



Йога для спокою

- **Категорія:** Розум, Тіло, Серце, Душа
- **Мітка:** закуска
- **Цитата:** Спокій – це природа і характерна риса людських стосунків. —Джон Пол Ледерак
- **Кількість учасників:** необмежена кількість
- **Складність:** Легка
- **Тривалість:** 30 хвилин
- **Інгредієнти:** тихе місце, килимок для йоги, зручний одяг, ковдра
- **Поживність:** спокій, умиротворення, відкрите серце, розслабленість, щастя

Опис

Практика, яка відкриває серце для глибшого зв'язку з собою, іншими та навколишнім середовищем.

Спокій – це мистецтво, якому ми можемо вчитися і практикувати його. Наші стосунки з самими собою впливають на те, як ми ставимося до інших. Йога та медитації – чудові інструменти, які допомагають нам налагодити зв'язок із самим собою та знайти внутрішній спокій. Фізичні пози йоги мають безпосередній вплив на наше психічне та духовне самопочуття. Наприклад, прогини назад відкривають передню частину тіла, яка, як відомо, має стимулюючий вплив на область серця і відмінно підіймає настрій.

Цей рецепт нам люб'язно надала Ліна Вестерманн, засновниця DEEP Deutschland. Щоб дізнатися більше про Ліну та її роботу, відвідайте www.deepgermany.org.

Кроки

Крок 1

- **Назва кроку:** Медитація з відкритим серцем
- **Тривалість кроку:** 5'
- **Опис кроку:** Знайдіть зручне сидяче положення. Знайдіть заземлення, в той же час подовжуючи свій хребет. Дайте собі час сконцентруватися Вдих через ніс, видих через рот. Відпустіть все, що все ще заважає вам бути в моменті.. Відпустіть речі, які вам зараз не потрібні. Покладіть одну руку на серце, а іншу на живіт. Коли ви дихаєте спокійно, помічайте, наскільки це затишно. Майте на увазі, що ви можете зробити це в будь-який час і в будь-якому місці. За допомогою простих жестів і власного дихання ви можете почувати себе краще. Зверніть увагу, як це вас заспокоює. Як це дає вам відчуття безпеки. Нехай ваша увага буде повністю спрямована на цей день, цю годину, цей момент. Зверніть всю свою увагу на цей момент спокою і умиротворення.

Крок 2

- **Назва кроку:** Розминка
- **Тривалість кроку:** 5'



- **Опис кроку:** Зігніть руки і піднесіть руки до плечей. Почніть рухати плечима по колу. Тепер переплетіть пальці за головою – вдихніть і розкрийте груди і розведіть лікті, видихніть і піднесіть підборіддя до грудей і дозвольте ліктям зібратися разом. Повторіть кілька разів. На наступному вдиху піднесіть руки до стелі, а на видиху поверніться в лівий бік, поклавши праву руку на ліве коліно, а ліву за спину. Знову вдихніть – піднесіть руки до стелі, видихніть – поверніться в правий бік, поклавши ліву руку на праве коліно, а праву – за спину. Повторити 3 рази.

Крок 3

- **Назва кроку:** Анахатасана
- **Тривалість кроку:** 3'
- **Опис кроку:** Прийміть положення на столі – ваші руки знаходяться під плечима, а стегна на тому ж рівні, що й коліна. Пройдіться руками вперед, дозволяючи грудній клітці опуститися на підлогу. Тримайте стегна прямо над колінами. По можливості тримайте руки на ширині плечей. Тримайте приблизно 3 хвилини.

Крок 4

- **Назва кроку:** Поза дитини
- **Тривалість кроку:** 1'
- **Опис кроку:** Поверніться в нейтральну позу, доторкніться великими пальцями ніг, сядьте на п'яти і прийміть позу дитини. Вдихніть у задню частину тіла. Відпочиньте в цій позі ще кілька секунд. Потім розведіть пальці, як морська зірка, так, щоб вказівний палець був звернений вперед.

Крок 5

- **Назва кроку:** Собака, яка дивиться вниз
- **Тривалість кроку:** 1'
- **Опис кроку:** Поверніться на четвереньки, підігніть пальці ніг і перетворіться на свою першу собаку, яка дивиться вниз. Зігніть пальці ніг і простягніть їх назад, щоб підняти стегна і випрямити ноги. Дайте собі час прибути сюди. Ваші плечі і шия розслаблені.

