



# МЕДИТАЦИЯ

дыхание и мышечная  
релаксация

*Лэй Энстразия*

# Лэй Энстазия

## Медитация. Дыхание и мышечная релаксация

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70045075](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70045075)*

*SelfPub; 2023*

### Аннотация

Данная авторская медитация из концепции когнитивного программирования сознания содержит несколько типов последовательных дыхательных практик для успокоения тела и ума, приводя мышление к равновесию с помощью концентрации внимания на вдохах и выдохах. Во второй части медитации практикующий погружится в тело и расслабит его через мышечную релаксацию, визуализируя внутренний свет с целью расслабления, концентрируясь в ресурсном состоянии, увеличивая эффективность личности в повседневной жизни.

# Содержание

Осознанное дыхание	4
Мышечная релаксация	10
Аффирмации	17

# Лэй Энстазия

## Медитация. Дыхание и мышечная релаксация

*Дыхание – это первичная форма жизни и обучение наблюдению за дыханием и расслаблением тела и ума, становится одной из важнейших форм повышения жизненной энергии. В стремительно развивающемся и конкурентом мире человек вынужден находить внутренни баланс и быть в состоянии спокойствия, справляясь с трудностями повседневной жизни, но не стоит забывать о расслаблении, ведь тело и разум едины и соединяя их в ощущении равновесия, мы становимся способны к любым свершениям.*

## Осознанное дыхание

Сегодня мы вместе погрузится в мир света и энергии, телесного и духовного, силы и успеха, в котором соединятся практики дыхания и осознанности, медитации и визуализации, расслабления и концентрации.

Примите удобное положение тела лежа на спине, потянитесь во весь рост, руки вдоль туловища, закройте глаза и да-

вайте начнем путешествие к осознанному дыханию. Почувствуйте ваши вдохи и выдохи, старайтесь спокойно и непринужденно наблюдать за ними без оценки. При каждом вдохе визуализируйте, как свежий воздух наполняет ваши легкие, принося чистоту и энергию. На выдохе освобождайте легкие от напряжения, отпуская все негативное и лишнее.

Начните считать ваши вдохи и выдохи. Сосредотачивайте внимание на каждом числе, создавая ритм в вашем дыхании. Дышите через нос. Вдох-2-3-4. Выдох-2-3-4. Вдох-2-3-4. Выдох-2-3-4. Вдох-2-3-4. Выдох-2-3-4. Продолжайте следить за дыханием и представьте, как ваша грудь раскрывается при каждом вдохе, а затем мягко сжимается при выдохе. Наполняйте легкие свежим воздухом и позволяйте им расширяться, создавая пространство для дыхания.

Дышите через нос. Вдох-2-3-4. Выдох-2-3-4. Вдох-2-3-4. Выдох-2-3-4. Вдох-2-3-4. Выдох-2-3-4. Стремитесь к моменту присутствия, будьте здесь и сейчас, полностью погружаясь в каждый вдох и выдох. При каждом вдохе приглашайте в свой ум ясность, а при выдохе отпускайте все лишнее.

Продолжайте наблюдение за дыханием и сделайте глубокий вдох через нос, почувствуйте, как воздух наполняет ваши легкие. Медленно выдыхайте через рот, освобождаясь от напряжения. Вдох-2-3-4-5-6. Выдох-2-3-4-5-6.

Вдох-2-3-4-5-6. Выдох-2-3-4-5-6.

Теперь начните увеличивать длительность ваших вдохов и выдохов. На вдохе постарайтесь сделать его более глубоким и продолжительным, расширяя грудь и наполняя легкие полностью. Установите медленный, удлинённый ритм дыхания, создавая гармоничный поток вдохов и выдохов. С каждым вдохом визуализируйте, как ваш организм наполняется свежей энергией и жизненной силой. Дышите через нос. Вдох-2-3-4-5-6-7-8. Выдох-2-3-4-5-6-7-8. Вдох-2-3-4-5-6-7-8. Выдох-2-3-4-5-6-7-8.

