

Энергомедитация — это современная система практик развития личности (эволюции сознания), основанная на принципах Осознанности и Гармонии, и создающая прямую связь между управляющим сознанием и вашими мыслями, эмоциями, энергией и физическим телом.

Эффекты от Базовой Техники Энергомедитации

1. Остановка паразитной активности Ума и мозга
2. Усиление Гармонии и Целостности
3. Усиление проводимости Намерения
4. Осознанность и Присутствие в своём теле, психике, ментальности, внешней реальности
5. Ощущение Спокойствия и Ясности
6. Освобождение внимания, усиление способности управлять своим вниманием

Шаги выполнения Базовой Техники Энергомедитации

Шаг 0. Забудьте всё что Вы знали о медитации!

- Положение тела не имеет значения
- Забудьте всю философию и идеологию, связанную с медитацией, которую Вы знаете
- Внешняя обстановка не имеет значения
- Вам не нужна никакая предварительная подготовка или навыки
- Отбросьте все ожидания результата медитации
- Сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьте всё телесное напряжение и весь эмоциональный стресс (настолько, насколько это у Вас получится)

Техника безопасности: Если Вы начинающий, НЕ выполняйте эту практику за рулём или при любой другой потенциально опасной деятельности, требующей Вашего внимания

Шаг 1. Перенаправьте внимание в тело

- Начните наблюдать за своим вниманием как за объектом. Найдите, где именно находится Ваше внимание: снаружи или внутри, какие именно объекты оно наблюдает.
- Переместите всё доступное внимание на наблюдение ощущений тела и дыхания
- Начните растягивать свой выдох. Выдох примерно в два раза длиннее вдоха.

Шаг 2. Синхронизируйте дыхание с микродвижениями тела

Микродвижение – это очень маленькое движение, которое было бы не заметно человеку со стороны, но которое Вы четко чувствуете

- Вдох — микродвижение корпусом назад
- Выдох — микродвижение корпусом вперёд

Если Вы делаете медитацию лёжа, выполняйте микродвижение шеей влево на вдохе и вправо на выдохе.

Шаг 3. Синхронизируйте дыхание с процессом мышления

Привнесите порядок в пространство своих мыслей. Наблюдайте за потоком мышления.

- Вдох — замедление потока мыслей и, если получается, полная их остановка
- Выдох — позволение мыслям течь свободно

Шаг 4. Сформируйте Намерение

Повторите несколько раз поочередно две фразы-намерения про себя на своём выдохе.

- Вдох — сохраняйте внутреннее молчание
- Выдох — произносите про себя поочередно две фразы Намерения:
 - «Я вхожу в состояние Энергомедитации»
 - Вторая фраза соответствует текущей цели медитации, например:
 - «Я расслабляюсь»
 - «Я гармонизирую эмоции»
 - «Я исцеляюсь»
 - «Я активирую творческие способности»

Старайтесь “смотреть” вниманием сквозь эти фразы на их Суть.

Позвольте ощущению Намерения проявиться в Вашем теле и позвольте этому ощущению охватить Ваше тело целиком.

Если Вы сделали всё правильно...

ПОЗДРАВЛЯЮ! Вы в состоянии Энергомедитации!!!

Самое важное: не пытайтесь никак модифицировать этот алгоритм!!! Любая модификация приведёт к снижению эффективности техники.

Попав в состояние Энергомедитации, Вы можете просто насладиться им и запомнить его, но можете и пойти вглубь, используя более продвинутые инструменты Метода Энергомедитации!

Выход из Энергомедитации

- Рисунок дыхания: вдох длиннее выдоха
- С каждым вдохом наполняемся бодростью, свежестью, активностью
- Начните движения пальцами рук и ног, затем — всем телом
- На вдохе — внимание в затылок, на выдохе — отойдите глаза и осмотритесь вокруг
- Осознайте и зафиксируйте своё новое состояние 😊

Видео с практикой Базовой Техники: <https://openmind.guru/btvem/>