

# Практики медитации и материалы к ним

## Практики

- Анапанасати - Развитие осознанности с дыханием

- [Первоисточник Анапанасати-сутта: Осознанность к дыханию](#)
- [Краткая инструкция](#)
- [Руководство Анапанасати, развитие осознанности с дыханием](#)  
Хорошее руководство
- [Плейлист: Влад Аскинази. Анапанасати](#) Крайне рекомендую для глубокого изучения

- Випассана
- [Метта - любящая доброта](#)

- [Статья про Метта от Николая Перова](#)
- [Статья с описанием практики и ссылками на Типитаку](#)
- [Аудио версия практики](#)

- Сострадание, Сорадование, Нейтральность
- Мантры
- [Медитация сна: йога нидра](#)
- Музыка
- Пранаяма - дыхательные практики
- Йога
- Средневосточные техники. Суфии и Дервиши.
- Религиозные медитации
- Случайная медитация: рыбалка, спорт, поезд, поход в горы

Revision #2

Created 17 January 2024 06:35:39 by Тимур

Updated 13 March 2024 09:14:49 by Тимур