



Мурлыкающая терапия, или Кошкина медитация

Кто-кто, а кошка всегда поможет справиться со стрессом. Мурлыкающее создание всегда находится в гармонии с собой и окружающим миром, обладает удивительным свойством помочь нам обрести такую гармонию. Это не удивительно. Ведь доказано наукой, что в отличие от других наших братьев меньших кошки менее всего подвержены нервному истощению.

А теперь о нас с вами. Зеркало рядом? Обратите внимание, напряжен ли у вас сейчас лоб? Насколько вы раздражены? Чувствуете ли усталость и недомогание? Если да, эта мурлыкающая терапия именно для вас! Она поможет расслабиться, приостановить круговорот времени, ощутить позитивные перемены настроения, получить удовольствие от прожитого дня.

1. Вы когда-нибудь видели кошку, которая испытывает недовольство по поводу своей внешности или тех маленьких глупостей, которые она периодически разрешает себе совершать? Конечно, нет. Значит **все негативы и самокритику долой**: вы себя обожаете и испытываете от увиденного и сделанного только радость!

2. **Перестаньте загонять себя в угол**. Кошка убегает только в случае реальной угрозы, например от собаки, огня, хозяйского тапка. Кошка с жадностью набрасывается на добычу только тогда, когда она голодна или ей скучно. Она прыгает, если ей необходимо разнообразить лежачий образ жизни. Из этого можно сделать вывод: нечего нервно суетиться, и даже в острой ситуации – потянитесь, зевните и отправляйтесь на 15-минутный покой.

3. **Возьмите паузу**. Зажмурьте глаза, почувствуйте свое присутствие «здесь и сейчас», например, вы где-то на берегу океана, вас ласкает морская волна, вы нежитесь под теплыми солнечными лучами. Подобно мурчащей кошке, медитируя, вы постепенно научитесь останавливать круговорот мыслей и сможете оценить обстановку философски.

4. **Научитесь снимать напряжение в мышцах, развивать гибкость**. Ведь боль часто спровоцирована именно напряжением. Оцените кошачьи позы. Если осторожно взять дремлющую кошку, ее тело напоминает пушистую тряпочку. Но если в этом будет необходимость, кошка за секунду трансформируется в уверенного сильного спортсмена. Кошки – идеальный пример психической выдержки и физического баланса.

5. **Позвольте себя обнять, позвольте другим позаботиться о себе**. Кошки умеют намекнуть, когда пришло время для взаимной ласки. Они прижимаются, трутся, мурлыкают, уделяя хозяину внимание и получая компенсацию в виде хорошего настроения. Поиграйте с кошкой – это также прекрасная разрядка от стресса и накопившихся токсинов.

6. **Важно иметь свою территорию**. Заметьте, как кошки любят прятаться в укромных местах. Не имеет значения, чем они там заняты: размышляют ли о смысле бытия или просто хотят побыть в одиночестве, однако этим они как бы показывают, насколько необходимо личное пространство, где можно укрыться от посторонних глаз, успокоиться, подумать и принять правильное решение.

7. **Уметь быть благодарными всему, что окружает**. Кошки находят развлечение в том, что у них под лапой или в их поле зрения. Для активной насыщенной жизни кошки подойдет все, что находится в пределах ее досягаемости. Любая мелочь – будь то игрушка или обычный фантик – делает их счастливыми. У кошек можно научиться ценить настоящее, не думая о пережитом прошлом или неопределенном будущем.

«Расслабление помогает везде чувствовать себя, как дома», – писал индийский мудрец Бхагаван Раджниш (Ошо). Возможно, именно свернувшаяся калачиком у его ног кошка вдохновила мыслителя на эту мудрость...

Подготовила **Елена Николаева**