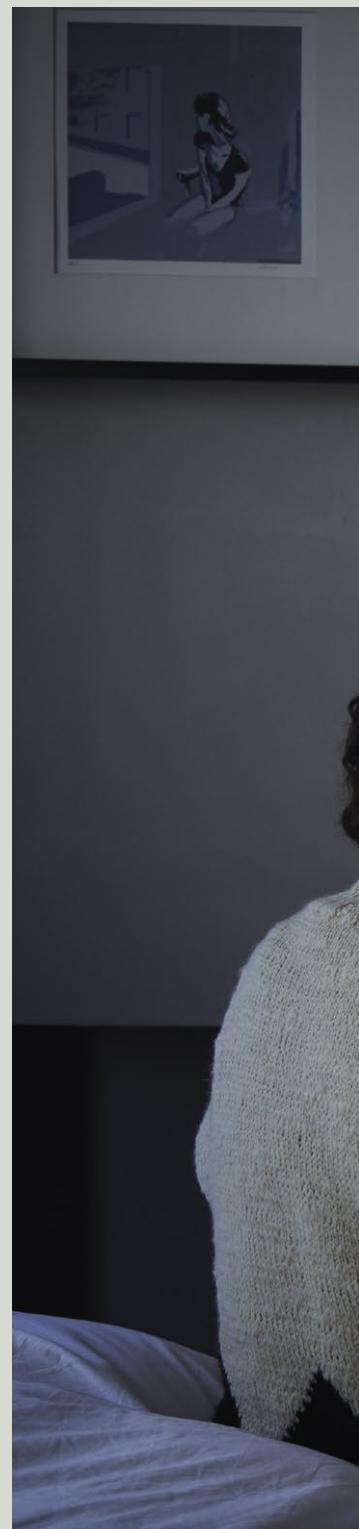


Скорая йогическая помощь тем, кто плохо спит

Как же сложно бывает заснуть! Причина чаще всего в том, что мы не способны переключаться с режима «бей или беги» на режим покоя. Предлагаю вам комплекс асан, который поможет замедлиться в скоростном потоке современной жизни и стать спокойнее, уравновешеннее. Но этот комплекс подходит не только для выполнения перед сном и избавления от дневного стресса. Лучше всего выполнять эти асаны в течение дня. Это поможет уберечь нервную систему от чрезмерной тревожности.

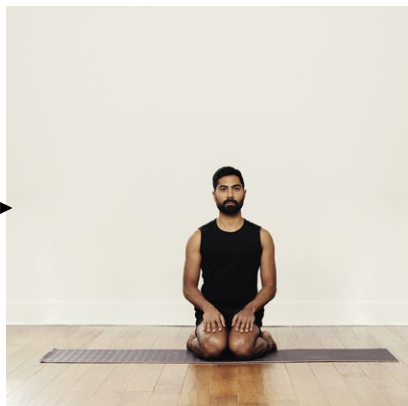
[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



