



Постоять на гвоздях

Следуй предложенному чек-листу или сделай это по-своему. Как только завершишь, возвращайся в бот и пиши ГОТОВО https://t.me/HappyGen365_bot Ну давай по-порядку.

Для начала тебе нужны доски Садху, их можно купить, но для начала можно попробовать на чужих. Рекомендуем вставить на гвозди с проводником, он поможет настроиться на практику и проследит за твоим состоянием. Если всё же ты решился вставить самостоятельно, то придерживайся следующих правил:

1. Где найти гвозди?

1.1 Йога-центры рядом с твоим домом

1.2 Авито

Можно найти как доски на продажу, так и специалистов, которые могут провести практику стояния на гвоздях.

1.3 Соц.сети

Также можно найти доски для собственного пользования, так и проводников.

2. Самостоятельная практика

2.1 Выбери комфортное место, где тебя не будут отвлекать от практики

2.2 Включи комфортную музыку или можешь практиковать в тишине

2.3 Подготовь коврик и гвозди садху

2.4 Чтобы разогреться, начни практику с дыхательных упражнений.

Идеально использовать практику огненного дыхания капалабхати - она равномерно разогревает тело, лёгкие и увеличивает рабочий объём лёгких. Делается резкий выдох носом, при этом живот уводится немного вовнутрь. Вдох совершается естественным образом. Выдох происходит за счет мышц живота, которые быстро сжимаются и выталкивают воздух, вдох, опять-таки, за счет мышц живота, которые расслабляясь, позволяют сделать пассивный вдох.

- 2.5** Для более эффективного разогрева тела выполни 3 круга Сурья намаскар <https://cheerio.top/trenirovka/joga/kompleks-uprazhnenij-surya-namaskar.html>
- 2.6** Если ты встаешь впервые, то лучше обеспечить перед собой опору - стену, спинку стула, стол и т.д
- 2.7** Сформулируй запрос
Это может быть какая-то ситуация, которая сейчас мешает тебе в жизни.
- 2.8** Сделай глубокий вдох и медленный расслабляющий выдох. И ещё один. А теперь вставай!

Делай выдох в 1.5-2 раза длиннее чем вдох. Третий раз вдох. И с выдохом поставь на доски одну стопу, затем вторую (обе на 1 выдох)
- 2.9** Ставь стопу на гвозди ровно.
Не с пятки на носок или наоборот. Вся стопа касается поверхности гвоздей равномерно.
- 2.10** Не перетаптывайся. Старайся сразу занять комфортное положение.
Старайся сразу занять комфортное положение, иначе будет больнее.
- 2.11** Не забывай дышать
Глубоко, размеренно.
- 2.12** Осознанно расслабляй своё тело. Уводи фокус внимания от боли, переводя его на запрос

Уводи фокус внимания от боли, переводя его на запрос

- 2.13** Если тяжело стоять, отдай часть своего веса опоре перед тобой
- 2.14** Разденься, если становится жарко, кричи, если хочется, позволяй своему телу проявлять себя.
- 2.15** Стой столько, сколько посчитаешь нужным. Нет конкретного времени сколько необходимо стоять. Усредненным считается 10-30 минут стояния, но ты можешь варьировать время под себя
- 2.16** Когда решишь сходить с гвоздей, перенеси часть веса на опору перед собой. Сделай глубокий вдох и с выдохом спусти одну стопу, затем другую
Дааа, это не конец и в этом кайф)
- 2.17** Сделай несколько шагов и опустишь на пол
В идеале - лечь на спину и поднять подошвы стоп в потолок, что бы кровь оттекла
- 2.18** Удели 7-10 минут медитации после практики что бы успокоить свой ум

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?