Муниципальное общеобразовательное учреждение

“Лицей №9 имени заслуженного учителя школы Российской Федерации

А. Н. Неверова Дзержинского района Волгограда”

**Утверждено:**

Директор МОУ Лицей 9

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Жигульская И. В.

Приказ №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

**ВЛАСЕНКО АЛИНА ВИКТОРОВНА**

**10Г**

**ПОЛЬЗА МЕДИТАЦИИ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

(Индивидуальный проект)

Кафедра: Биология

Научный консультант:

Попова Оксана Эдуардовна

Согласовано:

Зам. Директора по УР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Соколова Е. В.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

Оценка \_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Соколова Е. В.

Волгоград, 2023

**Оглавление**

[Введение 3](#_Toc163428720)

[Глава I . Что такое медитация? 5](#_Toc163428721)

[1.1 Понятие медитации, ее разновидности и где она может помочь. 5](#_Toc163428722)

[Основные виды медитаций представлены ниже: 5](#_Toc163428723)

[1.2. Примеры положительного влияния на организм и противопоказания. 7](#_Toc163428724)

[Глава II. Исследование влияния медитации на людей. 14](#_Toc163428725)

[2.1. Обоснование эксперимента. 14](#_Toc163428726)

[2.2. Популярность медитации среди людей. 14](#_Toc163428727)

[2.3. 40-кадневная практика. 15](#_Toc163428728)

[2.4. Интервью. 16](#_Toc163428729)

[Заключение 17](#_Toc163428730)

[Список используемых источников литературы и электронных ресурсов. 18](#_Toc163428731)

[Приложение. 19](#_Toc163428732)

# **Введение**

**Актуальность:** в современном мире люди совсем перестали обращать внимание на здоровый и полноценный сон из-за чего совсем истощаются. И именно здесь медитация способна помочь человеческому организму и обеспечить его «гормонами счастья», а именно эндорфином и серотонином. В результате наше тело расслабляется, появляется энергия и пропадает тревожность. Многие школьники не высыпаются, что приводит к различным патологиям и плохому самочувствию, а ведь во время учебы необходимо быть бодрым и активным. У людей должна оставаться энергия на выполнение своих обязанностей. Но откуда нам ее взять? Из дыхательных упражнений. Если человек будет уделять медитациям хотя-бы 15-30 минут, ему станет намного лучше.

**Проблема:** Недостаточное количество знаний в сфере медитаций.

**Цель:** Объяснить подрастающему поколению о необходимости беречь свое здоровье и восстанавливать силы.

**Задачи:**

1. Собрать и систематизировать источники информации по теме исследования;
2. Рассмотреть различные виды медитаций;
3. Выявить признаки улучшения самочувствия после нескольких практик дыхательных упражнений;
4. Понять, как именно медитации влияют на организм человека;
5. Составить необходимые рекомендации для правильного выполнения упражнений.

**Объект исследования:** Здоровье человека.

**Предмет исследования:** Влияние медитаций на организм.

**Гипотеза:** Мы предполагаем, что люди не хотят тратить время на медитации с целью поддержать и улучшить работу своего организма.

**Методы:**

**1.Методы теоретического уровня:**

* Сбор и систематизация информации;
* Анализ и синтез.

**2. Методы эмпирического уровня:**

* Интервью.
* Практика и сопоставление.
* Анкетирование.

**Практическая значимость:** Полученные в ходе исследования, рекомендации и знания можно будет использовать в повседневной жизни.

**Новизна** проекта заключается в нераспространенности данной темы в обществе.

# **Глава I . Что такое медитация?**

## **1.1 Понятие медитации, ее разновидности и где она может помочь.**

Медитация – это способ тренировки ума для достижения состояния душевного и эмоционального спокойствия. Делается это с использованием различных техник. Именно она способна привести людей к более счастливой жизни; умственно, физически и эмоционально. Медитация - тренировка ума для достижения большей осведомленности и взгляда на жизнь. Это способность присутствовать здесь и сейчас, не пребывая в прошлом и не живя для будущего. Речь идет о жизни в данный момент и принятии жизненных ситуаций по мере их поступления. Речь идет о том, чтобы взять на себя ответственность за собственное состояние ума и изменить его к лучшему. Это помогает нам побеждать страхи, тревоги, растерянность и ненависть, изменяя то, как разум реагирует и думает.[[1]](#footnote-1)

Практика медитации поможет развить такие навыки, как концентрация, эмоциональный позитив, ясность и спокойное видение вещей. Это помогает развить более позитивный образ мышления, как внутри себя, так и для людей и вещей вокруг вас. Это приводит к терпению, пониманию и общему счастью. Регулярная практика также укрепляет мозг, потому что кора головного мозга расширяется. Это помогает мозгу быстрее обрабатывать информацию.

