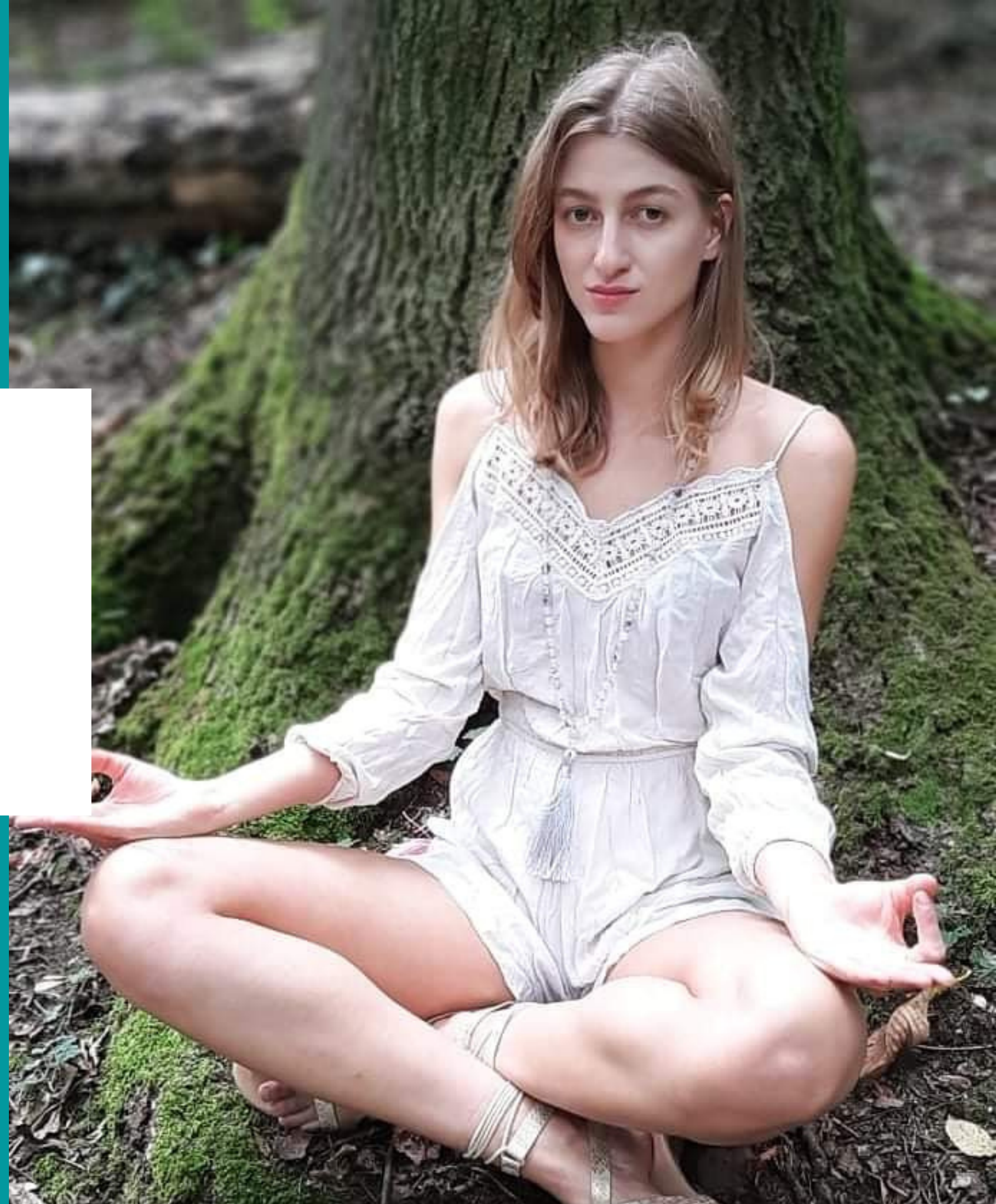


CESTA K UVEDOMELÉMU ŽIVOTU

MEDITÁCIA PRE ZAČIATOČNÍKOV



MEDITÁCIA

**SVETOVÉ VÝSKUMY Z ODBORU PSYCHOLÓGIE DOKAZUJÚ,
ŽE MEDITOVANIE:**

pomáha odbúravať stres, strachy a napätie, upokojuje psychiku, lieči a zlepšuje zdravie, pomáha riešiť životné problémy, uľahčuje nachádzať odpovede na bytostné otázky, pomáha nachádzať cestu k sebe samému.

