



ТРЁХМИНУТНЫХ МЕДИТАЦИЙ,

чтобы успокоиться
и сосредоточиться

Медитации, которые можно попробовать прямо на работе

Коротких медитаций много. Мы выбрали те, что легко выполнить, даже если вы никогда не пробовали медитировать. Начать можно с 30 секунд, постепенно увеличивая продолжительность практики до 3 минут.

Принимать позу лотоса необязательно. Просто сядьте удобно и по возможности держите спину прямо. В идеале ваши стопы должны полностью касаться пола. Подтяните подбородок к шее — не опускайте и не запрокидывайте голову, попробуйте тянуться макушкой вверх.

Меньше стресса

Упражнение помогает справиться с физической и эмоциональной нагрузкой, когда силы на пределе, а эмоции зашкаливают. Выполняйте его также, если вас что-то разозлило или вы хотите отпустить напряжение, скопившееся за день.

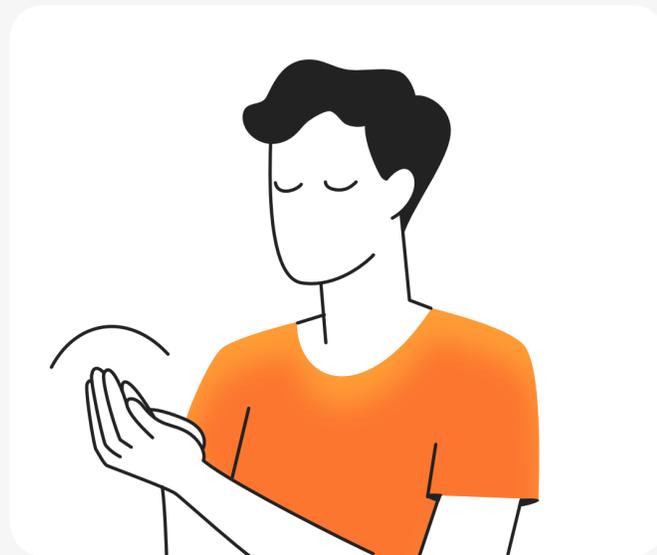
- Поднимите руки вверх и расположите так, чтобы между ними был угол 60 градусов. Ладони поверните вперед, а пальцы растопырьте.
- Закройте глаза. Все время напрягайте руки и ладони так сильно, как только можете. Дышите спокойно и глубоко: вдох через нос, выдох через рот.
- В завершение вдохните и задержите дыхание, напрягая все мышцы тела. Потом выдохните и расслабьтесь.



Хорошее настроение

Эта медитация пригодится, если вас одолевают мрачные мысли, все кажется унылым и безрадостным.

- Сядьте удобно. Сложите ладони перед собой в виде чаши — правая на левой. Глаза чуть приоткрыты, взгляд на ладони.
- Вдохните через нос, сформулируйте негативные мысли и чувства, которые вами владеют. Ненадолго задержите дыхание, а потом с силой выдохните через рот весь негатив на свои ладони.
- В завершение вдохните и задержите дыхание, напрягая все мышцы тела. Потом выдохните и расслабьтесь.



Свежий ум

Когда вы долго бьетесь над задачей, устали, а нужное решение не приходит, поможет эта медитация. Упражнение активизирует оба полушария, помогая им работать вместе.

- Сядьте удобно. Сожмите правую руку в кулак, вытяните указательный палец и зажмите им правую ноздрю. Дышите только левой ноздрей полторы минуты или дольше.
- Теперь зажмите левой рукой левую ноздрю, продолжайте столько же, сколько в первый раз. Выдохните и расслабьтесь.
- В этой медитации важно дышать медленно и глубоко. Старайтесь вдыхать животом, а потом наполнять воздухом легкие. На выдохе, наоборот, сначала выпускайте воздух из легких, а в конце — из живота.



Эти упражнения можно выполнять в любое время и любом месте. Подышать через одну ноздрю вы всегда можете на рабочем месте незаметно для коллег, если поставите локоть на стол и прикроете вторую ноздрю прямым или согнутым пальцем.

Антимедитация, или медитация с лотосом

Бывает, что внимание ускользает и рассеивается, а в голове крутятся навязчивые мысли. В таком случае попробуйте соединить ладони в виде лотоса и изо всех сил не медитировать. Это положение рук поможет замедлиться и прояснить то, что кажется запутанным и сложным.

