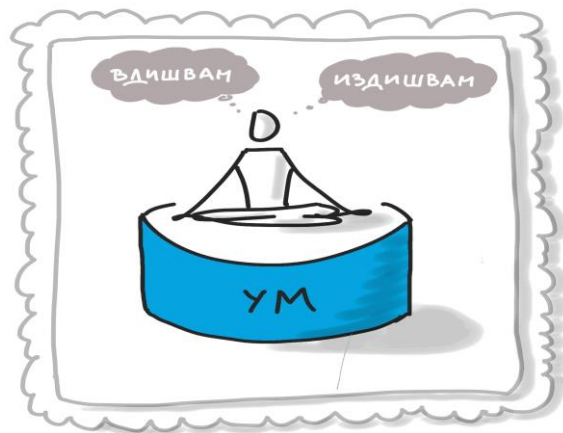


# КАК ДА ПРИЛАГАМЕ ЛЕСНИТЕ ТЕХНИКИ ЗА КОНЦЕНТРАЦИЯ И ВНИМАНИЕ И ЗАЩО САМО ИЗГЛЕЖДАТ „ЛЕСНИ“

АЛБЕНА ПАРАЛИНГОВА

А3-ВД



A3-VD We add value

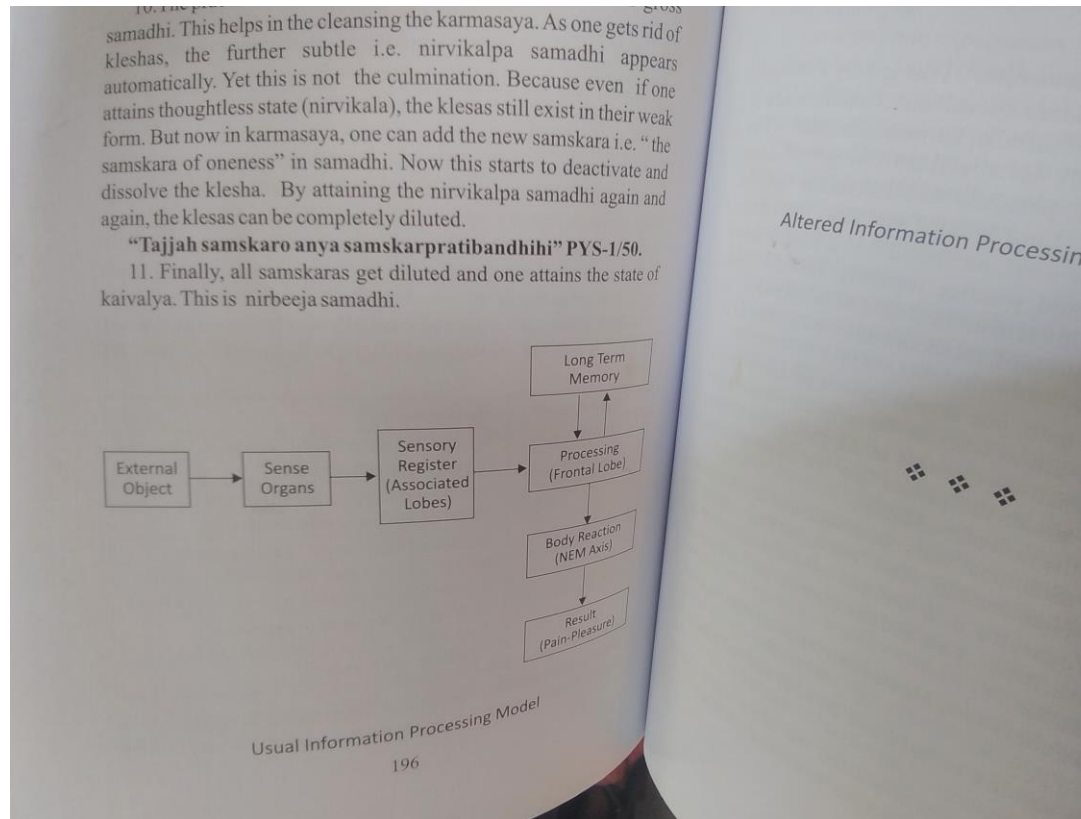
*КАКВО СИ ПРЕДСТАВЯТЕ,  
КОГАТО ЧУЕТЕ „МЕДИТАЦИЯ“*

