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 вставать на гвозди с проводником, он поможет настроиться на практику и проследит за твоим состоянием. Если всё же ты решился вставать самостоятельно, то придерживайся следующих правил:

Где найти гвозди?

- [ ] Йога-центры рядом с твоим домом
- [ ] Авито

  Можно найти как доски на продажу, так и специалистов, которые могу провести практику стояния на гвоздях.
- [ ] Соц.сети

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

Самостоятельная практика

- [ ] Выбери комфортное место, где тебя не будут отвлекать от практики
- [ ] Включи комфортную музыку или можешь практиковать в тишине
- [ ] Подготовь коврик и гвозди садху
- [ ] 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.

- [ ] Для более эффективного разогрева тела выполни 3 круга Сурья намаскар https://cheerio.top/trenirovka/joga/kompleks-uprazhnenij-surya-namaskar.html

- [ ] Если ты встаешь впервые, то лучше обеспечить перед собой опору - стену, спинку стула, стол и т.д

- [ ] Сформулируй запрос

  Это может быть какая-то ситуация, которая сейчас мешает тебе в жизни.

- [ ] 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)

- [ ] Ставь стопу на гвозди ровно.

  Не с пятки на носок или наоборот. Вся стопа касается поверхности гвоздей равномерно.

- [ ] Не перетаптывайся. Старайся сразу занять комфортное положение.

  Старайся сразу занять комфортное положение, иначе будет больнее.

- [ ] Не забывай дышать

  Глубоко, размеренно.

- [ ] Осознанно расслабляй своё тело. Уводи фокус внимания от боли, переводя его на запрос

  Уводи фокус внимания от боли, переводя его на запрос

- [ ] Если тяжело стоять, отдай часть своего веса опоре перед тобой

- [ ] Разденься, если становится жарко, кричи, если хочется, позволяй своему телу проявлять себя.

- [ ] Стой столько, сколько посчитаешь нужным. Нет конкретного времени

сколько необходимо стоять. Усредненным считается 10-30 минут стояния, но ты можешь варьировать время под себя

- [ ] 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)

- [ ] Сделай несколько шагов и опустись на пол

  В идеале - лечь на спину и поднять подошвы стоп в потолок, что бы кровь оттекла

- [ ] 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?