

Здра́вствуйте, меня́ зову́т Лайла. Я рабо́таю в о́бласти психи́ческого здоро́вья в Портленде и хочу́ поделиться не́которыми упражне́ниями, кото́рые помо́гут снять стресс.

Мы все сейча́с сиди́м в карантине. Э́то сло́жная ситуа́ция, когда́ все| в ми́ре измени́лось, и никто́ не мо́жет сказа́ть, что бу́дет. Мы живём - и́ли лу́чше сказа́ть, - что сейча́с мы ждём. И жить в э́том состоя́нии - напряже́нность, трево́жность, раздраже́ние - э́то влия́ние на на́ше те́ло и органи́зм. То, что мы чита́ем в новостя́х, то, о че́м мы постоянно́ ду́маем, то, что мы ви́дим - э́то всё взаимосвя́зано с настро́ением и с физи́ческими ощуще́ниями. Стресс нака́пливается в те́ле, и мы мо́жем не осознава́ть э́того, пока́ не столкне́мся с серьё́зной пробле́мой. В последне́е вре́мя я мно́го слы́шала об э́том от мои́х друзе́й. Наприме́р, они́ говори́ли: “У меня́ нет стрэ́сса”. Но они́ говори́ли, что боли́т живо́т, они́ не могли́ хорошо́ спать, и́ли у них боли́ла голова́, спина́ не́сколько дней подря́д ...

Реба́та. Слу́шайте внима́тельно! Ва́ше те́ло хо́чет вам что́-то сказа́ть.

Ита́к, сегóдня мы бу́дем де́лать расслабля́ющую йо́гу. Вам то́лько ну́жно ма́ленькое ме́сто, для того́ что́бы дви́гаться - э́та **практика** со́здана особенно́ для тех, кто сиди́т до́ма, в кварта́ре. Э́сли у вас есть коври́к для йоги - ОТЛИ́ЧНО, и э́сли нет- ниче́го. Вы всё равно́ мо́жете де́лать эти упражне́ния.

Перед тем как мы начнём, я хочу попросить вас: слушать внимательно своё тело и обращать внимание на области напряжения или дискомфорта. Если что-нибудь болит, тогда не заставляйте себя. Сделайте то, что вы сможете.

Хорошо. Сегодня мы познакомимся с упражнениями, которые помогут бороться со стрессом.

Давайте начнём с позы "лотус". Вдохните и поднимите плечи вверх. Выдохните и опустите их. Мы сделаем это 3 раза.

Затем вытяните шею вправо, а затем влево. Вверх и вниз.

Теперь мы перейдём к позиции "стола". Встаньте на колени и обопритесь на руки так, чтобы ладони находились под вашими плечами. И сделайте 3 «коровы-кошки». Вдох - подъём. Выдох – спускаемся ниже.

Отсюда поднимем бедра в позу «собака мордой вниз». Поставьте ноги в стороны, но внимательно следите за своими ощущениями, потому что когда вы принимаете эту позу в первый раз, ваше тело может быть еще не совсем готово. Двигайте ногами - это очень помогает.

Теперь мы медленно перейдём в позу "голубя". Согните правое колено и вытяните левую ногу назад. Вы можете наклониться вперед, если вам это нравится.

Теперь сделайте то же самое с другой стороны. Согните левое колено и вытяните правую ногу назад.

Затем лягте на живот. Положите руки по бокам тела и поднимите грудь - это поза кобры. Дышите, а затем расслабьтесь снова.

Перейдите обратно в позу «собака мордой вниз».

Теперь давайте поднимемся в позу «горы». Встаньте ровно. Поднимите руки вверх и потянитесь направо и налево.

Теперь медленно наклонитесь вперед к полу. Одной рукой возьмите другую руку и двигайтесь из стороны в сторону, как кукла.

А теперь давайте присядем на корточки. И соединим наши ладони вместе перед нашим сердцем. Наши бедра занимают центральное место в движении нашего тела. Это помогает привести сюда нашу энергию, дыхание, внимание и кровоток. Это всегда помогает вам чувствовать себя лучше.

Мы возвращаемся к позе «собака мордой вниз».

Поднимите правую ногу и сделайте шаг в позу «воина 1». Здесь есть множество вариантов сделать то, что вам удобно. Мне нравится играть с разными позами, в зависимости от того, как чувствует себя мое тело. Иногда это как треугольник, или перевернутый треугольник.

Теперь мы снова возвращаемся к позе «собака мордой вниз»
И переходим в позу ребёнка.

Мы возвращаемся к позе «собака мордой вниз».

Поднимите левую ногу вверх и шагните в «воина 1» с левой стороны. То же самое - если вы хотите адаптировать позу - сделайте треугольник. Просто помните, что то, что вы делаете с одной стороной тела, вы должны делать с другой.

Иногда после того как я сделала позу «воина 1», я люблю делать широкую позу богини - это так приятно, очень полезно и хорошее напоминание о том, что вы богиня, в конце концов.

Потом мы можем сидеть. Скрестите правую ногу на левой ноге - и скрестите левую руку на правой стороне тела. Это поза «полулотоса твиста». Я люблю эту позу. Дышите. Затем мы делаем то же самое с другой стороной тела. Перенесите левую ногу на правую ногу, а правую руку на левую сторону тела.

Теперь давайте сядем, вытянем вперед ноги и медленно потянемся. Как хорошо!

А сейчас давайте ляжем на спину и потянемся. Поднимите правую ногу и обнимите её. Затем поднимите левую ногу и обнимите её.

Расслабьтесь в позе мертвеца или Шавасане: расслабьте каждую часть своего тела, одну за другой. Сначала ступни, потом ноги, живот, руки и пальцы, плечи, шея и голова - и даже мышцы лица. И позвольте себе просто быть и просто дышать.

Я надеюсь, что это видео было полезно для вас! Спасибо вам за то, что вы занимались со мной сегодня.