# МЕДИТАЦИЯ И МЕДИЦИНА



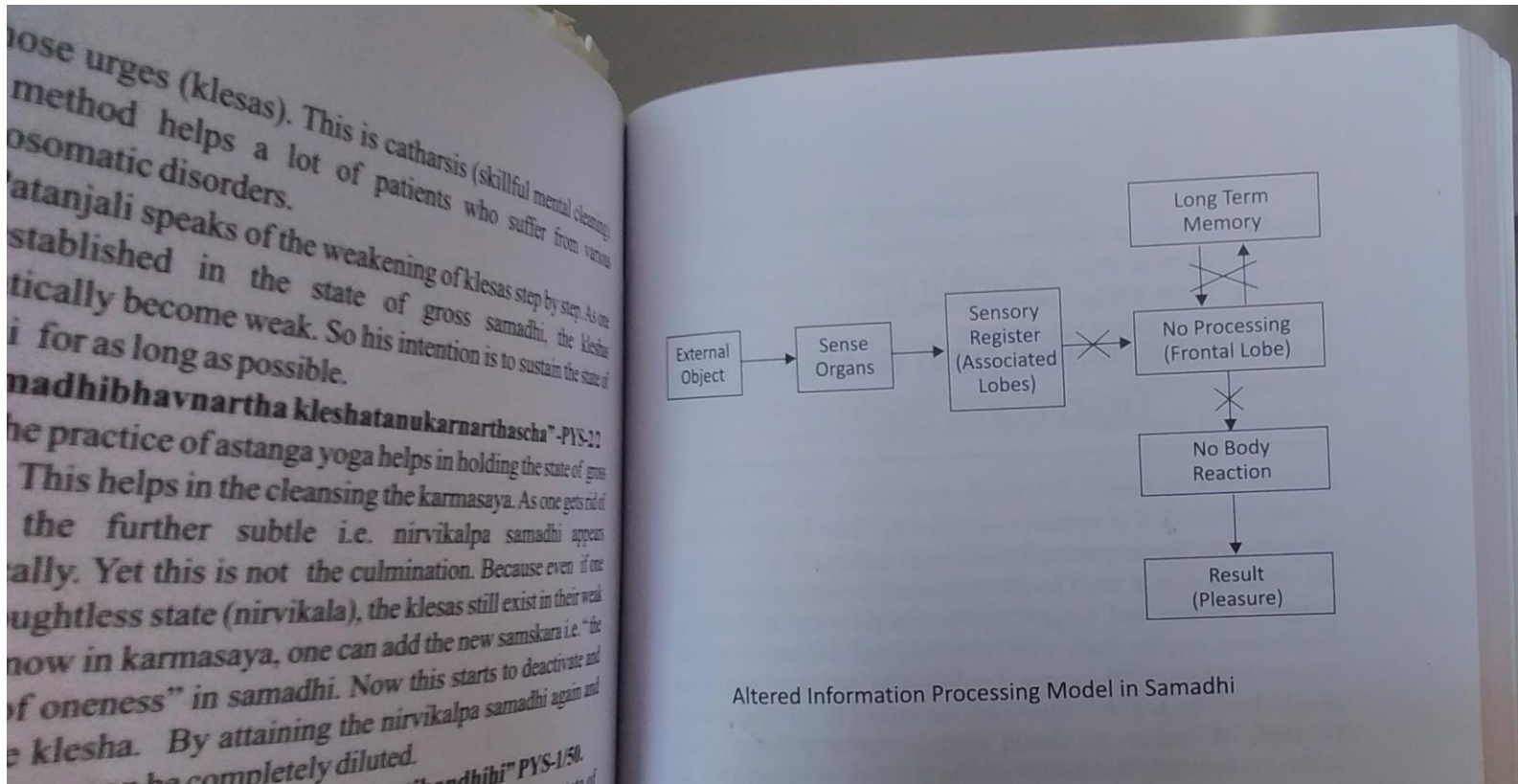
- ▶ *Meditation & Medicine* произходат от *mederi* - „меря“, „измервам“

