



5 правил осознанного утра. Как начать день здорово.

Утро — самое прекрасное время суток, которое дано человеку. Незадолго до восхода солнца все живые существа — животные, птицы, растения — словно чувствуют приход нового дня. Однако лишь человек с приходом технократической цивилизации всё больше и больше отрезает себя от природы и мироздания. В круговороте событий мы как будто теряем что-то важное, что могло бы с нами произойти. В итоге, каждый новый день не отличается от предыдущего. Слыша звук будильника, мы чувствуем усталость и разбитость, и начало нового дня уже не кажется таким привлекательным. А происходит это потому, что мы забыли, что являемся неотъемлемой частью целого и подчинены биоритмам, по которым жила и живёт природа уже многие миллионы лет.

В зависимости от времени суток наше умственное, физическое и психическое состояние меняются. Во многом оно зависит от концентрации определённых гормонов в крови. Так, например, утром, перед пробуждением, в организме человека уменьшается концентрация мелатонина и увеличивается концентрация кортизола, отвечающего за увеличение скорости расщепления белков и углеводов, а также за сокращение мышц. Поэтому именно утром концентрация и чувствительность организма находятся в наивысшей точке. Не воспользовавшись этим временем правильно, мы упускаем шанс воплотить в жизнь самые важные цели и стремления.

Так как же начать утро правильно? Рассмотрим 5 простых правил.

Раннее пробуждение

Залогом успешного утра является правильная подготовка перед сном. Постарайтесь лечь спать не позже 10 часов вечера. Это позволит проснуться без какого-либо дискомфорта даже в самые ранние утренние часы. Согласно биоритмам лучшее время для пробуждения — это 4-5 часов утра. Чтобы не отвлекаться на рутинные дела, подготовьте необходимую одежду с вечера. Перед тем, как лечь спать, можно раскрыть шторы, и утром, когда прозвонит будильник, солнечный свет поможет встать. Постарайтесь забыть о кнопке «отложить будильник». Если вам тяжело справиться с этой привычкой,

можно поставить будильник в другой комнате, — желание ещё немного полежать в кровати сразу улетучится.

Контрастный душ

Вода, являясь одним из четырёх элементов стихий природы, имеет свойство смывать негативную энергию, которая могла остаться у нас после ночи. Во многих культурах именно вода является главным элементом очищения тела. Можно принять душ или просто умыться прохладной водой, что также будет способствовать окончательному пробуждению. Контрастный душ является отличным стимулятором иммунной системы, он заставляет кровь и лимфу двигаться быстрее, тем самым обогащая наши внутренние органы кислородом и питательными веществами.

Утренняя гимнастика или йога

Утро — лучшее время для физической активности, например гимнастики. Её можно начинать, даже находясь в постели. Открыв глаза, мягко растяните своё тело, потянув пальцы ног как можно дальше от себя. Лёжа на спине, согните сначала одну ногу в колене и прижмите её к животу, затем другую. Если позволяет пространство, то сделайте лёгкую скрутку. Согните обе ноги в коленях и положите сначала их в одну и потом в другую сторону. Это позволит активизировать кровоток и пробудить нервные окончания в одной из самых важных частей нашего тела — позвоночнике.



Встав с кровати, мысленно поприветствуйте новый день и возможности, которые он несёт. Обращаясь лицом к солнцу можно выполнить комплекс йоги Сурья намаскар или провести свою собственную разминку из 5-10 асан йоги.

Стакан воды

Нет более простого способа вывести токсины и запустить обменные процессы в организме, чем выпить натощак стакан чистой воды. Многие специалисты по аюрведе рекомендуют воду немного подогревать. В этом случае энергия в теле распределится максимально равномерно. Для усиления эффекта в воду можно добавить немного мёда, дольку лимона или же 1/4 ложки лимонного сока. Лимон способствует ощелачиванию организма и выведению излишней слизи из тела, а мёд станет источником дополнительной энергии.

Медитация

После подготовки и очищения тела не менее важно перейти к очищению ума. Каждый день мы испытываем разные эмоциональные состояния и стрессы. Из этих состояний порой очень непросто выйти. Они могут

затягиваться на многие дни и даже недели. Жизненную энергию, которую мы тратим на переживания и стрессовые ситуации, очень сложно восполнить. И в результате мы теряем часть себя. Лучшее, что можно сделать, — это предотвратить такие состояния, в том числе с помощью медитации.



Одно из определений медитации — это погружение в свой внутренний мир. Медитация достигается путём развития сосредоточения или концентрации внимания на внутреннем или внешнем объекте. Например, можно сконцентрироваться на своём дыхании. Целью практики является достижение отсутствия мыслей и переживаний, в результате человек испытывает успокоение и полное расслабление. Важно заранее объективно оценить свои возможности, не нужно сразу заставлять себя сидеть неподвижно по несколько часов. Решите для себя, сколько минут вы можете отвести для единения с самим собой. Пусть поначалу это будет всего 5-10 минут. Выберите место в доме, где вы чувствуете себя максимально комфортно. Лучше, чтобы это помещение хорошо проветривалось: свежий воздух позволит

сконцентрироваться на дыхании во время практики. Далее сядьте с прямой спиной и со скрещёнными ногами. Если поначалу вам тяжело сидеть без опоры для спины, можно использовать небольшое возвышение, например подушку. Главное — сохраняйте спину ровной. Постарайтесь расслабиться и следить за своим дыханием, делая спокойный вдох и спокойный выдох. Многим помогает сконцентрироваться приятная музыка, такая как звуки природы, пение птиц, шум моря и т. д. Подберите то, что помогает именно вам преодолеть первый дискомфорт, с которым сталкивается практически каждый на начальных этапах медитации. Отпустите все ваши мысли как бумажные кораблики в море и погрузитесь в состояние спокойствия и тишины. С каждым последующим днём вы начнёте замечать, что можете практиковать чуть дольше обычного, а отношение ко всему происходящему в жизни будет более осознанным. Мысли и поступки станут более сконцентрированными и чёткими, и вы заметите, как привычные дела уже не отнимают у вас столько сил и энергии как раньше. Итак, мы рассмотрели 5 основных правил осознанного утра, которые помогут вам начать и провести свой день максимально эффективно и полноценно.

Будьте здоровы и телом, и душой!

