

## Techniki medytacji

### Cztery elementy istotne przy stosowaniu technik relaksacyjnych i medytacyjnych

- ◆ Miłe, spokojne otoczenie - nie przegrzane, w którym nie działają żadne silne bodźce.
- ◆ Koncentracja na jakimś obiekcie - przeważnie na powtarzaniu (dowolnie wybranego) słowa lub dźwięku ("mantry"). Służy to oderwaniu od zwyczajowego myślenia zorientowanego na analizę sytuacji zewnętrznej, i przestawieniu na bierne odczuwanie, pustkę myślową, zmniejszenie wrażeń w polu świadomości.
- ◆ Przyjęcie biernego nastawienia do siebie i otaczającej rzeczywistości. Oznacza to, że nie należy rozluźniać się ani wyłączać (powtarzając mantrę) "na siłę", lecz pogodzić z rozpraszającymi myślami, cierpliwie je przeczekać. Podobnie, nie należy oddychać aktywnie, lecz pozwolić by "samo się oddychało".
- ◆ Przyjęcie wygodnej pozycji ciała, zapewniającej rozluźnienie mięśni, ale uniemożliwiającej zaśnięcie (np. siedzenie po turecku, siedzenie w kucki na niskiej ławce, siedzenie na krześle z twardym oparciem)

### Technika medytacji H.Bensona (adaptacja "Medytacji Transcendentalnej")

- 1 Usiądź spokojnie i w wygodnej pozycji.
- 2 Zamknij oczy.
- 3 Staraj się odprężyć wszystkie mięśnie ciała, poczynając od mięśni stóp, stopniowo przechodząc do góry, aż do mięśni twarzy i czoła. Pozostań w stanie odprężenia.
- 4 Oddychaj wolno przez nos. Zdaj sobie sprawę z własnego oddychania. Zacerpnij powietrze. Wydychając, wymawiaj cicho do siebie słowo "jeden". Oddychaj spokojnie i naturalnie. Przyjmij bierną postawę, nie przejmując się tym, czy osiągasz rozprężenie, czy nie. Kiedy pojawią ci się przeszkadzające myśli, nie staraj się ich usuwać "na siłę"; po prostu skupiaj się na powtarzaniu słowa "jeden".
- 5 Kontynuuj przez 10-20 minut. Jak zakończysz, siedź spokojnie przez kilka minut, najpierw z zamkniętymi, potem z otwartymi oczami. Odczekaj parę minut przed wstaniem.

### Metoda dynamicznej medytacji (J.Silva)

Metoda J.Silvy składa się z kilku rodzajów działań:

- ◆ stosowanie technik pokrewnych medytacji transcendentalnej,
- ◆ aktywne sterowanie wyobraźnią - tzw. wizualizacja.

**Etap 1:** Technika medytacji, celem której jest osiągnięcie stanu relaksu i głębokiego odprężenia (stanu "alfa"). Ćwiczenie rozpoczyna się po przebudzeniu. Leżąc wygodnie na wznak, z oczami skierowanymi do góry, zacznij liczyć od 100 do jednego. Licz powoli, tak by wymawianie każdej cyfry trwało około 2 sekund. Po skończeniu liczenia znajdziesz się w stanie odprężenia, relaksu. Na zakończenie, należy się wyprowadzić ze stanu relaksu, mówiąc do siebie: "Za chwilę wyprowadzę się z tego stanu. Kiedy policzę od jednego do pięciu, będę całkowicie rozbudzony, rześki, czujny, moje samopoczucie będzie dobre. Liczę ... 1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 .... Otwieram oczy. Czuję się świetnie. Jestem rześki, pełen energii.". Te poranne ćwiczenie powtarza się przez 10 dni. Przez następne 10 dni licz od pięćdziesięciu do jednego; potem przez kolejne 10 dni od dwudziestu do jednego; od dziesięciu do jednego; a na końcu od pięciu do jednego.

**Etap 2:** Relaks w ciągu dnia. Po nauczeniu się wprowadzania w stan relaksu przez liczenie od pięciu do jednego, można wykorzystywać tę metodę do relaksowania się w ciągu dnia. Siądź wygodnie, z wyprostowanym tułowiem, głową prosto, w odległości około dwóch metrów od ściany. Postaw stopy płasko na podłodze; ręce złoż na kolanach lub podołku. Skoncentruj się na swoim ciele, i staraj się rozluźnić poszczególne jego partie - lewą stopę, lewą nogę; prawą stopę, prawą nogę; mięśnie pośladków - idąc w górę aż do mięśni twarzy i skalpu. Następnie wybierz jakiś wyraźny punkt na ścianie przed tobą - np. plamkę - umiejscowioną tak, byś na nią się patrzył do góry pod kątem około 45 stopni. Wpatruj się usilnie w punkt, aż do wyraźnego zmęczenia powiek. Następnie, pozwól oczom się zamknąć, i zacznij liczyć od pięćdziesięciu do jednego, jak podczas porannego relaksu.

**Etap 3:** Wytworzenie połączenia pomiędzy wybranym sygnałem a stanem odprężenia. Kiedy już opanowałeś umiejętność wprowadzania się w stan relaksu, możesz wyćwiczyć zabieg pomocniczy. Wprowadź się w stan odprężenia ("alfa"). Zetknij ze sobą kciuk z dwoma palcami i powtarzaj w myślach "kiedykolwiek zetknę tak palce, wprowadzę się w stan odprężenia". Po kilkudziesięciu takich zabiegach nastąpi skojarzenie słów i ułożenia palców ze stanem relaksu - i wystarczy połączenie palców, by pomóc się odprężyć.

**Etap 4:** Uczenie się wizualizacji. Kiedy już osiągnąłeś stan odprężenia podczas porannego relaksu, postaraj sobie wyobrazić jakiś prosty przedmiot - może to być np. pomarańcza. Postaraj się widzieć jej barwy, kształt w trzech wymiarach; wyobrażaj sobie jej zapach, smak, i inne wymiary. Ćwicz się w tym, żeby "widzieć" tę pomarańczę przed sobą, w odległości około dwóch metrów. Podczas jednej wizualizacji skupiaj się na jednym przedmiocie; w miarę nabywania wprawy, zmieniaj przedmioty na coraz bardziej złożone. Możesz intensyfikować swój stan odprężenia wyobrażając sobie przyjemne wydarzenia i miejsca, w których czułeś się szczęśliwy - krajobrazy, przyrodę.