

Y O



ЙОГАТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ

ГАЙД

G A

«ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ ЧЕРЕЗ ТЕЛО»

Этот гайд — не про «делать правильно».

Он про **чувствовать, замедляться и возвращать контакт с собой через тело.**

Что ты получишь:

- ✓ ощущение опоры и устойчивости
- ✓ снижение тревожности и внутреннего напряжения
- ✓ более тонкий контакт с телом и чувствами
- ✓ мягкое восстановление ресурса
- ✓ чувство **«со мной всё в порядке»**



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГАЙД

- 1 раз в день или по потребности
- Можно выполнять частями
- Можно возвращаться к одной практике снова и снова
- Используй в моменты усталости, тревоги или потери опоры

Это не про дисциплину. Это про **возвращение живости и заботы о себе.**

Это не про растяжку, форму или результат.

Это про **ощущения, безопасность и возвращение к себе через тело.**



🕒 Общая длительность: **15–25** минут

❖ Выполняй в комфортном темпе, без боли и усилий

❖ Если есть травматичный опыт (физический или психологический) – выбирай только те практики, где чувствуешь безопасность и комфорт



ПРАКТИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

«Я здесь и сейчас» – внутренний настрой

Цель: вернуть ощущение опоры и присутствия в теле

Как выполнять:

- Сядь или ляг удобно
- Обрати внимание на точки контакта тела с поверхностью
- Мысленно назови 5 телесных ощущений (тепло, давление, пульсация и т.д.)
- Сделай 5 медленных вдохов, удлиняя выдох

www.anisa-studio.com



Терапевтический эффект:

- снижает тревожность
- возвращает ощущение «со мной всё в порядке»
- создаёт базовое ощущение безопасности

 3–5 минут

Важно: не форма, а ощущение удовольствия или облегчения



МЯГКАЯ СОМАТИЧЕСКАЯ МОБИЛИЗАЦИЯ

«Разрешаю телу двигаться, как ему хочется» -
внутренний настрой

Цель: снять зажимы без насилия над
телом

Практика:

- Медленные наклоны головы вперед-назад,
повороты вправо-влево
- Круговые движения плечами
- Мягкие повороты корпусом назад вправо-
влево стоя, руки расслабленно и свободно
висят, стопы прижаты к полу
- Интуитивные танцевальные движения
(как хочется)

 3–5 минут

Важно: не форма, а ощущение
удовольствия или облегчения



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА

Концентрация на дыхании

Цель: снизить внутреннее напряжение и контактировать с чувствами

Техника:

