

К
О
Р
У
Є

ПРОЕКТ
ЦАСІЯ


«Заспокоєння розуму»

1 КРОК

ОБГОВОРЕННЯ



WHO TAKE MEDITATION?

A person with long, curly hair, wearing a pink t-shirt, is sitting in a meditative lotus position on a grassy field. The person is facing away from the camera, looking towards a sunset over a range of hills. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The text is overlaid in the center of the image.

ЧОМУ МЄДИТАЦІЯ МОЖЄ
БУТИ КОРИСНОЮ?

Люди витрачають 46,9% свого часу, не враховуючи сон, на блукання розумом. Час, проведений у блуканні, робить нас менш щасливими.

Уважність — психологічний процес привернення уваги до внутрішніх і зовнішніх переживань, що відбуваються в цей момент, стан повної присутності.

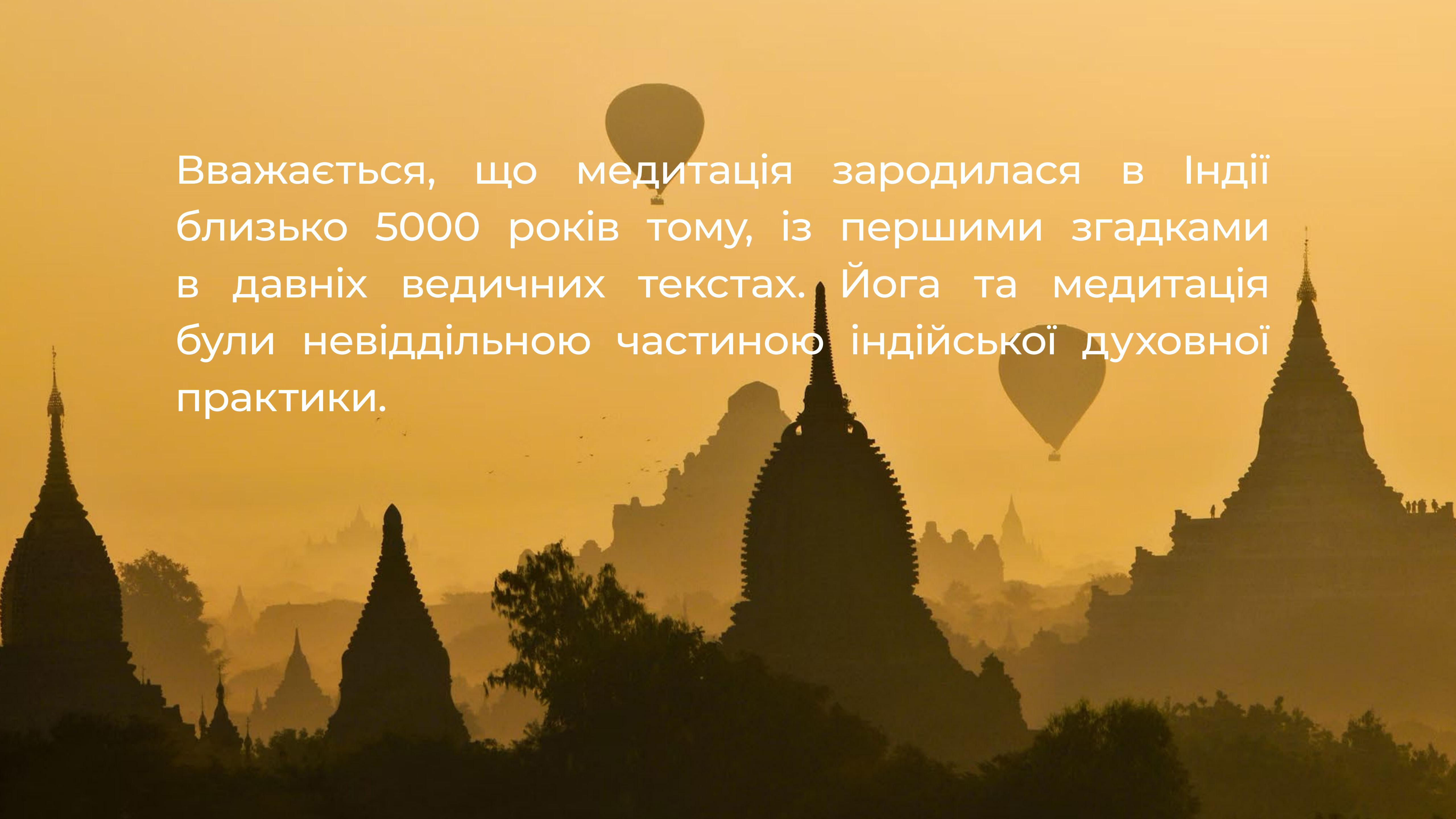


2 КРОК

ТЕОРІЯ

Медитація — це практика, яка має тисячолітню історію та коріння в різних культурах і релігійних традиціях. Її витоки можна знайти в давніх цивілізаціях Індії, Китаю, Японії та інших азійських країн.



The background of the image is a warm, golden-hued sunrise or sunset. In the foreground and middle ground, the dark silhouettes of numerous pagodas and stupas are visible against the bright sky. Two hot air balloons are also silhouetted against the light, one positioned higher and further to the left, and another lower and further to the right. The overall scene is peaceful and evokes a sense of ancient spirituality.

Вважається, що медитація зародилася в Індії близько 5000 років тому, із першими згадками в давніх ведичних текстах. Йога та медитація були невіддільною частиною індійської духовної практики.

Медитація — практика перенаправлення уваги від відволікаючих думок до однієї точки опору (наприклад, дихання, тілесні відчуття, співчуття, конкретна думка тощо.)

Медитація, яка починалася як духовна практика в давніх традиціях, сьогодні визнана наукою як ефективний метод для покращення психічного та фізичного здоров'я.



3 КРОК

ПРАКТИКИ

МЕДИТАЦІЇ



Сьогодні ми познайомимося з двома практиками медитації.

4 КРОК

ДЕБРИФІНГ

Які вправи сподобалися найбільше? Які відчуття виникали під час медитації?

ДЗ

Практикувати одну з вибраних медитацій щодня протягом тижня 5-10 хвилин.



ПРОЄКТ ЩАСТЛЯ