Представьте, что каждый вдох приносит в вас новую энергию, а каждый выдох уносит все напряжение и негативное. Активируйте релаксационную ветвь нервной системы, позволяя ей привести вас в состояние глубокого спокойствия. Объедините этот медленный ритм дыхания с осознанностью момента. Будьте здесь и сейчас, полностью погружаясь в каждый вдох и выдох. Дышите через нос. Вдох-2-3-4-5-6-7-8. Выдох-2-3-4-5-6-7-8. Вдох-2-3-4-5-6-7-8. Выдох-2-3-4-5-6-7-8.

Продолжите с глубокого вдоха через нос, сосредотачиваясь на расширении живота. На вдохе медленно расширяйте живот в направлении диафрагмы, словно наполняете его воздухом. Почувствуйте, как воздух наполняет нижние от-

дела легких, обеспечивая полноценное дыхание. На вершине вдоха задержите дыхание на мгновение, чувствуя наполнение легких и раскрытие диафрагмы. Дышите через нос. Вдох-2-3-4-5-6-задержка. Выдох-2-3-4-5-6. Вдох-2-3-4-5-6-задержка. Выдох-2-3-4-5-6.

На выдохе активно сокращайте живот, направляя диафрагму вверх. Полностью выдыхайте воздух, освобождая легкие от углекислого газа и токсинов. Повторите этот процесс, создавая плавный и ритмичный поток диафрагмального дыхания. С каждым вдохом интенсивно расширяйте живот, а при выдохе полностью сокращайте его. Вдох-2-3-4-5-6-задержка. Выдох-2-3-4-5-6-сокращение. Вдох-2-3-4-5-6-задержка. Выдох-2-3-4-5-6-сокращение.

Сфокусируйтесь на самом процессе дыхания, отслеживая его движение и влияние на ваше тело. Будьте в настоящем моменте, полностью погружаясь в этот цикл диафрагмального дыхания.

Продолжим с нескольких медленных вдохов и выдохов через нос, создавая осознанность своего дыхания. На следующем вдохе, делайте его медленным и глубоким, наполняя легкие. При выдохе постепенно удлиняйте выдох, расслабляясь и полностью выдыхая воздух. Дышите через нос. Вдох-2-3-4-5. Выдох-2-3-4-5-6-7-8-9-10. Вдох-2-3-4-5. Вы-

дох-2-3-4-5-6-7-8-9-10.

Визуализируйте в уме числа, считая длительность вдоха и особенно выдоха. Постепенно увеличивайте время выдоха, стараясь делать его максимально длинным и контролируемым. Вдохните через нос на пять секунд, затем выдыхайте через рот на десять секунд. Вдох-2-3-4-5. Выдох-2-3-4-5-6-7-8-9-10. Вдох-2-3-4-5. Выдох-2-3-4-5-6-7-8-9-10.

Продолжайте практику, постепенно увеличивая длительность выдоха. Поддерживайте расслабленное состояние в теле, особенно на конечном этапе выдоха. Ощущайте, как напряжение уходит с каждым выдохом, создавая гармонию и покой. Повторяйте циклы удлинненного дыхания, подстраиваясь под свои ощущения. Дышите через нос. Вдох-2-3-4-5-6. Выдох-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12. Вдох-2-3-4-5-6. Выдох-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12.

Спокойно возвращайтесь к обычному дыханию и продолжите практику с глубокого вдоха через нос и медленного выдоха через рот, создавая первоначальное расслабление. Сосредоточьтесь на ощущении воздуха, наполняющего ваши легкие при вдохе и покидая их при выдохе. Почувствуйте этот естественный поток воздуха, создавая соединение с жизненной энергией в каждом вдохе и выдохе.



