Автор: Frostmaster
10.07.2010 01:05 -

Медитация – это занятие, которое успокаивает дух, уменьшает стресс и расслабляет тело. Кроме того, медитация позволяет достичь состояния просветления и озарения, в котором к человеку могут придти различные творческие и креативные идеи, или, например, способ решения какой-нибудь трудной ситуации.

Существуют различные формы медитации, например, медитация с дыханием, медитация во время движения, медитация под музыку. Если Вы увлеклись медитацией и только начинаете делать свои первые шаги в этих удивительных занятиях, тогда у Вас, наверняка возникают некоторые вопросы. Например, что такое музыка для медитации и где её можно найти.

Что такое музыка для медитации?

Основное определение музыки для медитации – это музыка, которая звучит во время занятий медитации, и делает этот процесс намного интересней и увлекательней. Можно слушать эту музыку во время глубокого дыхания и произнесения различных мантр. Можно под неё свободно двигаться.

Для того, чтобы музыка не отвлекала внимание, нужно обдуманно подходить к её выбору. Выбор музыки для медитации зависит от предпочтений самого человека и особенностей его восприятия. Некоторые люди используют медитативную музыку для более глубокой концентрации и направления своей энергии в нужном направлении, другим людям музыка для медитации позволяет лучше расслабиться. Кому-то звуки этой музыки позволяют добиться озарения и отыскания творческих идей.

Какие же бывают виды музыки для медитации?

Как говорилось ранее, одной из главных задач музыки для медитации – расслабление тела и разума. Поэтому, желательно, чтобы она была спокойной, плавной без каких-либо быстрых ритмов. Для этого прекрасно подойдёт музыка с использованием звуков флейты, бубна или ситары. Музыка с использованием этих инструментов будет являться отличным фоном для Ваших упражнений.

Для занятий медитацией прекрасно подойдут звуки природы. Например, Вы можете слушать морские волны, плавно разбивающихся о берег, или щебетание птиц в лесу. Одновременно Вы можете также представить места на земле, которые освобождают Ваше сознание от жизненных стрессов. Представьте, что Вы сидите на тихом пляже и ощущаете морской бриз на своём лице. Или можете представить, что Вы сидите на лесной поляне и слушаете ветер, трепещущий листву, а также звуки различных лесных обитателей.

Ещё лучше, если Вы имеете время и возможности для занятий медитацией где-нибудь на природе, где сможете слушать эти естественные природные звуки, так сказать из первых рук.

Где можно найти музыку для медитации?

Вы также можете периодически прогуливаться по парку или бывать на берегу реки или ручья, получая удовольствие от прослушивания натуральной музыки природы. Если же такой возможности у Вас нет, тогда Вы можете воспользоваться другими вариантами поиска.

Можно найти записи различных природных звуков на кассетах и компакт-дисках в музыкальных магазинах, возможно, в книжных магазинах. Кроме того, в сети Internet сейчас существует огромное количество сайтов, предлагающих большое количество разнообразных записей.

Какую бы музыку Вы не выбрали, её использование в Ваших занятиях медитацией позволит Вам получить незабываемые ощущения и большой опыт в самопознании.

Применяя музыку во время медитации, Вы вскоре почувствуете, как Вас за это поблагодарит Ваша душа тело.