

A NYUGALOM 10 PERCE



MINI ESTI RUTIN

a pihentetőbb alvásért



BEVEZETÉS

Szia!

Egész nap rohanunk, mindenkinek próbálunk megfelelni és teljesíteni.

Este pedig gyakran már csak bedőlünk az ágyba – miközben a testünk és lelkünk nem készült fel a pihenésre.

Ez a 10 perces rutin abban segít, hogy le tudj lassulni, elengedd a nap feszültségét és békésebben aludj el.

Nem kell hozzá semmi különleges, csak Te, néhány perc csend, és egy kis önmagadra szánt figyelem.



Timi,
Sziti Jóga

1. Lépés

LÉLEGEZZ MÉLYEN

2 perc



Helyezkedj el egy kényelmes ülő testhelyzetben. Lehet ez török ülés, de akár sarokülés is.



Hunyd be a szemed, és figyeld meg, ahogy a levegő be- és kiáramlik. Figyeld meg az útját, kísérd végig egészen addig, amíg el nem hagyja a tested.

Most addig szívd be a levegőt az orron keresztül, amíg 4-ig számolsz magadban.

Majd tartsd bent a levegőt 2 számolás erejéig.

Végül az orron át történő kilégzésed tartson 6 számolás erejéig.

Ismételd 6–8-szor, és engedd, hogy a légzés kisimítsa a gondolatokat.

Mantra: „Minden kilégzéssel elengedem a nap feszültségét.”



2. Lépés

LAZÍTSD EL A TESTED

5 perc

A tested egész nap érted dolgozott — itt az ideje, hogy megajándékozd egy kis lazító átmozgással.

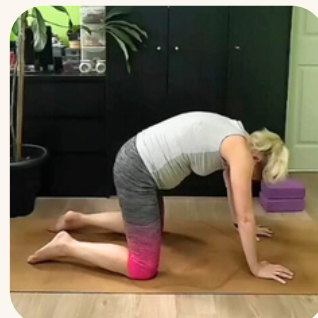
A következő 4 gyakorlattal nem csak az izmaid ellazításáért teszel, hanem segíted, hogy a bennük felhalmozódott feszültség elhagyja a tested, és ráállítsa az idegrendszered a pihenésre.

1. Macska-tehén póz

Térdelőtámaszban a farokcsonttól indítsd a mozdulatot. Belégzésre kezd el csigolyáról csigolyára a köldöket a talaj felé nyomni, de közben figyelj arra, hogy ne engedd ki a hasadat. A fejed a gerinced folytatása legyen. A mozdulat közben a figyelmedet a gerincedre és a csigolyákra irányítsd. A mozdulat végén a fejtetővel a plafon felé nyújtozz.

A kilégzésnél –szintén a farokcsonttól indul a mozdulat–, csigolyáról csigolyára kezd el görbíteni a hátad, közben pedig figyelj arra, hogy a köldököt szippantsd befelé. Eközben a tenyerekkel pedig told el magad a talajtól.

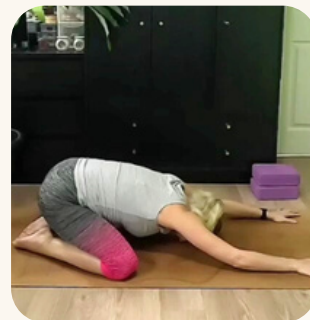
Végezd a gyakorlatot egy percig.



2. Gyermek póz

Ülj hátra a sarkadra és ha tudod, akkor nyisd ki a térdeket csípőszélességnél nagyobb távolságba (ha úgy kényelmesebb, akkor maradhatnak összezárva is), hajolj előre addig, amíg a medencéd nem emelkedik el a sarkadtól. A kezeket nyújd ki a fejed fölé, vagy vidd a lábad mellé. A homlokod nyugtasd egy párnán, vagy a talajon. Engedd, hogy a levegő átjárja a vállad, hátad, csípődöt.

Maradj ebben a tartásban egy percig.



3. Térdfelhúzás hanyatt fekvésben

Hanyatt fekvésben nyújd ki a lábad. Vegyél egy mély levegőt és nyújtózz meg a lábujjakkal lefelé, majd a kilégzésre hajlítsd be a térdeket és húzd fel őket a mellkasodhoz. A kezeket nyugtasd a térdeken. Maradhat ez a póz statikus, de ha jól esik, akkor hintázz benne jobbra-balra, hogy megmasszírozd a derekadat.

Maradj ebben a tartásban egy percig.



4. Gerinccsavarás hanyatt fekvésben

Az előző póz a kiinduló póz. A térdek felhúzva, vegyél egy mély levegőt, majd a kilégzésre vidd ki a kezeket oldalra (akár behajlíthatod a könyököket is), és tedd le a térdeket az egyik oldalra. Ha nem ér le a talajra, akkor támaszd alá párnával, majd a fejeddel és felső testeddel csavarodj el a másik irányba. Addig csavarodj csak, amíg a vállak lent maradnak a talajon. Minden egyes lélegzéssel engedd jobban bele magad a csavarodásba, és lazulj bele a pózba.

Maradj ebben a tartásban egy percig, majd ismételd meg a másik oldalra is.





3. Lépés

ZÁRD LE HÁLÁVAL

3 perc

Helyezkedj el kényelmesen, akár ülésben, akár fekvésben.
Gondold végig a napodat és tedd fel magadnak ezt a kérdést:

"Ma miért lehetek hálás?"

Nem kell nagy dolgokra gondolnod. Inkább próbáld megtalálni azokat a sokszor apróságnak tűnő dolgokat, amiket amúgy adottnak veszel. Pl.:

"Hálás vagyok, hogy most megengedem magamnak a pihenést."

"Hálás vagyok, hogy a testem velem volt."

"Hálás vagyok, hogy szeretnek és szerethetek "

Elsőre furcsának tűnhet ilyeneket mondani magadnak, de segít abban, hogy az elmédet átállítsd a hiányról a teljességre.





ZÁRÓ GONDOLAT

Engedd, hogy a tested megpihenjen. Érezd, ahogy az izmok lassan elengednek, a vállad lehullik, a légzésed mélyül. A nap minden súlya, amit magaddal hoztál, most letehető.

A csend nem üresség — a csend tér, ahol újra hallhatod a saját lelked hangját.

Nem kell semmit megváltoztatnod, semmit megoldanod, semmit bizonyítanod.

Csak lélegezz.

Minden beléggzéssel új erő érkezik, minden kiléggzéssel elengedheted, ami már nem szolgál.

Ez a pár perc a Te időd.

Egy apró, mégis hatalmas ajándék, amivel minden este visszatérhetsz a belső békédhez.

Minden egyes este egy újratalálkozás önmagaddal — annak a nőnek a csendes, szeretetteljes megölelése, aki ma is helytállt.

Itt és most minden rendben van.

Ha ez a kis esti rutin segített ellazulni, vár rád még sok hasonló gyakorlat a Sziti Jóga platformján — ahol minden mozdulat, minden légzés a belső békédet építi.

🌙 Lépj be, és találd meg a nyugalmad újra, minden nap:

www.szitijoga.hu

Szeretettel,
Timi