Meditácii sa pravidelne venujú úspešní podnikatelia a manažéri.

Meditujú aj miliardári Ray Dalio, Richard Branson či Oprah Winfrey.

Meditujú aj ich vystresovaní podriadení.

Meditujú deti, jogíni, ľudia bez rozdielu veku, pohlavia či vzdelania.



Uvedomelý život vďaka meditácii



ZAMYSLITE SA NAD TÝM

Ty si obloha. Všetko
ostatné je iba počasie.

– PEMA CHÖDRÖN



NEUVEDOMELÝ ŽIVOT

nemáš pod kontrolou vlasné emócie? cítiš
bezmocnosť, hnev, krivdu, strach? máš pocit,
že ťa život vlacuje?



UVEDOMELÝ ŽIVOT

Meditácia ti pomôže nájsť stred a harmóniu.
Veci sa budú diať, ale tvoje reakcie budú
pod kontrolou.



10 FAKTOV O MEDITÁCII, KTORÉ STE MOŽNO NEVEDELI



Znižuje pravdepodobnosť depresie – belgická štúdia z roku 2013 preukázala, že meditácia vedie k zníženiu symptómov spojených s depresiou a taktiež pomáha chrániť pred budúcimi príznakmi depresie.



MEDITÁCIA - CESTA K CELOSTNÉMU ZDRAVIU



RELAXÁCIA A ÚĽAVA OD STRESU

štúdia aplikovaná na 3500 dospelých ľudí potvrdila, že meditácia vedie k zníženiu stresu. Amygdala – oblasť nášho mozgu, ktorá reaguje na stres, sa meditáciou stáva pokojnejšou.



ZLEPŠENIE SEBAPOZNANIA

niektoré formy meditácie pomáhajú pochopiť samého seba, čo človeku umožní rozvíjať sa do svojej najlepšej verzie.



ZDRAVOTNÉ PRÍNOSY

Pri pravidelnej meditácii nedošlo k poklesu tkaniva bielej hmoty v mozgu, čo má za následok atrofiu mozgu – vlákna bielej hmoty sú buď početnejšie, hustejšie alebo viac rozvetvené po celom mozgu u dlhodobo meditujúcich. Navyše sa preukázalo aj silnejšie spojenie medzi jednotlivými oblasťami mozgu (to by mohlo podporiť prevenciu ochorení typu skleróza multiplex, Alzheimerova choroba atď.).



MEDITÁCIA - CESTA K CELOSTNÉMU ZDRAVIU



RAST KREATIVITY

keď sa tvoja myseľ oslobodí od zbytočných myšlienok a pocitov, vytvorí sa dostatočný priestor pre nové nápady a riešenia. Tvoja odľahčená myseľ sa tak stane tvorivejšou.



ZLEPŠENÁ VNÍMAVOSŤ

pravidelnou meditáciou sa tvoja myseľ naučí ignorovať rôzne rozptýlenia. Dokážeš svoju pozornosť nasmerovať presne tam, kam potrebuješ.



ZDRAVOTNÉ PRÍNOSY

Lepší spánok – meditácia upokojí tvoje telo, myseľ a dostane ťa do pokojného stavu, čo vedie aj ku kvalitnejšiemu spánku. Štúdia dokázala, že účastníci, ktorí meditovali, nielenže zaspali skôr, ale spali dlhšie než tí, ktorí sa meditácii nevenovali.



MEDITÁCIA - CESTA K CELOSTNÉMU ZDRAVIU



POMÁHA BOJOVAŤ PROTI ZÁVISLOSTIAM

duševná disciplína, ktorú dokážeš získať prostredníctvom meditácie, ti prinesie väčšiu sebakontrolu.



ZLEPŠENIE PAMÄTI

štúdie potvrdili, že meditácia zlepšuje našu schopnosť ukladať a konsolidovať nové informácie.

ZDRAVOTNÉ PRÍNOSY



Posilnenie imunity – odbúranie stresu vedie k lepšej imunite. Pokiaľ je človek neustále vystavený stresu, má to nepriaznivé účinky aj na jeho imunitný systém.