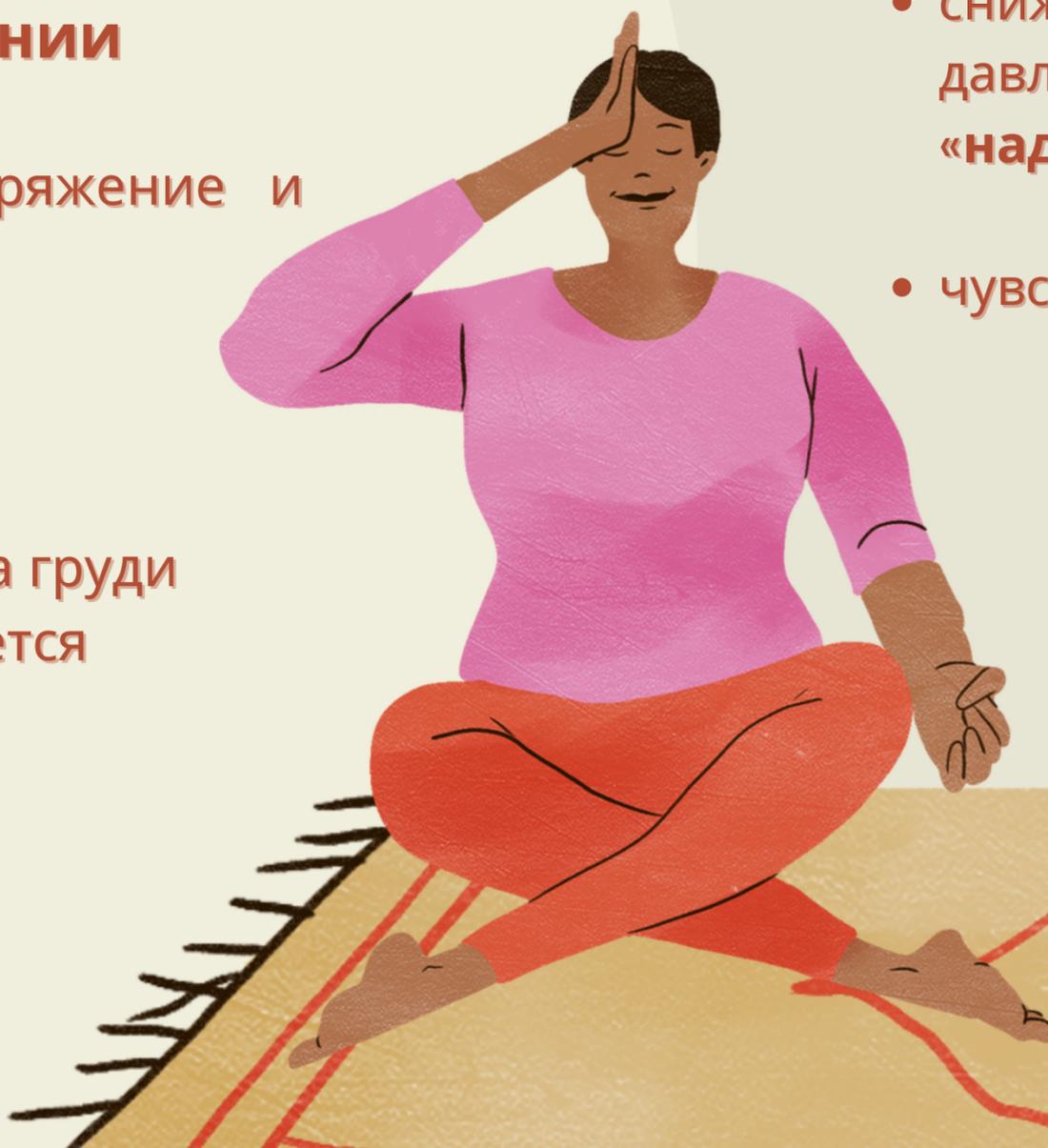
- Одна рука на животе, другая на груди
- Вдох — живот слегка расширяется
- Выдох — живот мягко опускается
- Выдох чуть длиннее вдоха

 2–4 минуты

www.anisa-studio.com

Терапевтический эффект:

- активация парасимпатической нервной системы
- снижение напряжения от мысленного давления: «я должна», «они должны», «надо» и т.д.
- чувство «я могу спокойно выдохнуть»



Терапевтический эффект:

- активация парасимпатической нервной системы
- снижение напряжение от мысленного давления: «я должна», «они должны», «надо» и т.д
- чувство «я могу спокойно выдохнуть»



ЙОГА-НИДРА (УПРОЩЁННАЯ)

Контакт с “внутренним ребёнком”

Цель: восстановить эмоциональный контакт и мягкость

Практика:

- Ляг удобно
- Представь картинку себя в детстве
- Не анализируй — просто наблюдай
- Спроси мысленно: **«Что тебе сейчас нужно?»**. **«Что тебе хочется?»**

Не обязательно получать ответ словами — достаточно ощущения.

 5–7 минут



ЗАВЕРШЕНИЕ И ИНТЕГРАЦИЯ

Тело как источник опоры

Ответь письменно или мысленно:

- Что я сейчас чувствую в душе / теле?
- Стало ли теплее / спокойнее / свободнее?
- Что я могу сделать для себя сегодня из этого состояния?

www.anisa-studio.com

