



команда роста на аутсорсе
для системного улучшения ключевых метрик

Аудит-лист 'Безопасная Кундалини-йога дома: Проверь себя'

Практическое руководство для самостоятельной оценки готовности к домашней практике

Раздел 1: Подготовка к практике

Проветренное помещение?

Обеспечьте приток свежего воздуха. Свежий воздух насыщает кровь кислородом и способствует концентрации.

Удобная одежда?

Одежда должна быть свободной, не стесняющей движений и дыхания. Избегайте тугих поясов и резинок.

Коврик/стул устойчивы?

Убедитесь, что коврик не скользит, а стул без подлокотников устойчив и не шатается. Это критично для предотвращения падений.

Есть ли подушки/пледы для опоры?

Подготовьте подушки под колени, пледы под таз или для сидения, чтобы сделать позы комфортными и снизить нагрузку на суставы (статья: 'Как адаптировать практику при хронических заболеваниях').

Раздел 2: Моё самочувствие

Проконсультировался с врачом?

Обязательно получите разрешение лечащего врача, особенно при наличии хронических заболеваний (статья: 'Как адаптировать практику при хронических заболеваниях').

Нет острой боли?

Не начинайте практику при острой боли в любой части тела. Дождитесь улучшения состояния.

Недавно не было операций/травм?

Избегайте занятий после недавних операций или серьезных травм. Срок восстановления должен быть подтвержден врачом (статья: 'Какие противопоказания есть у Кундалини йоги?').

Знаю свои ограничения (давление, суставы)?

Четко осознавайте свои индивидуальные ограничения. Например, при повышенном давлении исключаются задержки дыхания и резкие наклоны (статья: 'Как адаптировать практику при хронических заболеваниях').

Раздел 3: Техника выполнения

Понимаю принцип 'ненасилия'?

Главное правило йоги — 'ахимса', или ненасилие, в первую очередь по отношению к собственному телу. Немедленно остановитесь, если чувствуете боль (статья: 'Как адаптировать практику при хронических заболеваниях').

Начинаю с малого?

Лучше заниматься по 15 минут каждый день, чем по два часа раз в неделю. Регулярность важнее интенсивности (статья: 'Почему регулярность важнее интенсивности').

Дыхание контролируемое?

Сосредоточьтесь на глубоком и медленном дыхании. Оно активирует парасимпатическую нервную систему, отвечающую за расслабление (статья: 'Как йога успокаивает ум и снижает стресс').

Слежу за ощущениями в теле?

Постоянно сканируйте свое тело на предмет дискомфорта или боли. Практика должна приносить комфорт, а не страдания.

Раздел 4: Выбор материалов и поддержка

Использую адаптированные видео?

Выбирайте видеоуроки, специально разработанные для начинающих или пожилых людей (например, 'Йога 55+' или 'Здоровая спина').

Знаю, как модифицировать позы?

Умейте использовать стул, подушки и пледы для упрощения асан и снижения нагрузки на суставы (статья: 'Как адаптировать практику при хронических заболеваниях').

Есть контакты инструктора для вопросов?

Наличие опытного инструктора, к которому можно обратиться за советом, значительно повышает безопасность и эффективность домашней практики (статья: 'Как выбрать квалифицированного инструктора').

Оценка вашей готовности к домашней практике



Отметьте, где вы находитесь после заполнения аудит-листа:

Больше интересного в нашем блоге

развивайте бизнес-мышление с нашими исследованиями



Получить пользу