**Основные виды медитаций представлены ниже:**

1. Мантра-медитация – это индуистская техника, заключающаяся в повторении слова или фразы. Самый популярный вид мантра-медитации – медитация «Ом». Вы будете повторять слово «Ом» снова и снова, чувствуя его вибрацию через свое тело. Большинство мантр имеют свою мелодию и похожи на песни. Например «Харе Кришна» - мантра на санскрите, которую также называют великой. Традиционно, одно слово, например «Рам» повторяется 108 или 1008 раз, с бисером, часто используемым для подсчета.
2. Цигун - это даосская практика, которая включает в себя многочисленные техники, помогающие сбалансировать тело и укрепить здоровье. Это упражнения на тело и разум, которое включают в себя медленные движения тела, регулируемое дыхание и медитацию. Он существует более 4,000 лет, и, как говорят, он был разработан для улучшения нравственного характера, повышения продолжительности жизни и укрепления здоровья.
3. Медитация в ходьбе. Это альтернативная форма медитации, которая фокусируется на движении каждого шага и осознании связи вашего тела с землей. Это больше, чем просто прогулка в парке или по пляжу, так как здесь требуется координация с дыханием или сосредоточение на точке. Конечно, это делается с открытыми глазами, но ум очищается от внешних отвлекающих факторов. Медитация при ходьбе позволяет вам быть внимательным к ощущениям своего тела в настоящий момент. Это делается медленнее, чем обычная прогулка в парке. Этот тип медитации позволяет вам сосредоточиться и учит вас вносить это в вашу повседневную жизнь. Он отлично подходит для преодоления усталости и часто проводится сразу после еды или после длительной медитативной практики.
4. Медитация внимательности. В буддийских учениях оно используется для развития самопознания, которое в конечном итоге приведет к просветлению или полной свободе от страданий. С точки зрения медитации, это включает в себя развитие навыков, необходимых, чтобы привлечь ваше внимание к тому, что происходит в данный момент, отпустить прошлое или заботы о будущем. Он фокусируется на дыхании, поскольку используется в качестве точки фокусировки. Вы не контролируете свое дыхание, а просто стараетесь осознавать его и его естественный ритм. Йога – это форма медитации осознанности, поскольку предполагает концентрацию внимания на дыхании во время движения.
5. Метта-медиация. Метта - это палийское слово, которое на самом деле означает любовь, доброжелательность и интерес к другим. Метта-медитация состоит из тихих повторений фраз, которые способствуют счастью или другим вещам, направленным на человека, которого вы визуализируете. Это может быть хороший друг, страдающий человек, трудный человек или даже вы сами. По сути, все начинается с того, что практикующий фокусируется на себе, затем на близких, нейтральных людях, трудных людях и, наконец, на всех живых существах. Она вызывает положительные эмоции и сострадание, а также помогает лечить психологические расстройства как депрессия и беспокойство. Считается также, что метта может помочь с такими вещами, как хронические боли и шизофрения, поскольку это усиливает чувства любви и сострадания к себе. Это делается сидя с закрытыми глазами. Вы желаете счастья всем, повторяя в своей голове фразы, которые вызывают позитивные чувства, посылая любовь тем, кто страдает, или кому-либо еще, кому, по вашему мнению, нужна радость и мир в их жизни.[[2]](#footnote-2)

## **1.2. Примеры положительного влияния на организм и противопоказания.**

Ученые начали изучать медитацию и оказываемое ей влияние примерно в 20 веке, и за несколько десятилетий было проведено немало различных исследований, вышло большое количество статей и полноценных книг, посвященных этому вопросу.

