

ODPOCZYNKOWE PRAKTYKI

*Joga
głęboka
regeneracja*

Zofia Lewandowska
@zotrolla

To program odpoczynkowy. Żeby z nim odpocząć, trzeba jednej rzeczy: uznać, że potrzebujemy odpoczynku. Jak cholera. Większość z nas stawia odpoczynek na ostatnim miejscu, BO JEST TYLKO DO ZROBIENIA.

To prawda. Jeśli chcemy zarabiać, dbać o dom, dzieci, może zwierzęta, ogród, swoje hobby... zostaje mało czasu na odpoczynek. Do momentu kiedy JAKOŚ CIĄGNIEMY, pozwalamy sobie na słodkie ignorowanie sygnałów z naszego ciała. Jednak płacimy za to wysoką cenę.

Odpoczynek sprawi, że nasze życie może "posypać się" w różnych dziedzinach. Robiąc miejsce na zmęczenie i dając sobie prawo do odpoczynku, wykorzystujemy czas, który przeznaczaliśmy na pracę i/lub na odurzanie się (serialami, mediami społecznościowymi, kawą, alkoholem itp.)

Nie ma nic złego w serialach, facebooku i alkoholu. Jednak, gdy sięgamy po nie po to, by się odstresować, może okazać się, że nasz cel nie zostanie osiągnięty. Po prostu odwrócimy uwagę od swojego zmęczenia, ciała, emocji.

3


Odpoczynek jest ważny. Jednak tak samo ważne są twoje sprawy, które cię angażują. Nie musisz rezygnować ze wszystkiego. Kluczem do wprowadzania regularnego odpoczynku małe kroki, małe porcje, które jesteśmy w stanie zjeść, poczuć różnicę i wrócić do nich znowu.

Dlatego joga odpoczynkowa, którą proponuję, jest w wersji "minimal". Bez zalewu praktyk, z czasówką przyjazną człowiekowi wielu zadań.


A nuż ci się spodoba i odpoczynek z jogą stanie się twoim nawykiem, przyjemnym rytuałem? :)

Odpoczynek to oczywiście dbanie o siebie. Czy wiesz, że kiedy odpoczniesz, możesz zadbać o ważne dla siebie rzeczy? I to tak z serca. Proste, co nie? Dla umysłu jakoś nie zawsze oczywiste.

Jednak odpoczynek to podstawa produktywności. Powiedzmy to swoim umysłom, które tak bardzo przejmują się, że z czymś "nie zdążą" oraz że "pocisnę więcej, będzie lepiej".



Przygotowałam dla Ciebie praktykę **jogi nidry** - krótką! W tej jodze nie robimy asan, czyli pozycji. W tej jodze leżysz. Ja cię prowadzę. A ty odpoczywasz. Proste i cholernie skuteczne narzędzie odpoczynku. Czego potrzebujesz? 10 minut samotności, może słuchawek. Koca. Dobrego do leżenia podłóża.



W programie jest też miejsce na trochę ruchu! Sprawdź praktykę prawie 20-minutową (minimaliści kochani, dacie radę!) - dużo tu **miękkiego miłego ruchu i głębokiego oddechu**. Odpoczywanie w ten sposób jest cudownie regenerujące, zwłaszcza jeśli sporo pracujemy na siedząco, przy komputerze.

Są takie dni, gdy chętnie byśmy się poruszali, ale... no nie ma już siły. Na takie chwile powstała **praktyka, którą zrobisz na leżąco**. Cudownie relaksująca!

Ponieważ stres bardzo osłabia nasz układ odpornościowy, chciałabym zaznaczyć, że każda praktyka jogi pomoże domknąć jego cykl stresu - takie regenerowanie się po stresujących sytuacjach jest bardzo ważne w naszych czasach. W **praktyce pełnej skrętów** urządzamy dodatkowo masaż narządom wewnętrznym. One bardzo wspierają nas w radzeniu sobie z różnymi zewnętrznymi zagrożeniami - toksynami, wirusami i bakteriami. Chwała jelitom, wątrobie i nerkom!

Jeśli ciężko przeznaczyć czas na odpoczynek, pomyśl, że 7 minut to naprawdę tygi tygi malutko. A dużo zmienia! Dlatego w programie jest też **7-minutówka, działająca cuda**. Bo tutaj kontrastujemy sobie co i rusz mały wysiłek z rozluźnieniem. Każdy człowiek czynu pokocha.

Medytacja prowadzona, czyli daj sobie 10 minut. Gdziekolwiek jesteś - poprowadzę Cię po tu i teraz. Pozwól sobie na ugruntowujący i osadzający ciebie w tobie (yyy, no jak to nazwać?) odpoczynek.

Czego potrzebujesz oprócz chęci?

koca

maty do jogi

słuchawek

miejsca i czasu dla siebie (7-20 minut - tyle trwają praktyki w programie odpoczynkowym)

DOBREGO ODPOCZYWANIA!

Zosia