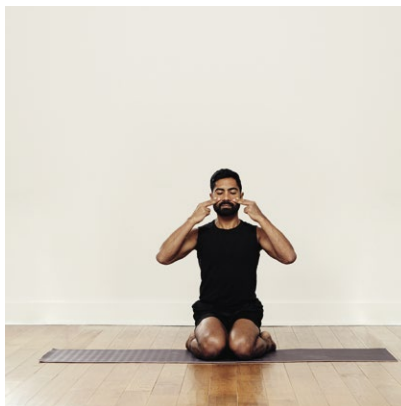


[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Разминка

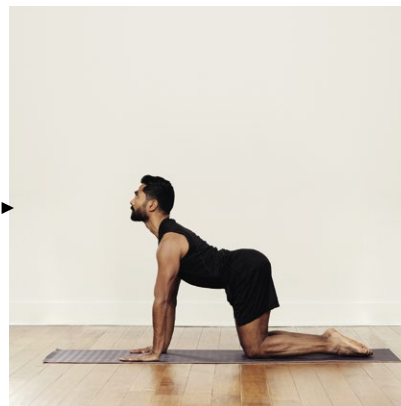


1. Поза героя
10 дыхательных циклов

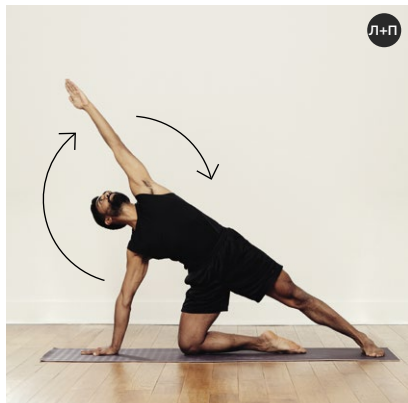


2. Поза героя: массаж лица
(см. с. 134)

Движение + дыхание

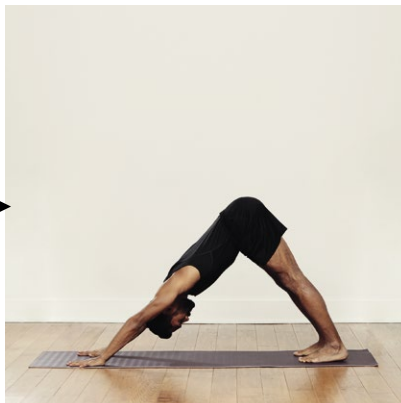


3. Поза коровы
(на вдохе) 5 дыхательных циклов

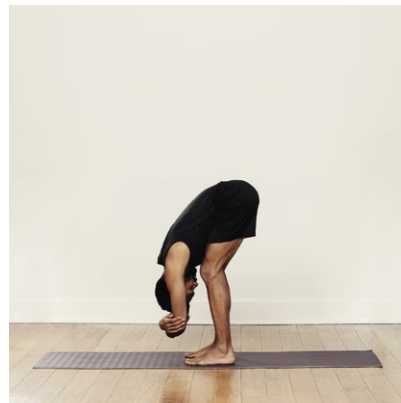


7. Поза ворот: круги руками в ритме дыхания
5 дыхательных циклов

Позы стоя



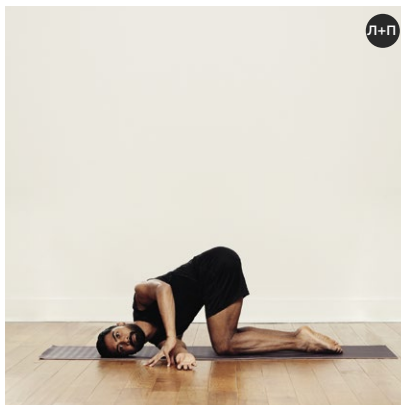
8. Поза собаки мордой вниз
5 дыхательных циклов



