Стрелок из лука по системе "Дзен" в процессе упорных медитативых тренировок с воображаемой мишенью в процессе медитативного прицеливания сливается со стрелой и мишенью и может точно поражать цель в темноте. Причем, как показывают исследования, в этом состоянии активизируется в основном правополушарный механизм симультанного (мгновенного) образного мышления, а левополушарный механизм - последовательно о логического мышления (типичного для западного менталитета) компенсируется и балансируется правополушарным. Сеанс медитации продолжительностью не менее 10-15 мин рекомендуется проводить утром, сразу после пробуждения, либо в любое другое удобное время суток. Лучшее положение - сидя в позе "Лотоса" со скрещенными ногами, но возможно также лежа, стоя, сидя на обычном стуле за столом в аудитории, в процессе ходьбы или бега. Медитация в неподвижной позе называется статической , а в движении - динамической. Методики медитации классифицируются по разным признакам: предметно-образная медитация (на янтре), медитация на идее (мысли - ценностная медитация), медитация на звуке (на мантре) и др. Инструкция занимающимся медитацией рекомендует: развивать беспристрастное самонаблюдение за собственной психикой, делать во время медитирования так называемые "ментальные отметки" - фиксировать в сознании только доминирующие образы, концентрировать внимание на состоянии осознанности медитирования, стараться по возможности осознавать процесс дыхания, не пытаться оценивать свое эмоциональное состояние в терминах "хорошо - плохо", переживая его по гештальтскому принципу какое оно есть, т.е. "здесь и теперь".Осознанность ритмического дыхания во время медитирования - важнейший элемент достижения медитативного состояния, оно достигается путем удержания внимания на ритмичных движениях передней брюшной стенки живота в такт фазам дыхания (вдох, выдох, пауза). Дальнейшие исследования медитации в спорте позволят, по нашему мнению, использовать этот метод для самовоспитания и самосовершенствования личности спортсмена.

ЧТО ЖЕ ДАЕТ МЕДИТАЦИЯ СПОРТСМЕНАМ?

Снижение стресса. Для спортсмена это может быть неоценимым эффектом. Спортсмены испытывают большой стресс от тренировок, соревнований и постоянных усилий для совершенствования. Медитация освобождает их ум и эмоции для того, чтобы сосредоточиться на важных вещах.

Улучшенная концентрация. Возможность более эффективно сосредоточиться на обучении или производительности может привести к резкому улучшению результатов. Лучшее самосознание. Медитация позволяет просто и спокойно заглянуть внутрь себя и при этом распознать свои ощущения, способ мышления и эмоции. Интроспекция и самонаблюдение может помочь спортсмену выявить деструктивные привычки, а затем принять меры по их изменению.

Простые упражнения для медитации

1. Дыхательная практика.

Сконцентрируйтесь на дыхании – дышите спокойно и медленно, делая паузу между вдохами и выдохами. Старайтесь не отвлекаться, думайте только о том, какие движения выполняет ваш организм, наблюдайте за его состоянием. Представьте, что с каждым вдохом и выдохом из тела уходит напряжение, и вы перестаете переживать о трудностях и проблемах. Такое упражнение можно делать несколько раз в день – по 5-7 минут

 2. Точка на бумаге.

 Нарисуйте на листке бумаги точку, положите его перед собой.

 В течение нескольких минут смотрите на центр точки, не моргая, не

 отвлекаясь и стараясь ни о чем не думать. Если устали глаза – закройте

 их, и попытайтесь представить лист с точкой перед собой, после чего

 продолжайте медитацию еще 1-2 минуты.

 3. Ладони на коленях.

Поместите ладони на колени, сконцентрируйтесь на ощущениях в них. Почувствуйте, что ощущают ваши пальцы, попробуйте уловить биение пульса в их кончиках.

 4. Расслабление тела.

Встаньте с кресла, почувствуйте все тело. Уловите, какие мышцы напряжены, постарайтесь их расслабить. Можете немного пройтись или потянуться. Такое упражнение занимает не более двух минут и быстро вернет душевный баланс.

 5. Перемещаемся по телу.

Сядьте удобно, расслабьтесь, дышите спокойно. Сконцентрируйте внимание на голове, затем переместите его на шею, плечи, руки, локти, предплечья, ладони, грудь, живот, бедра, колени, голени, ступни. На каждом месте задерживайтесь несколько секунд, отслеживая ощущения и стараясь расслабить каждый участок. Если есть время – вернитесь к голове, перемещая внимание по телу в обратном порядке.