

Это стоит делать перед сном!

Эти 5-9 минут полностью изменят ваше самочувствие!

Результаты получите сразу же! Попробуйте и убедитесь сами!

Если вы часто не можете уснуть, то вы не одиноки: многие люди часами вертятся в постели, прежде чем заснуть и получают некоторый отдых. Когда это происходит регулярно, вы можете в конечном итоге начинаете чувствовать постоянную усталость в течение дня.

Возможно, чрезмерно употребляете сахар и кофе, чтобы бодрствовать, и в результате набирать вес. Это серьезно! Выполнение следующих простейших поз йоги перед сном поможет вам заснуть.

Они все очень простые, поэтому, даже если вы никогда не занимались йогой и не считаете себя «гибкими», вы сможете справиться с ними без проблем. Все больше и больше научных исследований подтверждают благотворное влияние йоги на здоровье, так почему бы не воспользоваться этим?!

В первый раз, когда вы делаете эти позы, рекомендуется не оставаться в них слишком долго. Одной минуты будет достаточно. Позже вы можете продлить до пяти минут или даже дольше.

Баласана — поза ребёнка



Если у вас проблемы с коленом, возможно, это не очень хорошая идея. Но для всех остальных эта поза расслабит вашу нервную систему, спину, плечи, живот.

Если ваши ягодицы не касаются пяток, то несколько раз сложите одеяло и поместите его на пятки. Вытянуть руки перед собой и расслабиться. Установите будильник, чтобы знать, когда выходить из позы. Пока вы находитесь в позе ребенка, обязательно дышите глубоко.

Супта Баддха Конасана — скошенная угловая поза



Некоторые люди называют эту позу — позой бабочки: лежа на спине, поднимите колени, соедините ступни ног и аккуратно отпустите свои колени в стороны. Большинство из нас не может лежать в этой позе. Наши колени будут на расстоянии, как минимум, нескольких сантиметров от поверхности. Поэтому, чтобы расслабиться, положите свернутое одеяло или подушку под каждое колено. Дышите глубоко, до самого низа живота.

Back roll — Задний ролик

Лежа на спине, возьмитесь за колени (как показано на рисунке). Мягко покачайтесь из стороны в сторону. Это отличный способ растянуть и массировать нижнюю часть спины после долгого дня. Позвольте вашим ногам полностью расслабиться. В тоже самое время, пусть ваши плечи лежат на поверхности — обязательно не напрягайте их, держась за колени. И, конечно, дышать глубоко.



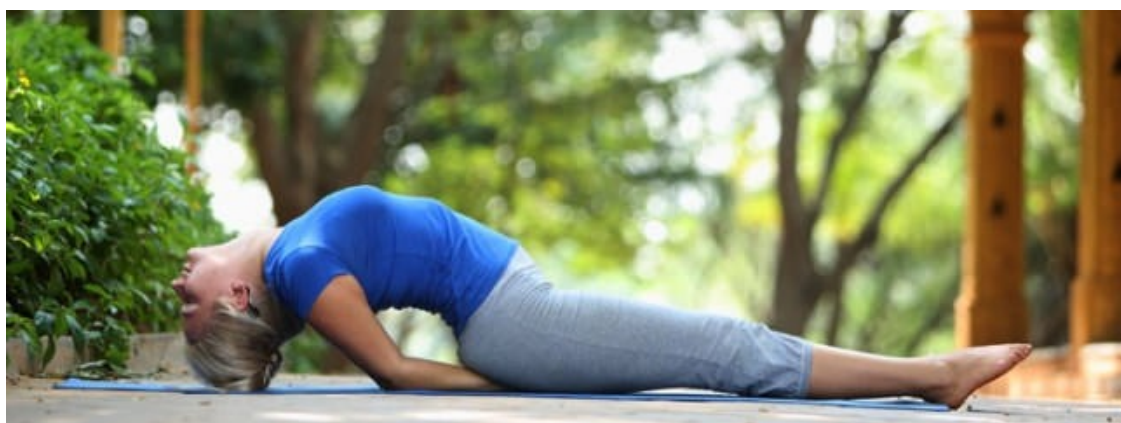
Сутта Мацйендрасана

Лежа на спине, поднимите колено, а затем дайте ему упасть на правую сторону. Вы можете стабилизировать свою ногу, удерживая левое бедро правой рукой. Но в то же время протяните левую руку влево и осторожно поверните голову влево. Здесь тоже нужно, чтобы оба плеча как можно больше расслабились на поверхности. И да, дышать! Затем повторите позу с другой стороны.



Matsyasana

Лежа на спине, руки поместите под ягодицы (так как на фото). Эффект заключается в том, чтобы мягко поднять верхнюю часть тела и максимально раскрыть грудную клетку. Вы можете держать голову, или мягко опустить голову назад к земле. Возьмите пять-десять глубоких вдохов и затем осторожно выньте руки из-под себя. Ложитесь и наслаждайтесь открытыми ощущениями в груди.



.....

https://www.youtube.com/watch?time_continue=664&v=J6HjaVk3y9s