во время конфликта. В трудном разговоре обратите внимание на ощущения в теле, вызываемые гневом или страхом. Как вы ощущаете температуру тела, как быстро бьется сердце? Обратите

внимание на свое желание защищаться или реагировать каким-то образом.

- Майндфулнесс во время физической тренировки. Настройтесь на ощущения в теле во время тренировки. Обратите внимание, какие мысли возникают, когда вы преодолеваете свою лень. Потратьте немного энергии, чтобы поблагодарить свое тело за возможности, которыми оно располагает.
- Упражнение майндфулнесс перед сном в кровати. Большинство людей засыпают с телефоном или ноутбуком. Попробуйте отложить все устройства и осознать, как происходит процесс засыпания.
- Майндфулнесс в душе. Хороший способ укрепить привычку осознанности – связать ее с каким-то уже привычным действием, которое вы совершаете каждый день. Когда вы принимаете душ, обратите внимание на температуру воды и на ощущения в теле. Следите за вниманием, и когда оно отвлекается, возвращайте его на телесные ощущения.
- Майндфулнесс в ходьбе. Мы часто совмещаем ходьбу с другими действиями – слушаем музыку, говорим по телефону, переписываемся. Попробуйте сделать ходьбу осознанной практикой. Почувствуйте, как ноги соприкасаются с землей. Попробуйте ходить медленнее, чем обычно. Осознавайте окружающее пространство, запахи, цвета, звуки. Используйте это время, когда вы куда-то идете, чтобы привнести практику mindfulness в свою жизнь.