Крок 6

- **Назва кроку:** Уттанасана
- **Тривалість кроку:** 1'
- **Опис кроку:** Почніть рухатися ступнями до рук, поки не підіймете ноги під стегна, зігніть коліна і нахиліться вперед. Ви можете схопитися за лікті, щоб звільнити хребет.

Крок 7

- **Назва кроку:** Варіація тадасана (гірська поза)
- **Тривалість кроку:** 1'
- **Опис кроку:** Підніміть верхню частину тіла і прийміть положення стоячи. Тепер переплетіть пальці за спиною і зведіть лопатки разом. Кілька разів глибоко вдихніть і видихніть.

Крок 8

- **Назва кроку:** Планка



- **Тривалість кроку:** 1'
- **Опис кроку:** На наступному вдиху підніміть руки вгору, потім на видиху зробіть нахил вперед. Зігніть коліна, піднесіть руки до килимка для йоги, а потім відведіть одну ногу назад, потім іншу. Прийміть позу планки, перекинувши плечі на зап'ястя. Залишайтеся там протягом п'яти вдихів. Обов'язково дотримуйтеся правильного положення, не дозволяючи вашим стегнам звисати або провисати. Замість цього тримайте гарну пряму лінію від маківки до п'ят.

Крок 9

- **Назва кроку:** Поза сфінкса
- **Тривалість кроку:** 1'
- **Опис кроку:** Опустіться на живіт. Ваші ноги випрямлені, а тепер опустіть передпліччя на підлогу. Обов'язково міцно натискайте на передпліччя, що допоможе тримати плечі подалі від вух.

Крок 10

- **Назва кроку:** Щаслива поза дитини
- **Тривалість кроку:** 1'
- **Опис кроку:** Переверніться на спину, щоб підготуватися до щасливої пози дитини. Обійміть коліна грудьми, а потім візьміться за зовнішню частину стоп, щоб втягнути коліна в груди, а потім візьміться за зовнішню частину стоп, щоб натягнути коліна до пахв і гомілок перпендикулярно підлозі. Ви можете трохи похитуватися з боку в бік, якщо вам це зручно.

Крок 11

- **Назва кроку:** Поза моста
- **Тривалість кроку:** 1'
- **Опис кроку:** Поверніть ноги на килимок для йоги і приготуйтеся до пози моста. Активуйте ноги, сідниці, надайте силу стопам і високо підніміть стегна. Тепер зведіть лопатки разом і, якщо хочете, можете переплести пальці під спиною. Затримайтеся на п'ять вдихів.

Крок 12

- **Назва кроку:** Апанасана
- **Тривалість кроку:** 1'
- **Опис кроку:** Повільно поверніться до спини, підтягніть коліна до верхньої частини тіла, розімніть кістки гомілки та зробіть собі невеликий масаж.

Крок 13

- **Назва кроку:** Супта Баддха Конасана
- **Тривалість кроку:** 3'
- **Опис кроку:** Поверніть ноги до килимка для йоги так, щоб підшви торкалися, і розкрийте коліна в обидві сторони. Під колінами можна використовувати опори (блоки або ковдри), якщо хочете. Якщо ви вважаєте, що ця поза дуже зручна, ви можете закінчити свою практику тут. В іншому випадку ви можете залишитися тут від 1 до 5 хвилин, перш ніж перейти до савасани.

Крок 14

- **Назва кроку:** Савасана



- **Тривалість кроку:** 5'
- **Опис кроку:** ПВипряміть ноги, щоб прийняти позу трупа (шавасана) для остаточного розслаблення... Ви можете поставити будильник на п'ять хвилин, щоб не заснути. Відпустіть будь-які моделі дихання, які ви мали раніше, відпустіть практику... Просто помічайте, що відчуває тіло, точки контакту між тілом і землею... Заземлення трохи більше з кожним видихом... Через кілька хвилин почніть поглиблюватись. подих... почніть рухати пальцями рук і ніг... зробіть розтяжку всього тіла, якщо вам це добре. Перекотіться на правий бік, використовуючи праву руку як подушку, насолоджуючись ще кількома моментами нічого не робити і просто бути... Коли будете готові, використовуйте ліву руку, щоб підштовхнути вас у позу сидячи, і ви можете залишитися тут на кілька більше вдихів, перш ніж повернутися до свого дня.