

Трансцендентальная Медитация - это простая, естественная, не требующая усилий умственная техника, которой легко обучиться и которую легко практиковать дважды в день, получая для себя огромную пользу в различных областях жизни: научные исследования показали, что результаты ТМ ощущаются сразу и со временем они улучшаются, ТМ - легко доступна пониманию и не требует много времени - всего 15-20 минут - два раза в день утром, перед завтраком, и вечером, перед ужином, или в другое время, подходящее для этого.

В чем секрет ТМ и почему ею занимаются миллионы людей в мире?

ТМ легко научиться, ею может заниматься каждый, она действенна, ею можно заниматься в любом удобном месте - сидя дома, на лужайке, в транспорте, по дороге на работу.

ТМ снимает раздражение и депрессию, избавляет от бессонницы и в целом дает прилив сил и энергии.

ТМ дает ощущение счастья и чувство собственного достоинства, избавляет от стрессов, накапливающихся в течение всей жизни и развивающих в нас чувство напряженности, зажатости, неуверенности в завтрашнем дне.

ТМ - не просто способ уменьшения стресса, а нечто большее - это естественная процедура, для полного раскрытия умственного потенциала и его использования в повседневной жизни.

ТМ - это средство для всестороннего развития личности, хорошего здоровья и долголетней жизни, при условии регулярных занятий дважды в день в течение продолжительного времени.

ТМ - это научно обоснованная техника, изученная более чем в 600 научных исследованиях, проведенных в 210 научно-исследовательских центрах всего мира, в том числе и странах СНГ - в России, в лаборатории нейрокибернетики Института мозга при Академии мед.наук под руководством Любимова Н.Н., в Казахстане, в лаборатории биофизики Казахского Гос.Университета под руководством доцента Бияшевой З.А., в институте психологии в Алматы и в ряде научных центров на Украине, во Львове, Днепропетровске, Харькове, Киеве) и опубликованных в ведущих научных журналах мира (см. список литературы), а также в 6 томах научных исследований.

И в то же время ТМ проста. Она не требует манипуляции или внушения, концентрации или больших усилий или контроля. Все происходит как бы само собой, так как это естественный процесс.



Видеоролик, посвященный Трансцендентальной Медитации (ТМ), представляет собой запись занятия, в котором участники практикуют ТМ под руководством опытного инструктора. В процессе занятия участники получают инструкции по правильной технике медитации, а также информацию о преимуществах ТМ для здоровья и благополучия. Видео также включает в себя вопросы и ответы на частые вопросы о ТМ, а также информацию о том, как можно начать практиковать ТМ самостоятельно.