Автор: Whispercaster
25.12.2013 13:06 -

Востановление праны с помощью релаксации

Большая часть нашей энергии тратится на то, что бы поддерживать наши мышцы в постоянной готовности совершать работу. А когда приходит время для действий – у нас уже не остается сил. Даже во время сна – многим не удается, как следует расслабиться и отдохнуть.
Шавасана дает человеку отдых, приносит свежесть и бодрость, помогает при лечении гипертонии и нарушении сна, успокаивает нервы.
Йоги считают эту позу самой эффективной для продления жизни.
Упражнение рекомендуется выполнять после сильной физической или умственной нагрузки, в перерывах между физическими или йоговскими упражнениями и после окончания занятий йогой.
Лягте на пол, на спину, так как вам удобно.
Дышим медленно и ритмично в течение нескольких минут, концентрируемся на дыхании.
Представляем, как по телу струится теплая и приятная энергия, она входит в кончики пальцев ног, поднимается вверх по икрам и бедрам, проникает в копчик, в половые органы, разливается по животу, дальше вверх по позвоночнику, разливается в грудной клетке, поднимается по основанию горла до переносицы и опускается обратно по позвоночнику до кончиков пальцев.
Отождествляйте себя с Безмятежным всемогуществом, Радостной сущностью или Чистым сознанием.
Постепенно сознание успокоится, и вы испытаете чувства полета, ваше тело будь-то перышко в состоянии невесомости. По всему тело разливаются ощущения умиротворяющей радости.