1. **Улучшается процесс обработки информации и эффективность принимаемых решений.**

Результаты исследования 2012 года показали, что у медитирующих людей больше складок коры головного мозга, за счет чего он быстрее обрабатывает информацию. Это же приводит к улучшению внимания и памяти, повышению скорости принятия решений. Благодаря медитации мозг становится сильнее и эффективнее.

1. **Замедляется потеря серого вещества и увеличивается его содержание в мозге.**

Исследователи сравнили мозг 50 человек, долгие годы занимавшихся медитацией, и 50 человек, никогда ее не практиковавших. На снимках МРТ они увидели, что объем серого вещества у медитирующих людей превышал объем серого вещества другой группы исследуемых. Причем больше серого вещества было по всему мозгу, а не на конкретных участках.

В статье Eight weeks to a better brain (The Harvard Gazette), а также в материале Gray Matter (Princeton University) говорится об эксперименте ученых из Гарварда, где принимали участие 16 человек. На протяжение восьми недель каждый из них должен был ежедневно медитировать по 30 минут.

В течение эксперимента участникам два раза делали МРТ: за две недели до мероприятия и сразу после его завершения. Результаты ученых просто поразили: за каких-то восемь недель практики медитации структура мозга начала перестраиваться, плотность серого вещества стала больше в областях, отвечающих за память, обучение, самоанализ и самосознание.

1. **Снижается уровень бета-волн в мозге**

В материале Brain activity and meditation (Wikipedia) пишут, что ученые, исследовавшие МРТ медитирующих людей, увидели, что даже одного непродолжительного сеанса медитации хватает для снижения активности бета-волн. Проще говоря, снижается активность коры головного мозга в процессе обработки информации.

1. **Снижают уровень стресса и устраняют депрессивное состояние.**

Так, в публикации Harvard Scientists Found Something Surprising About People Who Meditate (Mic) говорится об экспериментах с МРТ ученых из Гарварда. Группу испытуемых, ранее не занимавшихся медитацией, обучали разным медитативным практикам на протяжении восьми недель.

Проанализировав снимки, ученые увидели, что части головного мозга испытуемых, отвечающие за восприятие и эмоции, стали плотнее. В итоге психологические проблемы, связанные с беспокойством, депрессией и тревогой, у участников пошли на спад.

Из материалов Buddha’s Brain: Neuroplasticity and Meditation (National Center for Biotechnology Information) и Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders (The American Journal of Psychiatry) мы узнаем, что исследования в Университете Висконсин-Мэдисон показали, что занятия медитацией снижают плотность серого вещества в тех областях мозга, которые отвечают за стресс, тревогу и беспокойство.

А в статье Mindfulness at school reduces (likelihood of) depression-related symptoms in adolescents (Science Daily) рассказывается об исследовании в бельгийских школах, где принимало участие свыше 400 человек в возрасте от 13 до 20 лет. Показатели стресса, беспокойства и депрессии оказались значительно ниже у тех, кто медитировал, нежели у тех, кто этого не делал.

И, наконец, еще одна замечательная работа Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis (JAMA Internal Medicine) повествует об исследовании в Университете Джона Хопкинса по изучению эффективности медитации как терапии против психических расстройств (депрессия, зависимость, стресс и некоторые другие).

Специалисты проанализировали более 3500 человек с различными психическими недугами и пришли к выводу, что даже 30 минут медитации в день снижают симптомы названных недугов, а двухмесячный курс медитации снижает их уровень, причем эффект продолжается в течение полугода и более после окончания курса.

1. **Снижаются симптомы панических расстройств**

В тоже уже упомянутой нами публикации Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders (The American Journal of Psychiatry) можно прочитать об исследовании с 22 пациентами, страдавшими тревожным неврозом и паническим расстройством.

Они прошли трехмесячный курс медитации, и у 20 человек из 22 было отмечено серьезное снижения уровня беспокойства и паники. Кроме того, эффект оказался продолжительным, и при повторном обследовании специалисты не заметили каких-либо ухудшений. Очередное доказательство, что медитация на самом деле работает.

1. **Повышается болевой порог**

Еще один замечательный материал Mind Over Matter: Can Zen Meditation Help You Forget About Pain? (TIME) повествует, что ученые из Университета Монреаля взяли для эксперимента 26 человек (половина – практикующие медитацию, половина – нет) и подвергли их болезненному воздействию температуры. Активность мозга фиксировалась при помощи МРТ. Выяснилось, что люди, практиковавшие медитацию, чувствовали меньше боли, чем вторая половина участников эксперимента.