Typy meditácie



UVEDOMELÁ MEDITÁCIA

"mindfulness", teda na uvedomelé prežívanie prítomného okamihu pomocou dýchacích techník.



RIADENÁ MEDITÁCIA

meditácia, kde vás meditáciou sprevádza hlas a vy sa ponoríte do obrazov - vizualizácie.



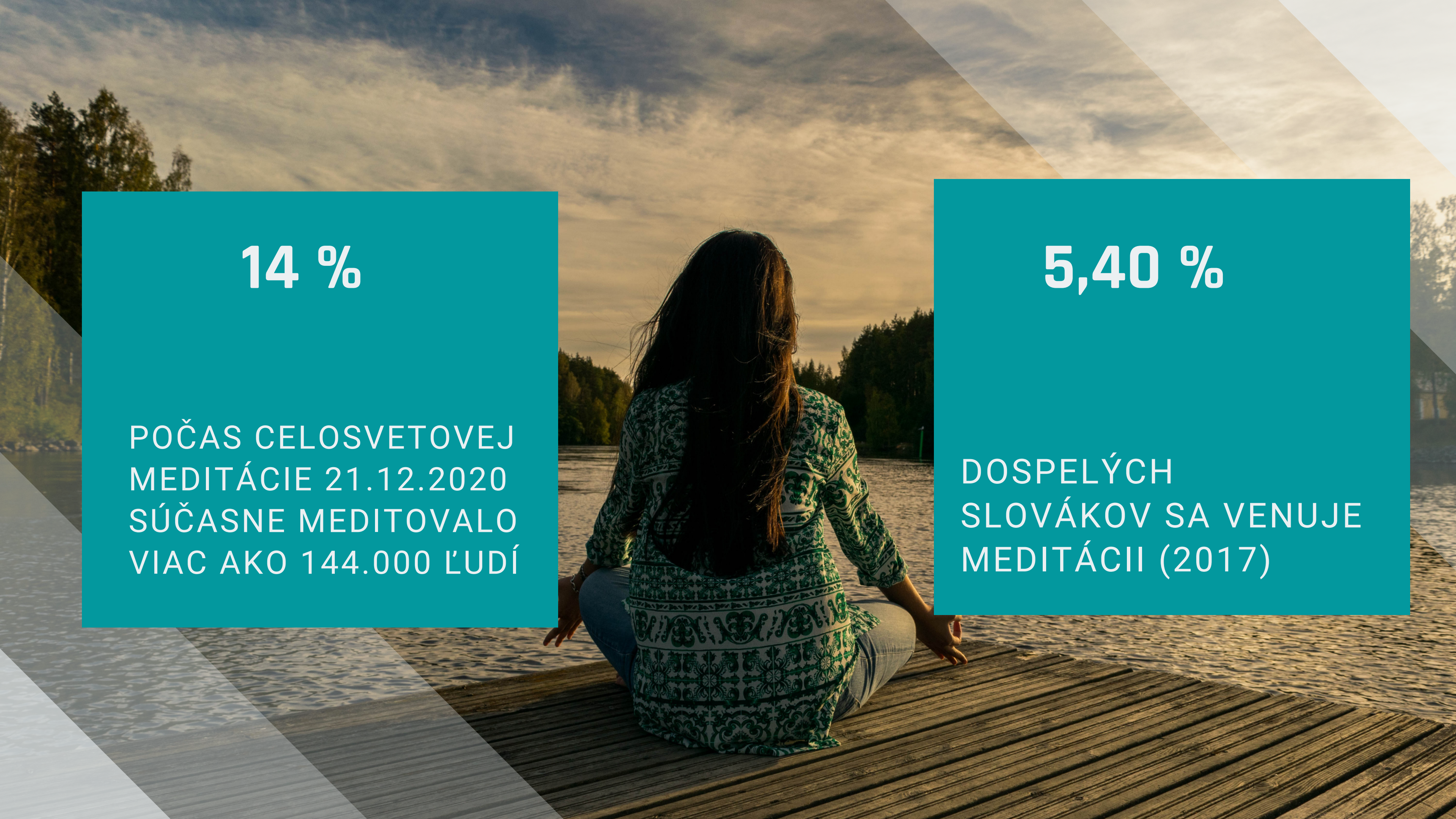
MEDITÁCIA V POHYBE

cvičenie jógy vo flow - v plynulom toku energie, alebo meditácia v chôdzi.



