

# "АНТИСТРЕСС"

Какой современный человек может сказать, что у него нет стрессов?

Стресс — это ответная реакция организма на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Вырабатывается адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, без адреналина вообще жизнь была бы скучной. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы.

"Все болезни от нервов" — постоянно повторяем мы себе. Хронический стресс снижает иммунитет, вызывает множество болезней, например, связанных с желудочно-кишечным трактом и сердечно-сосудистой системой, астма, болезнь Альцгеймера, диабет, ожирение и, конечно же, неврозы.

Если смотреть глобальнее, стрессы мешают человеку жить полной жизнью, наслаждаться каждой минутой, почувствовать себя счастливым. А если этого нет в нашей жизни — для чего мы тогда куда-то бежим, как "кролик-энерджайзер"?

Аюрведа и йога утверждают, что главным источником здоровья нашего организма является здоровый ум. Программа «Антистресс» сначала убирает последствия стресса на физическом уровне, потом помогает избавиться от негативных и навязчивых мыслей, затем повышает общий уровень энергии. Вы наконец вспомните ощущение "свободной головы", ощутите прилив физических сил и вспомните, что такое счастье.

После курса у Вас останутся на руках инструкции по выполнению техник, которые вы сможете выполнять дома по мере необходимости для расслабления и избавления от негативных эмоций.

## **ПОКАЗАНИЯ**

- хронический стресс
- напряженный рабочий график
- бессоница
- нарушение питания
- депрессия
- психические расстройства в пассивной стадии
- навязчивое чувство тревоги
- ощущение "упадка сил", нежелание что-либо делать, снижение внимания
- панические атаки

## **ПРОГРАММА АЮРВЕДЫ**

Каждая аюрведическая программа подбирается индивидуально после консультации с врачом и будет воздействовать именно на Ваши проблемы. В первую очередь, процедуры будут направлены на восстановление Вашего баланса трех дош. Массаж снимет напряжение и выведет токсины, классические процедуры помогут глубоко расслабиться.

Программы на 5 дней, на 7 дней и на 12 дней, три процедуры в день:

- Абьянга

Общий массаж всего тела. В этом специальном виде массажа используются теплые растительные масла с добавлением экстрактов 10-20 видов трав. Масло наносится на всю поверхность тела и мягко втирается одним или двумя массажистами синхронно. Снимает мышечное напряжение, повышает иммунитет, восстанавливает крепкий здоровый сон, значительно улучшает общее самочувствие, улучшает цвет и состояние кожи, очищает организм от токсинов, увеличивает сексуальную силу и продлевает молодость.

- Широдхара

Специальная процедура, при которой на лоб в течение определенного времени льют тонкой струйкой настоянное на травах теплое масло, или молоко, или фито-эссенции. Улучшает сон, снимает головные боли, улучшает память, помогает расслабиться, помогает при кожных заболеваниях.

- Талам
- Наджавара Киж

Специальные травяные смеси наносятся на все тело или на его части в зависимости от предписания. Обладают согревающим эффектом. Помогает при ревматизме, снимает боль с суставов, нормализует кровяное давление, уровень холестерина.

- Паровая бочка

Мягкая процедура воздействия паром из отвара целебных трав на все тело человека. Голова при этом находится в прохладе для создания чувства покоя и открытости, в то время как травяной пар, окутывая все тело, глубоко проникает в поры и вычищает их, не создавая перегрева и лишнего напряжения. Эта процедура улучшает циркуляцию крови, стимулирует потоотделение, открывает поры кожи и активизирует мембраны клеток. По мере того, как пот выходит через кожу, он вымывает глубоко расположенные токсины, ускоряется процесс выведения шлаков и способствует сжиганию жира, значительно уменьшая объем бедер и талии.

- Прием лекарств внутрь

## **ЛЕКЦИИ ПО АЮРВЕДЕ**

1. Что такое аюрведа?
2. Три доши (три основные биологические силы)
3. Правильное питание согласно аюрведе
4. Режим дня по аюрведе
5. Мастер-класс по аюрведическому питанию

## **ПРОГРАММА ЙОГИ**

- Комплекс асан, способствующий выведению токсинов из организма
- Комплекс асан для расслабления
- Обучение практикам медитации и релаксации
- Медитации 20-50 минут каждый вечер
- Йога-нидра (или йога сна) — расслабление и работа с подсознательным
- Дыхательные практики, способствующие расслаблению
- Инструкции для самостоятельного выполнения практик в домашних условиях
- Антистрессовый тренинг "Искусство дыхания"

На тренинге "Искусство дыхания" вы осознаете свои эмоции. Обычно эмоции управляют нами и это кажется естественным ходом вещей. Йога говорит, что осознанный человек

должен умело пользоваться эмоциями, а не быть их заложником. Но как можно влиять на эмоции? Йога говорит о тесной связи эмоций и дыхания. Смотрите — испуг заставляет нас дышать учащенно и сбивчиво, а в момент удовольствия наше дыхание становится очень медленным и поверхностным. Поэтому если пойти от обратного — начать контролировать свое дыхание, то можно добиться контроля и осознанности в эмоциях. На тренинге Вы будете удивлены как просто это работает!

Центральной частью тренинга является Сударшан Крия — древняя мощная дыхательная техника, адаптированная к современным условиям. В ней используются особенные ритмы дыхания, которые успокаивают ум, производят глубокое физическое и эмоциональное очищение. Независимые медицинские исследования Сударшан Крии и связанных с нею практик, подтверждают их эффективность в снятии депрессий и целый ряд положительных эффектов на ментальном, эмоциональном и физическом уровнях. Эта практика используется по всему миру для реабилитации людей в горячих точках, зонах стихийных бедствий, в тюрьмах — настолько она эффективна!

Но программа по йоге не останавливается только на единовременном улучшении при стрессе. Мы будем изучать теорию йоги в отношении функционирования ума, возникновению стрессов и т.д. Вы, наконец, поймете механизм, по которому вы сами загоняете себя в стресс, а значит, научитесь управлять им. Мы дадим реальные техники для улучшения своего эмоционального состояния для ежедневных "перезагрузок" дома - дыхательные практики и медитации — которые вы сможете выполнять дома.

### **ОЖИДАЕМЫЙ ЭФФЕКТ:**

- улучшение общего эмоционального фона
- избавление от бессоницы
- ощущение прилива сил и бодрости
- прилив энтузиазма
- отсутствие синдрома "мечущегося ума"

улучшение физических показателей здоровья:

- общее укрепление иммунитета
- избавление от головных болей
- налаживание кровообращения
- улучшения работы желудочно-кишечного тракта
- расслабление спазмов мышц
- уменьшение болей в спине, пояснице и шее