А в эксперименте, описываемом в публикации Meditation Health Benefits: What The Practice Does To Your Body (HuffPost) участвовало 15 человек, прошедших всего четыре сессии медитации по 20 минут. До и после практики испытуемых подвергали болевому воздействию, а работу мозга, опять же, отслеживали с помощью МРТ.

Авторы исследования говорят, что небольшая практика медитации существенно притупляет восприятие боли и снижает активность участков мозга, отвечающих за болевые ощущения. Есть даже цифры: интенсивность боли снизилась на 40%, а восприятие ее неприятности – на 57%. Эти результаты лучше тех, что показывают обезболивающие (морфий и другие), ведь они снижают болевые показатели лишь на 25%.

1. **Проходят зависимости** **и психические расстройства**

Стоит обратить внимание на три исследования, описываемых в статье Vipassana Meditation: Systematic Review of Current Evidence (Mary Ann Liebert, Inc). Они проводились с заключенными, а практиковали они медитацию випассана. Результаты показали, что практика випассаны способствует избавлению от нарко- и алкозависимости.[[3]](#footnote-3)

В материале Effects of mindfulness-based cognitive therapy on neurophysiological correlates of performance monitoring in adult attention-deficit/hyperactivity disorder (ScienceDirect) говорится, что медитация позволяет успешно преодолевать синдром гиперактивности с дефицитом внимания. По данным работы Meditaion Good for Loneliness, depression and Disease Prevention (Healthcentral), она снижает риск преждевременной смерти и болезни Альцгеймера.

А в публикации A protocol and pilot study for managing fibromyalgia with yoga and meditation (National Center for Biotechnology Information) подтверждается тот факт, что медитация помогает больным фибромиалгией (мышечно-скелетная боль) бороться со своим недугом.

1. **Снижается риск сердечных болезней и нормализуется давление**

Болезни сердца являются лидером среди причин смертности населения из-за проблем со здоровьем. Но занятные данные можно найти в статье Strongest Study Yet Shows Meditation Can Lower Risk of Heart Attack and Stroke (TIME). Там говорится, что в 2012 году ученые провели исследование с участием 200 человек.

Все испытуемые были в группе риска. Им предложили либо заняться практикой медитации, либо начать ходить на занятия по здоровому питанию и образу жизни. Последующие 5 лет специалисты наблюдали здоровье участников эксперимента. Было отмечено, что у медитировавших людей риск инфаркта и сердечного принципа снизился на 48%!

Упомянутое исследование подтвердило также, что медитация приводит к снижению артериального давления и уменьшению влияния психологических факторов. Подобные же данные можно найти и в материале Zen Meditation: An Integration of Current Evidence (Mary Ann Liebert, Inc).

1. **Повышается концентрация и продуктивность**

На тему улучшения способности к концентрации и повышения креативности информации еще больше – взять хотя бы отчет Initial results from a study of the effects of meditation on multitasking performance (ACM Digital Library) об исследованиях, проведенных специалистами Университета Вашингтона и Университета Аризоны.

Исследование касалось людей, занятых постоянной работой и работающих в условиях жестких дедлайнов, регулярно сталкивающихся с многозадачностью. А показало оно, что медитация позволяет человеку дольше концентрироваться на конкретной деятельности и меньше отвлекаться, а также ослабляет воздействие стресса и улучшает память.

Для эксперимента взяли три группы, в каждой из которых было 12-15 менеджеров по персоналу. Первая группа проходила курс медитации в восемь недель, вторая группа – курс релаксации в восемь недель, третья группа не проходила никаких дополнительных курсов.

До и после курсов участники проходили стресс-тестирование, где нужно было решать большое количество задач в стрессовых условиях. Нужно было работать с компьютером, отвечать на сообщения, электронные письма и звонки, планировать и т.д.

Ученые измеряли, насколько быстро и точно менеджеры выполняют задачи, а также как часто они переключаются между разными задачами. При этом учитывалось и множество субъективных показателей менеджеров о переживании стресса в процессе работы, показатели запоминания выполняемых работ.