9. Наклон вперед стоя: тряпичная кукла
5 дыхательных циклов

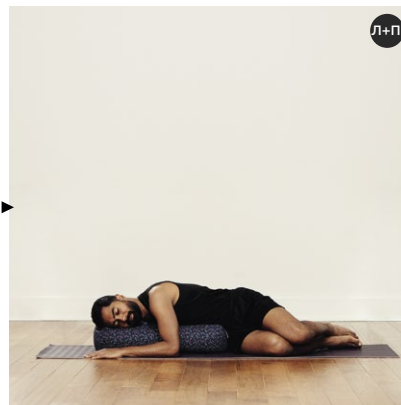


13. Поза потягивающегося щенка
5 дыхательных циклов

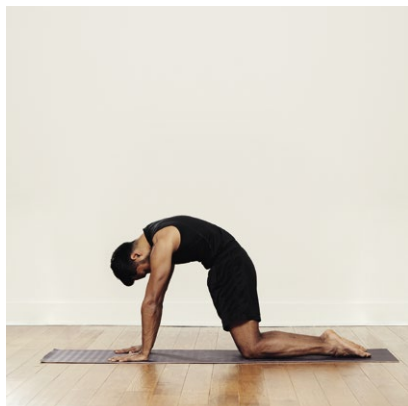


14. Скручивание в позе ребенка

Расслабление



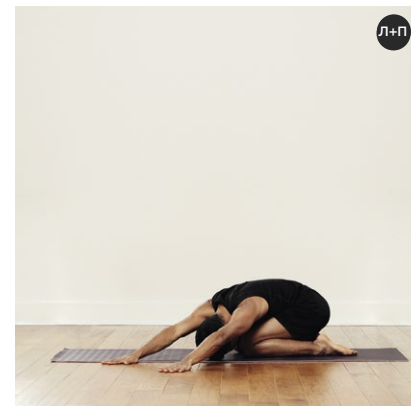
15. Скручивание в положении сидя
на коленях
5 минут



4. Поза кошки
(на выдохе) 5 дыхательных циклов

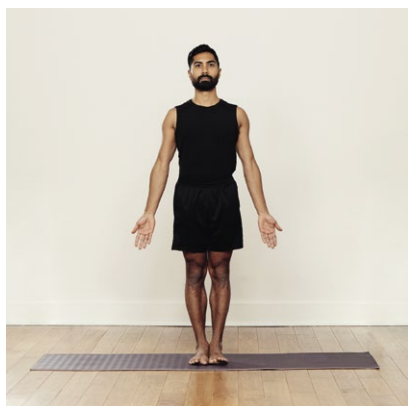


5. Поза ребенка
5 дыхательных циклов



л+п

6. Поза ребенка: диагональное скручивание
5 дыхательных циклов

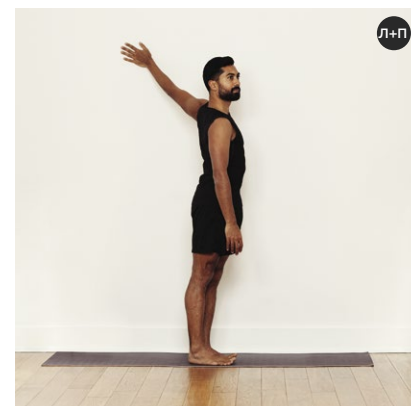


10. Поза горы
5 дыхательных циклов



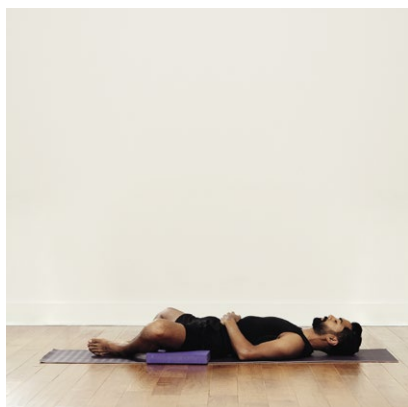
л+п

11. Вытяжение вбок в положении стоя
5 дыхательных циклов



л+п

12. Часы
(см. с. 96)
2 минуты



16. Поза связанного угла лежа
3 минуты



17. Шавасана



18. Сидячая медитация
5 минут

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ПРАКТИКИ

Погружение внутрь себя

Сядьте на пол и скрестите ноги. Чтобы сохранить естественный изгиб позвоночника, большинству из нас требуется тот или иной вид поддержки. Мне нравится сидеть на кирпиче, покрытом одеялом. Устроившись, подумайте об области таза, как о чаше с водой. Балансируйте на седалищной кости, чуть наклоняясь вперед и возвращаясь назад, представляя, как вода в чаше перекачивается волной от одного края к другому. Повторите несколько раз. Далее выполняйте круговые движения туловищем, используйте таз как опору, представляйте, как позвоночник раскручивает чашу. Постепенно уменьшайте круги до точки, движения пусть плавно замедляются до едва заметных, пока вы не сосредоточитесь на своем центре.

Постарайтесь избавиться от всех мыслей о медитации и просто настройтесь на текущий момент. Наблюдайте за своим дыханием. Отслеживайте, как оно волнами движется вверх и вниз, как оживает от дыхания ваш позвоночник.

