



RUS

Медитация «Гармония с природой».

Дайте отдых своему телу. Лучшим местом для отдыха является природа, она наполняет и питает, восстанавливает силы и обучает.

Мы живем на прекрасной планете Земля, где много красивых мест, созерцая которые наступает внутренний покой. Выберете то место, которое вам по душе и отправьтесь туда. По возможности отправьтесь в более отдаленные места и насладитесь всей красотой природы, будь то лес или озеро, пусть все вам несет умиротворение, спокойствие, наполненность энергией, жизнерадостность и силу.

Если это место очень далеко от вас, то можете визуализировать пребывание там. Например, вы любите море, но оно далеко и вам никак не попасть сейчас туда, тогда включите музыку моря, сядьте поудобней, закройте глаза, и просто представьте что вы на берегу, светит Солнце, вы ощущаете покой и мир

ENG

Meditation 'Harmony with Nature'

Give relaxation to your body. The best place for relax is nature. It saturates and nourishes, rejuvenates and teaches.

We live on the magnificent planet Earth with plenty of beautiful places.

Contemplating them brings us inner peace. Choose a place after your heart and go there. If possible, go to remote places and enjoy the beauty of nature, whether it is a forest or a lake, let everything bring you appeasement, tranquility, energy, cheerfulness and power.

If this place is very far from you, you can visualize staying there. For example, you love the sea, but it is far away from you and there is no way to get there now. Then turn on the music of the sea, sit back, close your eyes, and just imagine you are at the seaside, the sun is shining, you feel peace and tranquility in your soul. Enjoy this peace coming to you now.

Even if you are just walking through the city streets, pay attention to the trees, reflect

в душе. Наслаждайтесь тем спокойствием, которое сейчас к вам приходит.

Даже если вы просто идете по улицам города, обратите внимание на деревья, поразмышляйте об их жизни, поучитесь у них мудрости, вдохните их благоухание, почувствуйте их силу.

Медитация «Дыхательная гимнастика».

Медитация позволяет нам успокоить наше тело и разум, заглянуть в себя. Но для того, чтобы это работало, в первое время (хотя бы 2 месяца) нужно практиковаться день через день, а затем снизить занятия до 2-х раз в неделю.

1. Подготовьте место для практики.
2. Займите комфортное положение, закройте глаза. Расслабьте все мышцы тела.
3. Следите за каждым вдохом и выдохом, стараясь, чтобы они были плавные и глубокие.
4. Делайте глубокий вдох на счет «один», затем задержите ваше дыхание на четыре секунды, и выдыхайте медленно на счет «два».
5. Продолжайте так дышать, сосредоточив свое внимание на дыхании, в течении 10 минут.
6. Медленно вдохните полной грудью и откройте глаза.

Завершив медитацию, не совершайте резких движений. Позвольте себе вливаться в текущие дела размеренно. Медитативная практика хороша для начинающих, так как она проста в исполнении, позволяет вернуть чувство умиротворения и гармонии. Функции дыхательной системы приходят в норму, что положительно влияет на работу мозга.

on their life, learn the wisdom from them, inhale their fragrance, feel their power.

Meditation ‘Breathing Exercises’

This meditation allows us to calm down our body and mind, to look inside yourself. But for it to work properly, in the beginning (at least 2 months) you have to practice every second day, and then reduce the number of sessions to 2 times a week.

1. Prepare a place for practice.
2. Take a comfortable position, close your eyes. Relax all the muscles of your body.
3. Control each your inhale and exhale trying to make them smooth and deep.
4. Inhale deeply for a count ‘one’, then hold your breath for four seconds, and exhale slowly for a count ‘two’.
5. Continue breathing this way focusing your attention on your breath, for 10 minutes.
6. Slowly inhale deeply and open your eyes.

After you finish your meditation, do not make any sudden movements. Allow yourself to flow into current affairs smoothly. This meditative practice is good for beginners, as it is easy to make and allows you to return a feeling of peace and harmony. The functions of respiratory system normalize: it has a positive effect on brain functions.

Практика "Тишина".

Выполняется при полной тишине вокруг. Сядьте в удобную позу и начните прислушиваться к тишине внутри вас. По началу вас будут пытаться увлечь разные мысли и чувства, ваша задача отпустить их. Постепенно мыслей становится все меньше, а чувства успокаиваются и на смену приходит покой. Вы погружаетесь в поле беззвучья, где ничего нет, только пустота.

Медитация выполняется от 15 минут до 1 часа.

Session 'Silence'

This session is to be performed in absolute silence around you. Take a comfortable position and start listening to the silence inside you. At first, various thoughts and feelings will try to take your attention away – your task is to release them. Gradually, there are less and less thoughts remaining, your feelings calm down; they are replaced by peace. You are plunging into a field of silence where there is nothing just emptiness.

Meditation duration: from 15 to 60 minutes.