TRANSCENDENTÁLNA MEDITÁCIA

Pomocou opakovania slovných formuliek, ktoré sa volajú mantry, niekedy s japa malou - meditačným vencom sa dostávate do stavu rozšíreného vedomia.

A woman with long dark hair, wearing a green and white patterned top and blue jeans, is sitting in a meditative pose on a wooden pier. The pier is made of dark wooden planks and extends into a calm body of water. In the background, there are green trees and a sky with soft, golden light from the setting or rising sun. The image is framed by teal-colored geometric shapes in the corners.

14 %

POČAS CELOSVETOVEJ
MEDITÁCIE 21.12.2020
SÚČASNE MEDITOVALO
VIAC AKO 144.000 ĽUDÍ

5,40 %

DOSPELÝCH
SLOVÁKOV SA VENUJE
MEDITÁCII (2017)



STAROVEKÝ PÔVOD

MODERNÉ VYUŽITIE

V očiach našej, západnej kultúry, je meditácia vnímaná ako stav, ktorého existencia je úzko spájaná s východnými učeniami, predovšetkým s tibetským, hinduistickým alebo taoistickým náboženstvom. Z istého pohľadu má toto tvrdenie reálny základ, nakoľko meditácia hrá dôležitú úlohu vo viacerých duchovných praktikách spomínaných náboženstiev. Nespájaj si však automaticky meditáciu s náboženstvom. Meditácia totiž nie je náboženstvo. Je to účinná technika sebarozvoja, ktorú vďaka svojej sile jednotlivé náboženstvá využívajú vo svoj prospech.

MEDITÁCIA NIE JE SPÔSOB, AKO STÍŠIŤ SVOJU MÝSEĽ. JE TO SPÔSOB, AKO
VSTÚPIŤ DO TICHU, KTORÉ V MÝSLI JE A JE POCHOVANÉ POD 50.000 MÝŠLIENKAMI,
KTORÉ SI ČLOVEK MÝSLÍ KAŽDÝ DEŇ.
DEEPAK CHOPRA



ÚÚÚŽASNÝ FAKT

1500 P. N. L.

Z TOHTO ROKU POCHÁDZA PRVÁ ZMIENKA
O MEDITÁCII.



PRECVIČOVANIE MEDITÁCIE

ZAČÍNAME

MEDITÁCIA KROK PO KROKU





VYMEDZTE SI ČASŤ DŇA.

Môžete meditáciu zaradiť na úplný začiatok dňa, keď sa ešte len zobúdzate a krátkou meditáciou si naštartujete deň. Môžete ju zaradiť aj večer, tesne pred spaním. Z hľadiska mysle a jej fungovania, je posledných pár minút pred spánkom veľmi dôležitých. To, čo do mysle v týchto minútach zaseješ, bude mať veľký vplyv na tvoj spánok, sny, ale aj celkové nastavenie tvojej mysle. Meditáciu pred spánkom môžeš taktiež využiť ako určitý typ ventilu, ktorý ťa zbaví negatívnych myšlienok, stresu a napätia, ktoré sa v tvojej mysli za uplynulý deň naakumulovali.

NÁJDITE SI POKOJNÉ MIESTO VHODNÉ NA MEDITÁCIU.

Miesto, kde budeš meditovať, nesmie byť hlučné a počas meditácie by si nemal byť nikým a ničím rušený. Vyskúšajte meditáciu v prírode.

POHODLNE SA USAĎTE.

Pri meditácii môžete sedieť v tureckom sede, alebo ležať. Je na vás čo preferujete. Dôležité je, aby si počas meditácie ak sedíš mal tvoj chrbát oporu v podobe steny, prípadne operadla.

Správna meditácia



ZATVORTE OČI.

Zatvorené oči vás lepšie privedú ku koncentrácii.



SÚSTREĎTE SA NA DÝCHANIE.