хе. Вдох-нос-3-4-5. Выдох-рот-3-4-5. Вдох-нос-3-4-5. Выдох-рот-3-4-5. Вдох-рот-3-4-5. Выдох-нос-3-4-5.

Поддерживайте фокус в настоящем моменте. Отпустите все мысли о прошлом и будущем, сосредотачивайтесь на текущем дыхании. Позвольте себе быть полностью присутствующим, ощущая каждое движение воздуха и его воздействие на ваше тело. На каждом выдохе позволяйте вашему телу расслабляться. Отпускайте напряжение в областях шеи, плеч и спины. Пусть каждый вдох приносит свежесть и энергию, а каждый выдох уносит напряжение и негатив. Вдох-нос-3-4-5. Выдох-рот-3-4-5. Вдох-нос-3-4-5. Выдох-рот-3-4-5. Вдох-нос-3-4-5. Выдох-рот-3-4-5.

# Мышечная релаксация

Если ваш разум начинает уноситься в далекое мысленное пространство, возвращайтесь к фокусу на дыхании и моменту "здесь и сейчас". Это ваше время внутреннего покоя, где вы можете отпустить все заботы и просто быть.

А теперь пригласите себя в удивительное путешествие по глубинам сознания, где мы вместе будем создавать особое умиротворенное пространство для полного расслабления тела и ума. Этот момент открывает перед нами возможность исследовать каждый аспект себя, освободив его от напряжения осознавая поток внутреннего покоя.

Начнем наше путешествие с пальцев ног, визуализируя, как напряжение поочередно покидает каждый палец. Постепенно мы поднимемся к стопам и голени, предоставив теплу и спокойствию избавиться от остаточных напряжений. С каждым новым движением мы обращаем внимание на колени и бедра, создавая пространство для освобождения суставов и мышц.

Продолжая наше внутреннее путешествие, углубимся в таз и живот, где мы позволяем этим областям полностью рас-

слабиться, словно они плавают в теплой воде. Следующий этап – грудь и плечи. Почувствуйте, как они плавно опускаются, освобождаясь от любого напряжения. Обратите внимание на руки и пальцы рук, приглашая их к полному расслаблению.

Мы завершим это путешествие, уделяя внимание шее, лицу и голове. Почувствуйте, как свет наполняет вашу голову, делая ее легкой и свободной. Этот метод мягкой мысленной релаксации поможет углубить ощущение расслабления, создавая благоприятное состояние для нашей практики расслабления. Давайте начнем это путешествие внутрь с любящим вниманием к каждой части нашего тела. С благодарностью за ваше присутствие здесь и сейчас.

Направьте свое внимание на большой палец ноги, визуализируя его, словно окруженного теплым светом. Постепенно двигайтесь по пальцам, направляя этот свет от большого пальца к мизинцу. В мысленном представлении каждый палец становится легким и свободным от напряжения, поддерживаемый ритмом вашего дыхания.

На вдохе впускайте свет и тепло, а на выдохе освобождайте остаточное напряжение. На каждом этапе этого путешествия медленно останавливайтесь, чтобы глубже почувствовать расслабление в каждом пальце. Когда достигнете кон-

чика каждого мизинца, визуализируйте, как напряжение покидает ваши ноги. Позвольте вашему вниманию полностью сосредоточиться на ощущении полного расслабления ваших пальцев ног. Воображайте этот момент, наслаждаясь покоем и спокойствием, которые распространяются по всей вашей нижней части тела. Зафиксируйтесь в этой позе на несколько мгновений, полностью погружаясь в благоприятное состояние покоя в ваших ногах.

Представьте, что поток света начинает медленно направляться к вашим стопам, несущим с собой тепло и спокойствие. Погрузитесь в визуализацию, где ваши стопы окутаны теплым водным потоком спокойствия. Следите за каждым движением света, освобождая ваши стопы и голени от любого остаточного напряжения. Ваше дыхание становится гидом, сопровождающим это визуальное путешествие.

