

Лина Стоун

Медитация "Пять чувств"



18+

Лина Стоун

Медитация "Пять чувств"

«Автор»

2026

Стоун Л.

Медитация "Пять чувств" / Л. Стоун — «Автор», 2026

Техника «Пять чувств» представляет собой структурированную медитативную практику, в которой внимание последовательно направляется на каждое из органов восприятия. Практикующий начинает с концентрации на звуках, затем переходит к внутренним зрительным ощущениям при закрытых глазах, далее исследует телесные ощущения через осязание, уделяет внимание вкусовым оттенкам и завершает цикл осознанным наблюдением за запахами. После последовательного прохождения каждого чувства практика переходит к интегративному этапу, где все ощущения удерживаются в поле внимания одновременно. Такой подход позволяет постепенно углублять концентрацию, снижать реактивность и формировать устойчивый навык присутствия, который легко переносится в повседневную жизнь.

© Стоун Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О медитации популярно...	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Лина Стоун

Медитация "Пять чувств"

О медитации популярно...

Медитация "Пять чувств"

Предлагаю вам практическое упражнение, которое всегда использую, чтобы расслабиться после тяжелого рабочего дня.

Обратите внимание на самый заметный звук: телевизор соседей, музыка с улицы, шум дождя. Сконцентрируйтесь на нём на несколько вдохов и выдохов. Потом на самый тихий звук, например, на своё дыхание, и снова следите за звуком некоторое время.

Что вы видите с закрытыми глазами. Может быть, перед ними летают мушки или вы видите свет, который проходит через веки.

Заметное тактильное ощущение: боль, давление, щекотку в горле или что-то ещё. Слабое тактильное ощущение: как воздух проходит через ваши ноздри или волосок касается шеи.

Почувствуйте яркий вкус. Затем слабый вкус. Если вы ничего не чувствуете, просто наблюдайте за этим.

Сконцентрируйтесь на запахе. Сначала почувствуйте самый заметный запах, а потом — самый незначительный.

Попытайтесь чувствовать всё вместе. Проведите так некоторое время.

Медитация „Пять чувств“: как вернуть гармонию через осознанность

Что такое медитация и зачем она нужна современному человеку

Медитация представляет собой систематическую тренировку внимания и осознанности, направленную на развитие способности присутствовать в текущем моменте без автоматических реакций и суждений. Это не состояние пустоты или отключения от реальности, а напротив, процесс глубокого включения в непосредственный опыт, сопровождаемый ясным, нераздражённым наблюдением. В современном мире, характеризующемся постоянным потоком информации, многозадачностью, цифровым шумом и хроническим напряжением, медитация становится не роскошью, а необходимым инструментом психогигиены. Она позволяет восстановить связь с внутренним ритмом, снизить уровень фоновой тревожности, улучшить качество сна и повысить способность к концентрации.

Почему важно развивать осознанность через работу с органами чувств

Органы чувств являются самыми прямыми и надёжными вратами в настоящее время. В отличие от мыслей, которые постоянно блуждают в прошлом или будущем, ощущения всегда происходят здесь и сейчас. Работа с чувствами позволяет разорвать цикл умственной жвачки,

вернуть внимание в тело и окружающую среду, активировать парасимпатическую нервную систему, отвечающую за восстановление и спокойствие. Когда сознание переключается с анализа на непосредственное восприятие, снижается уровень кортизола, замедляется сердечный ритм, появляется ощущение заземлённости и устойчивости. Именно поэтому практики, основанные на последовательном внимании к слуху, зрению, осязанию, вкусу и обонянию, считаются одними из самых доступных и эффективных методов возвращения к внутреннему равновесию.

Краткий обзор техники «Пять чувств»

Техника «Пять чувств» представляет собой структурированную медитативную практику, в которой внимание последовательно направляется на каждое из органов восприятия. Практикующий начинает с концентрации на звуках, затем переходит к внутренним зрительным ощущениям при закрытых глазах, далее исследует телесные ощущения через осязание, уделяет внимание вкусовым оттенкам и завершает цикл осознанным наблюдением за запахами. После последовательного прохождения каждого чувства практика переходит к интегративному этапу, где все ощущения удерживаются в поле внимания одновременно. Такой подход позволяет постепенно углублять концентрацию, снижать реактивность и формировать устойчивый навык присутствия, который легко переносится в повседневную жизнь.

Глава 1. Теоретические основы медитации

История и философия медитативных практик

Медитативные традиции уходят корнями в древние созерцательные культуры, где внимание к дыханию, телу и окружающим явлениям рассматривалось как путь к познанию природы ума и обретению внутренней свободы. Изначально эти практики были частью духовных дисциплин, направленных на развитие мудрости, сострадания и эмоциональной устойчивости. Со временем, в процессе межкультурного обмена и научного исследования, медитация была адаптирована в светский формат, сохранив свои базовые механизмы, но освободившись от догматических рамок. Философской основой современной осознанности является принцип принятия опыта таким, какой он есть, без попыток немедленно изменить, подавить или усилить его. Этот подход формирует пространство между стимулом и реакцией, в котором человек обретает свободу выбора.

Как медитация влияет на мозг и психику

Нейробиологические исследования демонстрируют, что регулярная медитативная практика вызывает структурные и функциональные изменения в мозге. Увеличивается плотность серого вещества в префронтальной коре, отвечающей за планирование, самоконтроль и эмоциональную регуляцию. Снижается активность миндалевидного тела, центра обработки страха и стресса, что объясняет уменьшение тревожности и реактивности. Уменьшается активность сети пассивного режима работы мозга, связанной с блужданием мыслей, самокритикой и руминацией. На гормональном уровне наблюдается снижение уровня кортизола и адреналина, нормализация артериального давления и улучшение вариабельности сердечного ритма. Психологически это проявляется в повышении устойчивости к стрессу, улучшении концентрации, развитии эмпатии и способности к конструктивному разрешению конфликтов.

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.