

Дмитрий Брилов

Нейромедитация

Дмитрий Брилов

Нейромедитация

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72212086

ISBN 9785006751194

Аннотация

1. Методика «Нейромедитация» – научный взгляд на медитативные практики, проблему концентрации внимания и успокоения тревожного ума. Содержит важную теорию в лёгкой и доступной для понимания форме, а также практические рекомендации, основанные на современных научных исследованиях. 2. Все авторские права принадлежат Минченко Илье Игоревичу, Дмитрий Брилов – псевдоним. Любое использование текста, изображений и иных объектов авторских прав возможно только с письменного разрешения автора.

Содержание

Как правильно читать книгу	5
Предисловие	7
Часть 1 «Теоретическая»	9
1. Понятие и история нейромедитации	9
2. Мифы о медитации	11
3. Научные доказательства эффективности (пользы) медитации и возможные риски	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Нейромедитация

Дмитрий Брилов

© Дмитрий Брилов, 2025

ISBN 978-5-0067-5119-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

1. **Методика «Нейромедитация»** – научный взгляд на медитативные практики, проблему концентрации внимания и успокоения тревожного ума. Содержит важную теорию в лёгкой и доступной для понимания форме, а также практические рекомендации, основанные на современных научных исследованиях.

2. Все авторские права принадлежат Минченко Илье Игоревичу, Дмитрий Брилов – псевдоним. Любое использование текста, изображений и иных объектов авторских прав возможно только с письменного разрешения автора.

3. **Контакты для связи:**

Официальная страница автора – vk.com/d.brilov

Электронная почта: d.brilov@mail.ru

Как правильно читать книгу

Рад представить мою новую работу – методику **«Нейро-медитация»**. Это «спутник» к моим новым большим АнтиТренингам №0 «Взлом мозга» (Картина мира), №2 «Эмоциональная зрелость» и №3 «Правильная еда».

Прежде, чем вы начнёте чтение, хочу обратить внимание на важные аспекты:

– Не перелистывайте

Книга начинается с теоретических глав и у многих возникнет желание быстрее пролистать к практическим рекомендациям. Так вы потеряете нить повествования и упустите важнейший момент – не поймёте механику воздействия медитативных практик на мозг. Теория крайне важна для понимания, как они работают, и что происходит с мозгом, так как это делает тренировки осмысленными и увеличивает их эффективность. Не перелистывайте, будьте последовательны.

2. Стилль и повторы

Читатели, уже знакомые с АнтиТренингом №1 «Правильный выбор», знают, что я специально использую метод повтора важной информации. Иногда это вредит красоте текста, но настоящая методика – обучающая работа, а не художественный роман. Повторы нужны для акцента внимания и помощи в запоминания важной информации. Так придум-

мала сама эволюция – наши знания, память и наши привычки формируются через повторение.

3. Актуальность и доступность научных исследований на момент написания

Данная работа написана на основе актуальных научных исследований. Автор допускает, что через время часть из них может быть пересмотрена и появится новая информация. Автор постарался проверить научность и обоснованность всей изложенной в работе информации, но дать абсолютную гарантию не может. Все ошибаются.

Часть использованных при создании данной книги научных исследований находятся в платном доступе, поэтому дать на них прямые ссылки невозможно. Оставляю названия, по которым желающие могут найти эти исследования.

Приятного чтения.

Предисловие

Медитацией я увлекся ещё в школе, после прочтения великолепного романа Владимира Богомолова «Момент истины».

Вот эти строки тогда обожгли меня и пробудили интерес к практикам тренировки концентрации:

«Перед Поляковым лежал лист бумаги с десятью, наверное, строчками, исчерканными, со вставками, исправлениями и двумя вопросительными знаками синим карандашом. Алехин взглянул мельком, подумал, что это, очевидно, текст для одной из точек радиоигры, дела столь конфиденциально-секретного, что и смотреть туда больше не стал. Он знал, что каждая буква в таких документах утверждается Москвой, согласовывается, если содержит дезинформацию, с Генеральным штабом, но продумать и составить текст должен Поляков, вся ответственность на нем, и Алехин пожалел, что пришел не вовремя.

Его восхищало в Полякове умение при любых обстоятельствах сосредоточиться, отключиться от всего в данную минуту второстепенного, а главным сейчас для подполковника были, очевидно, эти исчерканные строчки».

Этот персонаж книги тогда показался мне супергероем, таким русским Шерлоком Холмсом. Я захотел научиться

также, как и он концентрироваться на важном. Это желание привело меня к технике аутотренинга и медитативным практикам.

Часть 1 «Теоретическая»

1. Понятие и история нейромедитации

Если отбросить всю эзотерическую мишуру и религиозную составляющую, то медитация – это практика сосредоточения, созерцания (наблюдения) и визуализации, позволяющая тренировать концентрацию внимания и успокаивать тревожный ум.

Медитация возникла более 5000 лет назад. Первые письменные свидетельства встречаются в индийских «Ведах» (ок. 1500 г. до н.э.), описывающих ритуальные практики. К VI веку до н.э. медитация стала ключевой в буддизме, джайнизме и индуизме. В Китае медитация развивалась через даосизм (IV век до н.э.), в Японии – через дзен-буддизм (XII век н.э.).