На вдохе вдыхайте тепло и свет, а на выдохе отпускайте все напряжение в этой области. Постепенно позволяйте свету проникнуть в каждую клеточку ваших стоп и голеней. Почувствуйте, как каждое движение света создает глубокое ощущение расслабления. Каждый момент в этом теплом водном потоке углубляет ваше чувство спокойствия. Позвольте стопам и голеням стать легкими и свободными. Продолжите наслаждаться этим состоянием расслабления, задерживаясь в этой ощущении на несколько мгновений. Позвольте этому

умиротворенному чувству прочно укорениться в ваших стопах и голених.

Представьте, как поток света направляется к вашим коленям и бедрам, принося с собой легкость и покой. Визуализируйте, как колени и бедра становятся на удивление легкими, подобно пуху, под воздействием этого света. Позвольте суставам и мышцам медленно расслабиться, освобождаясь от любого напряжения. Дышите с легкостью и внутреннем представлении света на вдохе, освобождая все напряжение на выдохе в области колен и бедер.

Постепенно допускайте, чтобы свет проникал в каждую клеточку ваших колен и бедер. Следите за каждым движением света, создавая глубокое ощущение расслабления. Визуализируйте, как свет полностью обнимает и освобождает колени и бедра от любого напряжения. Позвольте этой части вашего тела стать полностью свободной и легкой. Насладитесь этим состоянием расслабления, задерживаясь в этом чувстве на несколько мгновений. Позвольте ощущению глубокого покоя полностью проникнуть в ваш опыт.

Представьте, что теплая вода медленно обволакивает область таза и живота, принося с собой тепло и спокойствие. Погрузитесь в эту визуализацию, воображая, как ваш таз и живот ласково погружаются в теплую воду. Почувствуйте

те, как каждая мышца постепенно расслабляется под ее ласковым прикосновением. Сопровождайте эту визуализацию своим дыханием.

На вдохе впитывайте тепло и спокойствие, а на выдохе освобождайте любое напряжение в области таза и живота. Позвольте воображаемой теплой воде нежно проникнуть в каждый уголок вашего тела. Будьте полностью осознанными улавливая каждое движение этой теплой воды, создавая глубокое ощущение расслабления. Визуализируйте, как теплая вода обнимает и освобождает ваш таз и живот от любого напряжения. Разрешите этим частям вашего тела стать полностью свободными и расслабленными. Насладитесь состоянием расслабления, задерживаясь в этом чувстве на несколько мгновений. Позвольте ощущению глубокого покоя проникнуть в ваш опыт.

Представьте свет, медленно направляющийся к вашей груди и плечам, принося с собой тепло и умиротворение. Сфокусируйтесь на ощущении, как грудь и плечи мягко опускаются под воздействием этого света. Почувствуйте, как они освобождаются от любого напряжения, становясь легкими и свободными. Сопровождайте эту визуализацию своим дыханием.

На вдохе вдыхайте свет и тепло, а на выдохе освобождайте

любое напряжение в области груди и плеч. Позвольте свету проникнуть в каждую клеточку вашего тела. Сопровождайте вниманием каждое движения света, создавая ощущение глубокого расслабления. Визуализируйте, как свет расширяет ваше внутреннее пространство в области груди и плеч. Разрешите этим частям тела стать свободными и открытыми. Оставайтесь в этом состоянии расслабления на несколько мгновений. Позвольте этому ощущению покоя проникнуть в ваш опыт.

Продолжайте представлять свет, медленно погружающийся вниз по вашим рукам от плеч к кончикам пальцев, принося с собой тепло и спокойствие. Начните мягкое внутреннее движение ваших мышц, поочередно расслабляя каждый сантиметр вашей руки. Позвольте этому свету визуально провести вас вниз, погружая в состояние глубокого расслабления. Сопровождайте каждое движение света своим дыханием.

