

МЕДИТАЦИЯ С КУБИКОМ СНА



Медитация с кубиком Дип-эр — это 13-минутная практика, основанная на четырёх видах стимуляции для отдыха или сосредоточенности.

Электромагнитная стимуляция

Магнитные импульсы воздействуют на нервную систему, настраивая её на нужный режим — расслабление или сосредоточенность. Алгоритмы разработаны с учётом естественных реакций организма.

Тактильные пульсации

Вибрации, передающиеся через руки, дублируют действие магнитных импульсов. Тактильный канал восприятия усиливает эффект, помогая глубже погрузиться в процесс.

Алгоритмы дыхания с трекером

Светодиодное кольцо подсказывает, когда сделать вдох и выдох — просто следуйте за его свечением. Это помогает выработать правильный ритм дыхания и усилить эффект медитации.

Аудиосопровождение

Звуковой фон дополняет остальные виды стимуляции, создавая гармоничную атмосферу для практики.

ШКОЛЫ МЕДИТАЦИЙ КУБИКА СНА ДИП-ЭР



Ведические
мантры



Тантрические
мантры



Дзен-медитации



Осознанность

Доступ к программам медитаций кубика сна deer.r открывает Экстра подписка.
Приобретение подписок — в личном кабинете deerOne: deer-one.online

ВЕДИЧЕСКИЕ МАНТРЫ



Биджа-мантры для обращения к божественным началам

ॐ Ом

Главный звук Вселенной.
Индийская мантра для
очищения и просветления
ума

क्रीं Крим

Индийская мантра,
посвященная богине
Кали, для энергичности
и работоспособности

ॐ Шрим

Индийская биджа-мантра
Лорда Рамы для
ощущения спокойствия и
гармонии

श्रीं Аим

Индийская мантра
богини Сарасвати для
повышения способности
к творчеству и обучению

Каждая медитация длится 13 минут. Этого времени достаточно, чтобы набраться сил и отдохнуть.

ТАНТРИЧЕСКИЕ МАНТРЫ



Биджа-мантры для управления внутренней энергией



Аджина

Йогическая биджа-мантра
о разуме и знании



Вишудха

Йогическая биджа-мантра
для повышения
самоконтроля и
осознанности



Анахата

Йогическая биджа-мантра
о гармонии и равновесии



Свадхистана

Йогическая биджа-мантра
для повышения
творческого потенциала

Каждая медитация длится 13 минут. Этого времени достаточно, чтобы набраться сил и отдохнуть.

ОСОЗНАННОСТЬ



Современные mindfulness медитации с фокусом на ощущения



Здесь и сейчас

Классическая западная медитация для тренировки внутреннего свидетеля



Цветок лотоса

Медитация на визуализацию с произвольным дыхательным циклом



Тишина внутри

Медитация, направленная на остановку внутреннего диалога



Зарядка для ума

Медитация с задействованием гипервентиляции при дыхании

Каждая медитация длится 13 минут. Этого времени достаточно, чтобы набраться сил и отдохнуть.

ДЗЕН-МЕДИТАЦИИ



Китайские и японские дзен-медитации с фокусом на дыхании

禪 Дзен

Китайская дзен-медитация
для успокоения ума с
сосредоточением на
дыхании

存 Цунь

Китайская дзен-медитация
для творческой
визуализации с помощью
дыхания

定 Дин

Китайская дзен-медитация
для сосредоточения
внимания с помощью
дыхания

觀 Гуань

Китайская дзен-медитация
для созерцания и
концентрации с помощью
дыхания

Каждая медитация длится 13 минут. Этого времени достаточно, чтобы набраться сил и отдохнуть.

КАК МЕДИТИРОВАТЬ С КУБИКОМ СНА ДИП-ЭР ୧୪୨

- 1 Возьмите кубик сна в руки и расположите его светодиодным кольцом вверх.
- 2 Подключите наушники и включите аудиосопровождение: оно поможет углубить состояние и синхронизироваться с ритмом.
- 3 Светодиодное кольцо задает алгоритм для вашего дыхания:
 - Заполнение кольца синим светом — плавный глубокий вдох.
 - Кольцо полностью синее — мягкая задержка дыхания на вдохе.
 - Постепенное угасание красного свечения — медленный полный выдох.
 - Свечение полностью погасло — задержка дыхания на выдохе.

Если вам сложно следить за визуальной индикацией, закройте глаза и дышите в том же ритме.

- 4 Обучающие видеоматериалы по медитациям доступны с Экстра подпиской в приложении deer up и в личном кабинете deerOne: deer-one.online

*Для авторизации используйте учётные данные от приложения deer up

deer.online