# НАШИЯТ ОБИЧАЕН МОДЕЛ НА МИСЛЕНЕ



A3-VD We add value

# „МИСЛОВНИЯТ ПРОЦЕС“ В РЕЗУЛТАТ НА МЕДИТАЦИЯ



# УСЛОВИЯ ЗА УСПЕШНА МЕДИТАЦИЯ



- ▶ Удобна поза
- ▶ Изправен гръб
- ▶ Неподвижност продължително време
- ▶ Овладяно дишане
- ▶ Обект - външен или вътрешен

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА ПО ПЪТЯ

- ▶ Очаквания (да нямаме мисли)
- ▶ Желания (за бърз напредък)

# ЦАРСКИЯТ ПЪТ



- ▶ „Искаш да се научиш да медитираш?
- ▶ Искаш да започнеш от върха на планината?“
- ▶ Защото медитацията е върхът
- ▶ Трябва да се подготвиш
- ▶ Да построиш базовия лагер
- ▶ После лагер 1, лагер 2 и т.н.
- ▶ Нужно е постоянство
- ▶ Но ти не се отказвай“



ЗАПОЧВАМЕ ОТТАМ,  
ОТКЪДЕТО СМЕ СПРЕЛИ  
В ПРЕДИШНИЯ СИ ЖИВОТ

A3-VD We add value

# КАК ДА ЗАПОЧНЕМ

- ▶ Както се захранва бебе -
- ▶ С МАЛКИ СТЪПКИ
- ▶ 5 минути
- ▶ 10 минути
- ▶ 15 минути
- ▶ 20 минути



# НАЙ-ПОДХОДЯЩОТО ВРЕМЕ ЗА МЕДИТАЦИЯ

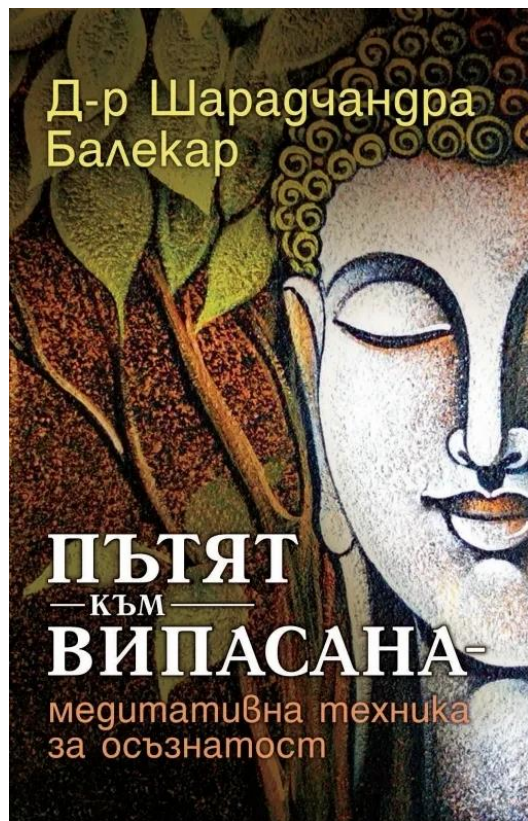
▶ Рано сутрин - 4.00 - 7.00 часа



▶ Следобедно време и вечер



# ПОДХОДЯЩИ ТЕХНИКИ ЗА НАЧИНАЕЩИ

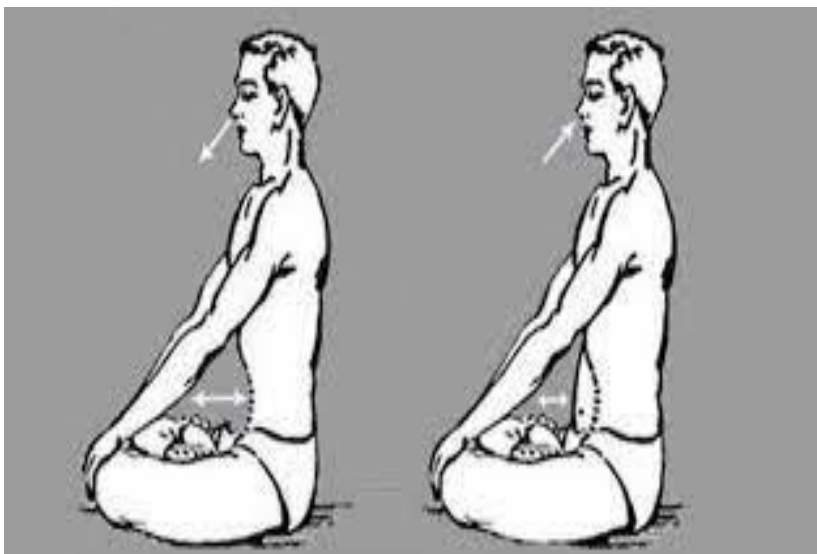


- ▶ Випасана е една от най-лесните техники за медитация
- ▶ Включва следните методи:
- ▶ 1. Наблюдение на дишането
- ▶ 2. Наблюдение на тялото
- ▶ 3. Наблюдение на усещанията в тялото.
- ▶ 4. Наблюдение на ума.