Результаты исследования показали, что у тех, кто медитировал, уровень стресса был намного ниже и их память была лучше, чем у тех, кто рефлексировал, и тем более тех, кто ничего не практиковал. Члены медитирующей группы могли дольше концентрироваться и намного реже отвлекались, почти не переключались между задачами и эффективнее выполняли свою работу.[[4]](#footnote-4)

**Вывод к главе I:**

Исходя из всего вышеперечисленного, можно сделать вывод о том, что медитация определенно влияет на организм, причем только в положительную сторону. В этой главе, мы узнали о многих экспериментах в разных уголках мира и не раз убедились в важности дыхательных упражнений. Но, помимо этого, мы поняли, что медитация бывает разная и любой человек может найти себе ту, которая будет ему наиболее комфортна.

**Глава II. Исследование влияния медитации на людей.**

## **2.1. Обоснование эксперимента.**

**База исследования:** 40 человек.

Исследование поводилось среди учащихся школы в возрасте от 14 до 17 лет, учителей и взрослых, которые причастны к медитации.

**Этап 1:** Анкетирование.

**Цель:** Выявить количество людей, практикующих медитацию.

**Этап 2:** 40-кадневная практика.

**Цель:** Выявить положительные ощущения от практики.

**Этап 3:** Интервью.

**Цель:** Узнать мнения специалистов по медитации.

## **2.2. Популярность медитации среди людей.**

Мы провели анкетирование для среднего круга людей среди учащихся, с целью выявить знания о медитации у людей и о практике, которая возможно присутствует у них.

На основе анализа результатов можно сказать, что большинство людей не практикуются в области медитаций (62,5%).

Начнем с вопроса о здоровье тестируемых нами людей. (37,5%) людей считают себя полноценно здоровыми. Несмотря на это (30%) людей ощущают себя нездоровыми, с определенными проблемами в организме. Другая же часть людей считает, что они здоровы только частично (32,5%)

Насчет знаний в этой сфере все неоднозначно. (40%) Именно такое количество людей знает о медитациях в широком спектре. Но есть определённая группа человек, которая не знает о такой деятельности вовсе (37,5%). И присутствует небольшое количество личностей, которые знают о ней, но не в полной мере (22,5%).

По итогам следующего вопроса мы узнали, что далеко не все, кто знают медитацию, ее практикуют (20%). Общество не уделяет на это время совсем, несмотря на знание о дыхательных практиках (62,5%). Но все же остается некоторая часть людей, которая поддерживала и хочет поддерживать организм с помощью медитаций дальше, хоть и не в полной мере (17,5%).

Дальше тестирование проходило в рамках практикующих. (32,5) людей видят результат от практик, и он приносит им удовлетворение. А вот люди, которые не практикуют соответственно и не видят результата (52,5). (15%) людей видят результат от практик не всегда, но это может завесить от качества выполнения и ваших ожиданий от медитаций.

В связи с результатами анкетирования, мы можем сделать вывод, что выдвинутая мной гипотеза не подтвердилась, ведь далеко не все люди практикуют медитацию и видят от нее результат, хоть и знают о ней.

## **2.3. 40-кадневная практика.**

На протяжении 40-ка дней я и сама выполняла инновационные дыхательные техники. Выполняла медитацию с самого утра и уже с 1 дня чувствовала прилив сил и энергии. Различные упражнения снимали стресс и сосредотачивали ум на самом важном. Я научилась чувствовать себя непринужденно в стрессовых и сложных для меня ситуациях. Именно такие упражнения помогают нашему телу и уму быть в настоящем, не отвлекаясь ни на что и не вспоминая прошлое, которое зачастую угнетает нас и забирает энергию. Это прибавляет уверенность в себе и сегодняшнем дне, в других окружающих нас людях. Отдых ума и нервной системы значительно улучшает память и я стала это замечать на собственном опыте. Благодаря глубоким медитациям на протяжении 40-ка дней у меня появилась возможность выйти за рамки своих предвзятых представлений о себе, расширить свои способности и преодолеть личные ограничения.

## **2.4. Интервью.**

Мы спросили у пары учителей, что для них значат «медитации».