Практикуйте так долго, как вам будет комфортно. Каждый раз, когда мысли будут переключаться на какие-то моменты из жизни, осознанно направляйте их обратно к ощущениям тела. Погрузитесь в них, почувствуйте, как они меняются с каждым вдохом и выдохом, напомните себе, что нет ничего постоянного.

Практика медитации, даже недолгая, помогает развивать душевную и эмоциональную способность к восстановлению и напоминает, что всем нам необходимо дышать, и именно дыхание связывает нас друг с другом.

Восстановление как работа — даже когда совсем нет сил

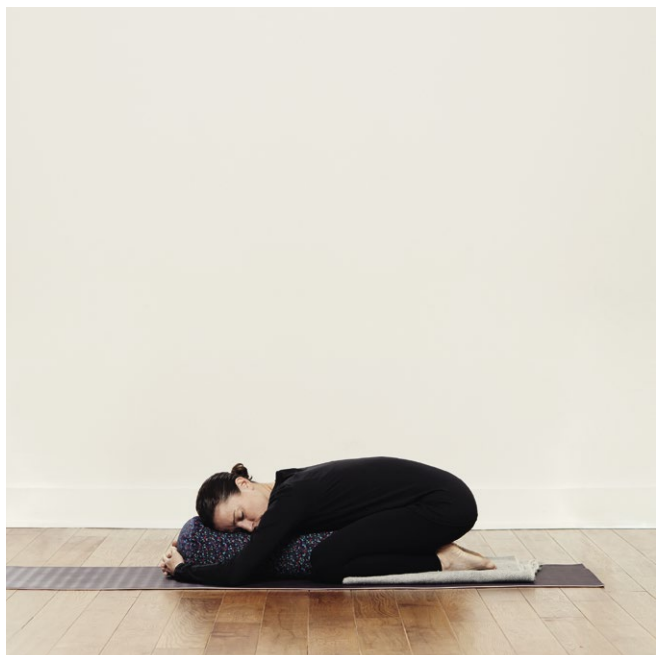
А вот и идеальный комплекс для каждого, кому необходим экстремально безмятежный отдых. Такое состояние может быть вызвано хронической усталостью, чрезмерными эмоциональными и физическими нагрузками или, например, воздействием гормонов. Возможно, практиковать йогу вам совсем не хочется, но вы точно знаете, что на коврике вам станет намного лучше. Этот комплекс позволяет чувствовать себя так, будто вас обнимают все полчаса занятия. Погрузитесь в практику и расслабьтесь.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

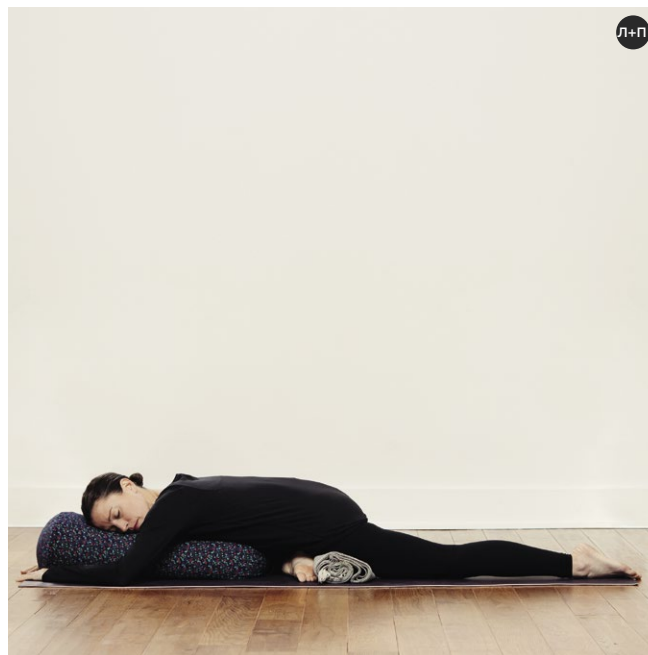




[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



1. Поза ребенка с опорой
5 минут



2. Поза голубя лежа
3 минуты



3. Поза связанного угла лежа
5 минут



4. Ноги на стене
5 минут



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

