

PRAKRITI SHAKTI

ФИЛОСОФИЯ ОСОЗНАННОСТИ: ОТ ВЫЖИВАНИЯ К ПРОЦВЕТАНИЮ

Что такое майндфулнес и почему это работает, объясняют эксперты индийского центра натуропатии и йоги Prakriti Shakti

О ФЕНОМЕНЕ майндфулнес (mindfulness) сегодня говорят повсюду: от уединенных ретритов в разных концах планеты до бизнес-форумов. Но что стоит за практиками осознанности на самом деле и что перед нами — модный тренд или жизненно важная необходимость? Эксперты индийского центра натуропатии и йоги Prakriti Shakti, название которого переводится на русский как «сила природы», уверены: это не просто техника расслабления, а фундамент выживания и процветания современного человека.

Искусство быть в моменте

С точки зрения древних традиций, на которых базируется работа Prakriti Shakti, майндфулнес — это практика дхьяны, или медитации, в действии. Слушаем ли мы чью-то речь, читаем книгу, принимаем пищу или гуляем, осознанность побуждает нас присутствовать в этих моментах, а не позволять нашим мыслям блуждать в прошлом или будущем.

В Prakriti Shakti объясняют: майндфулнес — семя, из которого вырастает медитация. Когда вы намеренно концентрируете внимание, вы обретаете ясность. Постепенно практика перерастает в дхарану — устойчивое сосредоточение ума. Эксперты сравнивают этот процесс с жеванием амлы (индийского крыжовника): поначалу вкус кажется резким и кислым, но, если продолжать жевать, концентрируясь на ощущениях, раскрывается удивительная сладость. Так и осознанность: путь может начаться с дискомфорта, но неизменно ведет к высшему состоянию — самадхи, полному единению со вселенским сознанием.

Путешествие к своему сердцу

Практика майндфулнес тесно связана с практикой медитации. И это гораздо больше, чем техника расслабления, — это возможность установить контакт с собой.



PRAKRITI SHAKTI



PRAKRITI SHAKTI



PRAKRITI SHAKTI

Вы начинаете с наблюдения за телом: дыханием, сердцебиением, ощущениями. Затем переходите к уму: мыслям и эмоциям. Со временем границы между вами и миром растворяются и вы ощущаете себя частью единого целого. Это меняет жизнь: вместо бессознательных реакций вы осознанно выбираете действия.

В Prakriti Shakti медитации учат начинать с малого: с осознанного приема пищи, с неторопливой прогулки по экологической тропе, с ведения дневника, куда вы записываете не дела, а ощущения. Каждое действие — от грязевого обертывания до солнечных ванн — становится практикой дхьяны.

Наука покоя: почему это работает

Популярность и эффективность майндфулнес имеет научное обоснование. Регулярная практика, которую гости осваивают в Prakriti Shakti, напрямую влияет на физиологию.

Снижается ущерб от стресса: падает уровень кортизола и повышается эмоциональная жизнестойкость. Улучшаются когнитивные функции: укрепляется память и способность мозга к концентрации. Качество сна вырастает: медитация расслабляет нервную систему, устраняя тревожность. Происходит терапевтический эффект: практика помогает справиться с состоянием беспокойного, легко отвлекающегося ума, что критически важно при СДВГ и расстройствах, связанных со стрессом.

Практика осознанности от Prakriti Shakti

Выберите тихое место, где вас никто не потревожит в течение нескольких минут. Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на дыхании: обратите внимание на его естественный ритм. Когда ваши мысли блуждают, мягко возвращайте их обратно. Наблюдайте без осуждения: замечайте любые мысли, эмоции или ощущения, не пытаясь их изменить. Принимайте их такими, какие они есть. Начните с малого: даже несколько минут в день могут принести пользу. Постепенно увеличивайте продолжительность. Привнесите осознанность в повседневные действия: старайтесь полностью присутствовать в моменте.

Исцеление силой пяти стихий

В Prakriti Shakti, расположенном среди безмятежных холмов Панчалимеду, майндфулнес интегрирована в саму систему жизни. Здесь не просто устраняют симптомы, а находят первопричину недомоганий, используя неинвазивные методы и пять фундаментальных элементов: земля — грязевые обертывания для очищения, вода — восстанавливающая гидротерапия, воздух — дыхательные упражнения и глубокие медитации, огонь — оздоравливающие солнечные ванны, эфир — детокс-диеты и «живая» еда.

Особое внимание уделяется питанию: все блюда готовятся из местных овощей и орехов при температуре не выше 50 градусов, чтобы сохранить их природную энергию. Главный результат — эмоциональное спокойствие и глубокое чувство умиротворения.

Полина Корнилова