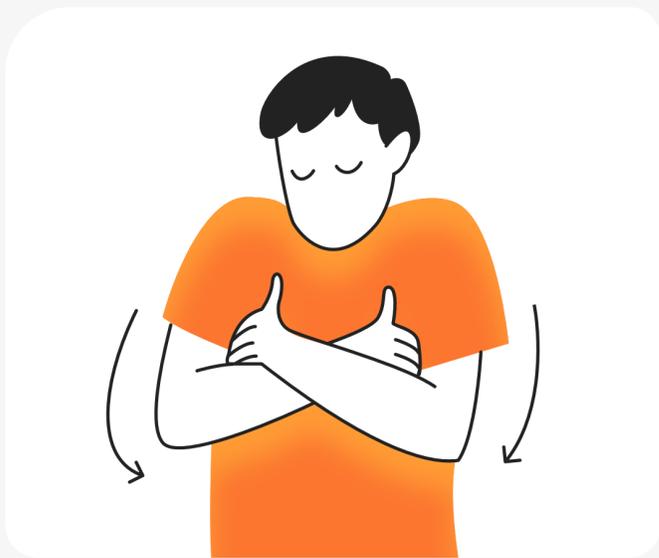
- Сядьте удобно. Сложите руки в лотос: соедините основания ладоней, кончики мизинцев и больших пальцев.
- Держите лотос на уровне лица примерно в 15 сантиметрах от него, локти расслабьте.
- Закройте глаза и делайте все возможное, чтобы не медитировать. Думайте о коллегах, срочных задачах, домашних делах, покупках, ремонте... Чем активнее вы думаете, тем сильнее эффект. Если ничего не приходит в голову, вспоминайте таблицу умножения или стихи. Дышите спокойно через нос.
- В завершение вдохните и задержите дыхание, напрягая все мышцы тела. Потом выдохните и расслабьтесь.



Эмоциональный баланс

Иногда мы так встревожены, рассержены или обижены, что не можем овладеть собой — и тут уж совсем не до работы. Простая медитация поможет успокоиться.

- Сначала выпейте полный стакан воды. Когда вы восстанавливаете водный баланс в организме, стресс сразу же уменьшается.
- Перекрестите руки на груди, кисти поместите под мышки. Убедитесь, что голова не наклонена, подбородок слегка подтянут к шее. Поднимите плечи и все время тяните их к ушам.
- Закройте глаза, дышите спокойно. В таком положении дыхание автоматически замедляется и к вам возвращается эмоциональный баланс. В конце просто расслабьтесь.

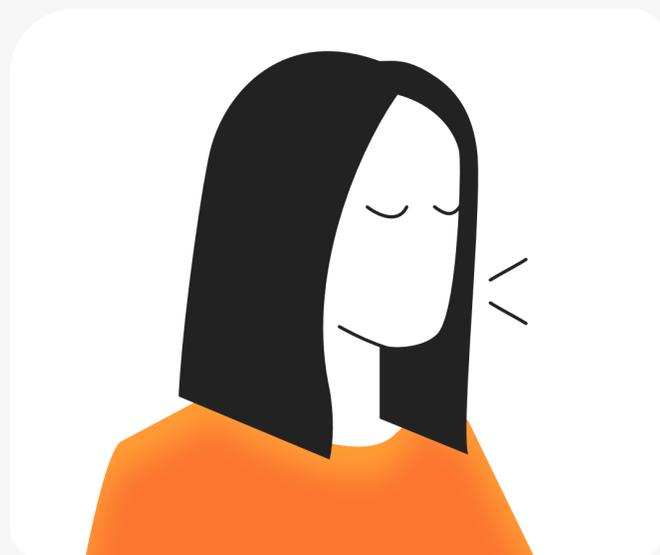


Попробуйте любую из техник прямо сейчас. Закройте глаза, начните глубже дышать. Понаблюдайте за своим состоянием: какие мысли крутятся, как вы оцениваете уровень стресса? Выполните одно из упражнений. А затем дайте себе еще минутку, чтобы ощутить эффект. Как вы себя чувствуете?

Концентрация

Эта медитация помогает сфокусироваться и успокоить блуждающий ум, когда предстоит сложная работа, а времени мало.

- Сядьте удобно и закройте глаза. Широко откройте рот и давите кончиком языка на центр верхнего нёба. Дышите через нос, как обычно. В завершение сделайте вдох, закройте рот. Выдохните и расслабьтесь.
- Эффект от этой медитации усилится, если глаза будут приоткрыты и вы будете смотреть на кончик носа.



Выберите 1 или 2–3 упражнения, которые работают для вас, и выполняйте хотя бы раз в день в определенное время. В дополнение к этому вы можете наблюдать за своим состоянием и медитировать каждый раз, когда попадаете в стрессовую ситуацию. В этом плане трехминутные медитации ничуть не хуже более продолжительных практик: они тоже снижают уровень стресса, помогают успокоиться и сконцентрироваться, добавляют радости и вдохновения в рабочие будни.