Je veľmi dôležité, aby si sa naučil dýchať tak, aby si si z tempa a techniky svojich nádychov a výdychov dokázal vytvoriť účinnú metódu navodenia meditačného stavu. Zavri oči, nosom sa zhlboka nadýchni a dbaj na to, aby bol tento nádych vždy plynulý a kontrolovaný. Podstatné je taktiež sa naučiť zapájať počas dýchania brucho a vykonávať nádych zospodu, cez brušnú dutinu až hore do pľúc. Pokús sa hlboký nádych vo vrchnej polohe na sekundu udržať, pokračuj plynulým výdychom cez ústa. Po chvíľke takéhoto kontrolovaného dychu by si mal začať pociťovať uvoľnenie tela ale aj mysle.



VNÍMAJTE SVOJE TELO.

Uvedomujte si svoje telo.
Jednotlivé časti, svaly, kosti..
prepojte sa so svojím telom.



Mysel' nevieme vyprázdniť!
Mysel' vieme zamestnať.
Opakujte mantru:
Som Láska.

alebo si pokojne zvolíte inú:
napr. ÓM, I am (Ja som),
Cítim pokoj, Relax atď.

NEVZDÁVAJTE TO

UŽITOČNÉ RADY

ZAČNITE 3 MINÚTAMI.

Nemusíte hneď na začiatku meditovať hodiny. 20 minút opakovania mantry a 3 minuty pokojného oddychu po mantrovaní je na začiatok úplne postačujúce.

TO NIČ, AK SA NEDOKÁŽETE SÚSTREDIŤ.

Ak sa vám na začiatku nedarí koncentrovať, vyskúšajte pomôcky: meditačnú hudbu a japa malu, s ktorou sa lepšie sústredíte.

BUĎTE DOSTATOČNE TRPEZLIVÍ.

Chce to prax. Časový interval, v ktorom budeš praktizovať svoju meditáciu je samozrejme relatívny a jeho dĺžka bude závisieť od tvojho tréningu. Tento časový interval postupne predlžuj pokým sa svojim tréningom nedostaneš do stavu, kedy zvládneš 20 až 30 minút nepretržitej meditácie. Nesústred' sa na to, kedy už bude koniec meditácie, ale čas strávený v nej nechaj jednoducho plynúť.



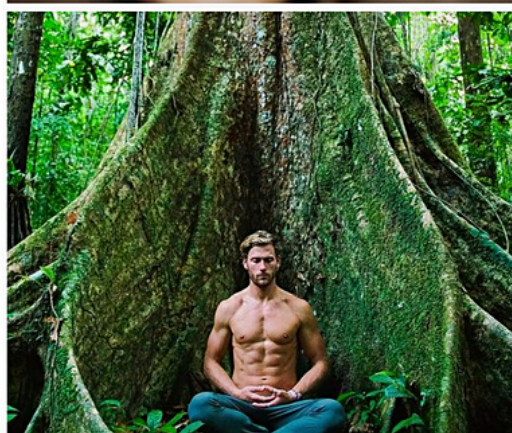
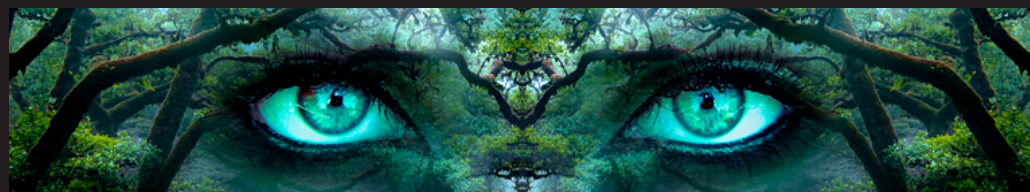
PRE POKROČILÝCH

KOMBINUJTE MEDITÁCIU S JOGOU

Meditácia Spojenie s Gaiou - riadená meditácia

Vyskúšajte riadenú meditáciu





ŠKOLA MEDITÁCIE

ŠKOLA MEDITÁCIE

Ak ťa zaujímajú rôzne techniky meditácie a chceš niektoré z nich vyskúšať, pripoj sa do našej ŠKOLY MEDITÁCIE. Budeme ju robiť v Bratislave, hneď ako to bude možné. Info nájdeš aj na stránke [Plynutie](#).



POBYTY, WORKSHOPY, ŽENSKÉ KRUHY

Riadené meditácie sú súčasťou všetkých našich stretnutí, či sú to ženské kruhy, naše workshopy o liečivých kameňoch, alebo pobyty v prírode. Meditujeme vždy. Info o tých aktuálnych nájdeš na fb stránke [Plynutie](#).