В XIX веке медитация распространилась на Запад благодаря переводам восточных текстов. В XX веке Свами Вивекананда и Д. Т. Судзуки популяризировали йогу и дзен, а в 1960-х годах контркультурное движение и трансцендентальная медитация усилили её популярность.

При этом надо понимать, что восточные медитативные

практики не являются уникальными и имеют множество аналогов в разных культурах мира. До их широкого распространения в Европе и в России уже существовали местные традиции и практики, которые выполняли схожие функции: успокоение ума, развитие осознанности, духовное самопознание.

1. Языческие ритуальные песнопения, обрядовые танцы и хороводы.

2. Созерцание природы леса, моря и гор. Прогулка на природе.

3. Молитва. Например, молитва созерцания (Contemplative Prayer).

4. Чтение духовных текстов. Например, Лектио Дивина (Lectio Divina «Божественное чтение») – это практика медленного, вдумчивого чтения священных текстов (обычно Библии) с размышлением и молитвой.

5. Стоическая рефлексия Размышление над своими мыслями, эмоциями и действиями для достижения внутреннего спокойствия (атараксии).

6. Философские упражнения (Аскезис) – физические и волевые упражнения, направленные на достижение определенных целей, часто через самоограничение.

7. Баня как ритуал очищения.

8. Рыбалка.

9. Рукоделие, лепка и рисование с осознанностью.

2. Мифы о медитации

1. Миф №1 «Медитация требует очистки ума»

Реальность: Цель – наблюдение мыслей без привязки.

Блуждание ума естественно даже для опытных практиков.

2. Миф №2 «Медитация – религиозная практика»

Существует множество медитативных практик, основанных на науке и очищенных от религиозной составляющей.

3. Миф №3 «Медитация занимает много времени»

Достаточно 5—10 минут тренировок в день. Главное – регулярность и ежедневность занятий. Тут всё как в силовых тренировках, нужно время и терпение. В самом начале будет получаться с трудом, но ежедневные практики натренируют способность быстро переключаться и концентрироваться на важном.

4. Миф №4 «Медитация только для спокойных людей»

Наоборот, она крайне полезна тревожным и агрессивным людям, чтобы научиться саморегулировать свои реакции и эмоции.

3. Научные доказательства эффективности (пользы) медитации и возможные риски

Наука активно изучает влияние медитативных практик на мозг и организм. На данный момент научными исследованиями подтверждены следующие полезные эффекты:

1. Психическое здоровье:

Снижение депрессии и тревоги (Goyal et al., 2014, JAMA Internal Medicine)¹.

Уменьшение симптомов ПТСР (Polusny et al., 2015, Journal of Clinical Psychology)².

2. Физическое здоровье:

Снижение артериального давления (Levine et al., 2017, Journal of Hypertension)³.

Уменьшение воспалительных маркеров (Black et al., 2013, Biological Psychiatry)⁴.

3. Когнитивные функции:

Улучшение рабочей памяти и внимания на 10—16%

¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24395196/>

² <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5939561/>

³ https://journals.lww.com/jhypertension/Abstract/2017/09002/_PP_25_05_EFFECT_OF_MEDITATION_UPON_ARTERIAL.888.aspx

⁴ <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.01767/full>

(Mrazek et al., 2013, Psychological Science)⁵.

4. Хроническая боль:

Снижение восприятия боли (Zeidan et al., 2011, Pain)⁶.

5. Сон:

Улучшение качества сна (Ong et al., 2014, JAMA Internal Medicine)⁷.

6. Иммуитет:

Повышение активности иммунных клеток (Black et al., 2013, Annals of Family Medicine)⁸.

Кроме пользы медитативные практики несут в себе и определённые риски:

1. Эмоциональный дискомфорт. Интенсивные практики могут вызывать или усилить тревогу.

2. Обострение психических расстройств. У лиц с ПТСР, шизофренией или биполярным расстройством возможны осложнения. Если страдаете психическими расстройствами, то перед началом тренировок проконсультируйтесь с психотерапевтом или психиатром.

3. Иногда возможна слишком сильная диссоциация – чувство оторванности от внешнего мира, ощущение, что чело-

⁵ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23538911/>

⁶ https://www.researchgate.net/publication/223969464_Mindfulness_meditation_related_pain_relief_Evidence_for_unique_brain_mechanisms_in_the_regulation_of_

⁷ https://www.researchgate.net/publication/352077130_Mindfulness_Based_Therapy_for_Insomnia_for_older_adults_with_sleep_difficulties_a_randomiz

⁸ <https://translated.turbopages.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.01767/full>

век смотрит на себя и свои действия как бы со стороны. Это защитная реакция психики, которая помогает временно «выключиться» и защитить себя от слишком сильных переживаний. В теории может вызвать сильную тревогу и паническую атаку. Не перебарщивайте. Тренируйтесь, постепенно увеличивая время и интенсивность. Психике нужно время для адаптации

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.