

## **Цифровая медитация**

### **Краткое описание**

Мы предлагаем новый вариант медитационной практики под названием «цифровая медитация». Суть данной методики заключается в том, что во время проведения медитационного сеанса используются мероприятия информационного характера, направленные на тренировку разума, то есть сознания и подсознания. Указанным обстоятельством мы значительно повышаем эффективность медитационной практики, особенно в тех случаях, когда у пациента имеются значительные патологические отклонения. Для реализации этой задачи мы используем компьютерные программы и режимы, составленные специалистами.

### **Полное описание**

Компьютерные программы и режимы в нашем случае составлены по всем требованиям научных знаний о медитации, которые в последнее время развиваются очень бурно. Так, на платформе PubMed, которая является самым престижным сборником медицинских научных исследований и обзоров, где публикуются все Нобелевские лауреаты по медицине, на сегодняшний день уже опубликовано более 10 000 статей про медитацию.

Имеются значимые преимущества перед другими медитационными методиками. Первое преимущество заключается в том, что нет необходимости нанимать тренера-специалиста для работы с пациентом во время каждого сеанса. Его заменяют компьютерная программа.

Следующее преимущество заключается в том, что пациент может проводить сеанс в домашних условиях удаленно.

Для реализации данной методики специалистом составляется индивидуальная цифровая фабула (ИЦФ), куда заносится цифровая информация с учетом состояния пациента и его запросов. С целью проведения медитационного сеанса используются компьютерные программы, в которых имеются модулированные видео и аудио материалы. С помощью указанной медитационной программы с проведением видео и аудио коррекции пациент

получает строго выверенное индивидуальное воздействие без усилий самого пациента.

Особенности применения методики цифровой медитации конкретному пациенту, как и создание индивидуальной цифровой фабулы, определяет специалист. Курс цифровой медитации составляет не менее 10-12 процедур.

### **Отличия от существующих аналогов**

Данные в научной литературе об информационно модулированной медитационной практике отсутствуют. Имеются данные о положительном результате применения различных психоинформационных методик, как и традиционных видов медитации, проведенных надлежащим образом под руководством специалистов.

### **Цель и ожидаемый результат**

В результате применения методики цифровая медитация определяются следующие положительные эффекты:

- Снижение уровня стресса;
- Улучшение концентрации внимания;
- Успокоение;
- Улучшение состояния организма при многих патологических состояниях, снижение дозы или полная отмена приема лекарственных средств;
- Уменьшение болевого синдрома при хронических головных болях;
- Уменьшение болей при различных патологиях, особенно вызванных деструктивными болезнями суставов и позвоночника;
- Нормализация состояния при гормональных нарушениях;
- Улучшение физиологического состояния при эректильной дисфункции.

### **Способ реализации технологии**

Для реализации технологии имеется полная научно-теоретическая и практическая база. В дальнейшем, необходимо продолжать научно-практические наблюдения медицинской эффективности использования данной технологии.

### **Автор методики**

Игнатонис Йонас Пилипович, к.м.н., 24.06.1946 года рождения  
e-mail – [ignatonis\\_15@mail.ru](mailto:ignatonis_15@mail.ru)

### **NFT метаданные**

Blockchain: POLYGON

Contract Address: 0x59CfbAA2099bA2e5edc33BAcB1b0cA1AbbeD299E

Hash: 0xc1d99c09eb740c7d4190ba38d3918f23a2e76320862b5605906e2839c8564cb5

Token Standard: ERC721

Date and Time: Apr-17-2025 08:05:53 AM UTC