На вдохе почувствуйте свет и тепло, а на выдохе освободите любое напряжение в руках и пальцах. Сопровождайте вниманием движение света, проникающего в каждую клеточку ваших рук. Создайте ощущение полного расслабления в каждом суставе и мышце. Позвольте свету достичь кончиков ваших пальцев. Представьте, как каждый палец становится легким и свободным от напряжения. Полностью расслабьте пальцы, создавая ощущение полного покоя. Остань-

тесь в этом состоянии расслабления на несколько мгновений. Позвольте этому ощущению глубокого покоя проникнуть в ваш опыт.

Представьте свет, направляющийся к вашей шее, лицу и голове. Этот свет несет с собой тепло и спокойствие. Почувствуйте, как он мягко наполняет область вашей шеи. На каждом вдохе представляйте, как свет освобождает этот участок от напряжения. Позвольте свету ласкать ваше лицо и голову. Ощутите, как напряжение постепенно уходит, а мышцы лица становятся мягкими и свободными. Сопровождайте эту визуализацию своим дыханием.

На вдохе ощутите свет и тепло, а на выдохе отпускайте любое напряжение в области шеи, лица и головы. Будьте внимательны к движению света, проникающего в каждую клеточку вашего тела, создавая ощущение глубокого расслабления. Визуализируйте, как свет полностью окутывает вашу голову. Позвольте ему освободить ваше лицо и шею от любого напряжения. Ощутите, как голова становится легкой и свободной. Оставайтесь в этом состоянии расслабления на несколько мгновений. Позвольте этому ощущению глубокого покоя проникнуть в ваш опыт.



# Аффирмации

Начните поддерживать свою практику положительными утверждениями чтобы укрепить веру в свое благополучие. В этот момент я сознательно направляю свои мысли на образ лучшего самочувствия. Я визуализирую себя, окруженного приливом энергии, чувствуя, как каждая клетка моего тела наполняется свежестью и бодростью. Мое тело пронизано жизненной энергией, а яркий свет здоровья излучается изнутри.

В этом визуальном опыте я ощущаю, как энергия усиливает мой организм, придавая ему легкость и активность. Мое тело становится легким и грациозным, и я чувствую прилив сил, поддерживающих мою физическую активность. Это ощущение активности и жизненной энергии становится неотъемлемой частью моей жизни.

Визуализация напоминает мне о том, что мое физическое и эмоциональное состояние тесно связаны. Каждый мой шаг к лучшему самочувствию сопровождается ощущением радости и удовлетворения. Я принимаю решение интегрировать физическую активность в свою жизнь, будучи вдохновленным этим образом яркого здоровья и активности.

С этим улучшенным состоянием я заботливо отношусь к своему телу, предоставляя ему необходимый уход и внимание. Визуализация становится моим источником мотивации для поддержания самочувствия и здоровья. В каждом движении я ощущаю поддержку своей силы и жизненной энергии. Это самоподдерживающее визуальное восприятие наполняет мое тело и разум позитивом и благополучием.

Давайте продолжим с глубокого вдоха, наполняя легкие воздухом, и медленно выдохнем, освобождая все остаточные напряжения. Следите за своим дыханием, позволяя ему стать проводником в мир внутреннего спокойствия. В этот момент углубленного расслабления осознайте благополучие, наполняя каждую клеточку тела покоем и легкостью.

Проведите несколько мгновений в благодарности за этот момент заботы о себе во внутреннем умиротворении. Благодарите себя за преданность этой практике. Медленно начинайте пробуждаться, двигая частями тела и постепенно возвращаясь к внешнему миру. Сделайте небольшие движения, чтобы почувствовать свое присутствие в текущем моменте. Когда будете готовы, откройте глаза, приветствуя свет и окружающую вас обстановку. Прощайтесь с этой практикой расслабления с благодарностью за ее плодотворное воздействие на ваше тело и разум. Поблагодарите себя за уча-

стие в этой практике. Пусть остаточное чувство спокойствия и расслабления сопровождает вас весь день.