Кононова Марина, учитель йоги:

«Медитация, как говорит Гуруджи, - это полное расслабление, деконцендрация. Когда ты постоянно делаешь медитации, ты можешь более четко концентрироваться в социуме на каком-либо виде деятельности. Также, важно ответить, что 20 минут медитации заменяют 4 час сна. Как говорит мастер, чем медитация отличается от молитвы, молитва – это просьба к богу, а медитация – разговор с ним. Когда ты медитируешь, у тебя есть возможность услышать голос бога, по-другому можно сказать услышать свою интуицию. Как раз именно в этот момент приходят правильные решения и озарения».

Писарева Людмила, учитель йоги:

«Для того, чтобы наше тело было чистым, мы принимаем душ! Ум так же нуждается в очищении! Когда мы делаем пранаямы (дыхательные упражнения), мы готовим тело к медитации. А когда происходит медитация, тогда очищается ум! Ясный ум, минимум мыслей в расслабленном теле – вот, что бля меня медитация.».

**Вывод к главе II:**

Благодаря анкетированию мы смогли узнать количество людей, в процентах, которое знает о медитациях или практикует их. Так же, важно отметить 40-кадневную практику и интервью со специалистами, ведь это помогло нам узнать в метафорах понятие о медитации, мнение других людей, ну и конечно же, попробовать это на себе и увидеть значительный результат.

# **Заключение**

Благодаря проекту, мы разобрали много различных аспектов в сфере медитаций. Изучили основные виды, влияние на организм человека и узнали множество различных экспериментов, которые также подчеркивают значимость дыхательных техник. В первой главе мы разобрали теоретическую часть и изучили всю представленную информацию, систематизировав ее, с помощью анализа. После чего, во второй главе, мы провели анкетирование между учениками, с целью выявить основное количество людей, знающих медитацию и практикующих ее. Практика, которая проходила с моей стороны на протяжении 40 дней многое мне дала. Я стала лучше себя чувствовать, быстрее воспринимать информацию, запоминать важные детали и что самое главное – чувство бодрости и энергичности изо дня в день я ощущала, как никогда. Желаю почувствовать такое всему подрастающему поколению, ведь это помогает нам легче ориентироваться в пространстве, коммуницировать с обществом и улавливать важную для нас информацию во время учебы. После интервью с учителями мы поняли, что такое медитация для людей, которые на протяжении длительного времени ее практикуют и уже наверняка заметили пользу от пранаям. С помощью проекта мы сможем развить популярность, провести классные часы, связанные с гигиеной отдыха и работать еще плодотворнее на протяжении всего дня. Результаты проекта будут полезны каждому человеку, вне зависимости от возраста и пола, ведь самое главное – это заинтересованность и вовлеченность человека в эту область деятельности. Также результаты проекта можно оценить с помощью практики и осознанности в этом направлении.

# **Список используемых источников литературы и электронных ресурсов.**

**Электронные ресурсы:**

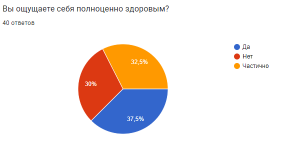
https://4brain.ru/blog/praktika-meditacii-v-sovremennom-mire/

https://journal.tinkoff.ru/what-is-meditation/

1. https://www.oum.ru/yoga/meditatsiya/vidy-meditatsii/

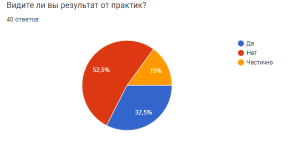
https://trends.rbc.ru/trends/social/620d89db9a794739859b596d

# **Приложение.**

****

****

****

****

**Анкета**

Польза медитации и ее влияние на организм человека.

1. Вы ощущаете себя полноценно здоровым?

А) Да

Б) Нет

В) Частично

2. Вы знаете о медитациях и о их пользе?

А) Да

Б) Нет

В) Частично

3. Вы поддерживаете свое здоровье с помощью медитаций?

А) Да

Б) Нет

В) Частично

4. Видите ли вы результат от практик?

А) Да

Б) Нет

В) Частично

1. https://trends.rbc.ru/trends/social/620d89db9a794739859b596d [↑](#footnote-ref-1)
2. https://www.oum.ru/yoga/meditatsiya/vidy-meditatsii/ [↑](#footnote-ref-2)
3. https://journal.tinkoff.ru/what-is-meditation/ [↑](#footnote-ref-3)
4. https://4brain.ru/blog/praktika-meditacii-v-sovremennom-mire/ [↑](#footnote-ref-4)