# ВИПАСАНА МЕДИТАЦИЯ - ЕТАПИ

- ▶ Этап 1 - Релаксация
- ▶ Этап 2 - Концентрация

# ПРАКТИКА 1 - ПОДГОТОВКА



- ▶ Капалабати е вид очистващо дишане
- ▶ Когато се изпълнява с умерено темпо, допълнително отпуска мускулатурата
- ▶ Дори практика от 5 минути подменя остатъчния въздух в белите дробове и е детокс за организма
- ▶ Не се прави при месечен цикъл, бременност, скорошни операции в областта на корема и гърба, неовладяно високо кръвно налягане
- ▶ Правим 3 цикъла 10-20-30 - между тях почиваме с естествено дишане

# ПРАКТИКА 2

- ▶ Настаняваме се удобно
- ▶ Затваряме очи
- ▶ Оставяме дишането такова, каквото е
- ▶ Насочваме вниманието си към носа - наблюдаваме как въздухът влиза и излиза от ноздрите
- ▶ Отброяваме 100 дихателни цикъла
- ▶ 1 цикъл = 1 вдишване и 1 издишване
- ▶ Възможно е да имаме мисли - внимателно се връщаме към вътрешната част на ноздрите

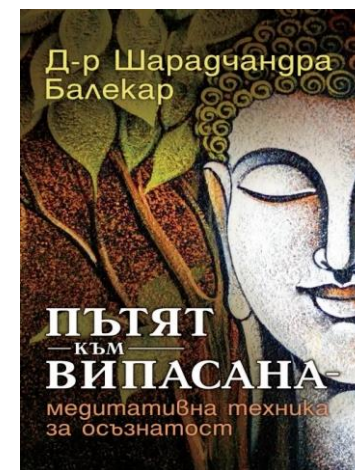
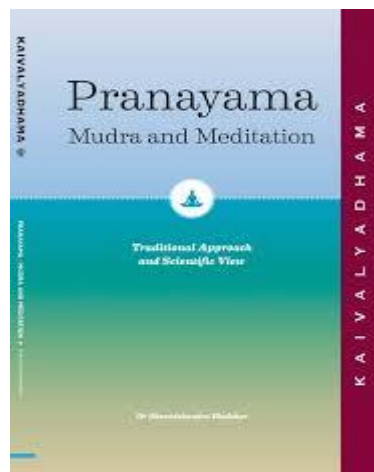
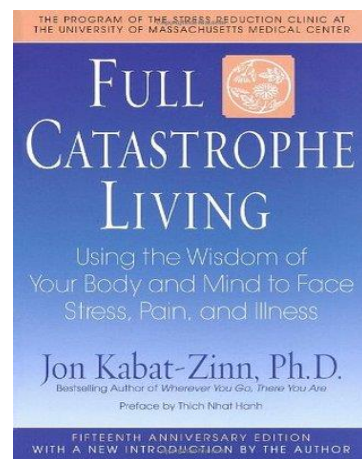
# ЗА ПОРЪЧКА НА КОМПЛЕКТ ЗА МЕДИТАЦИЯ



- ▶ [Видео ресурси за лична медитативна практика](#)
- ▶ Комплектът съдържа:
- ▶ Книга - *професионален превод на български език*
- ▶ 2 видео лекции на автора - *с превод на български език*
- ▶ 4 видео практики с инструкции от автора - *с превод на български език*
- ▶ Наложен платеж или по банков път
- ▶ Безплатна доставка



# ИЗПОЛЗВАНИ РЕСУРСИ



Въпроси?

A3-VD We add value

Благодаря ви за вниманието!

[al\\_paralingova@a3-vd.com](mailto:al_paralingova@a3-vd.com)

+359899283071

*Linkedin*