



YogaGoods.ru

интернет-магазин товаров для йоги

## КАК ВСТАТЬ НА ГВОЗДИ

---

1. Помните, что стояние на гвоздях абсолютно безопасно и не повредит вам.
  2. Стоять на гвоздях лучше утром или днем, так как организм получает быстрый заряд энергии и просыпается. А вот лежать на гвоздях можно вечером, так как это способствует расслаблению организма.
  3. Положите доску на ровную твердую нескользящую поверхность. Можно подложить под доски ткань или полотенце, чтобы досочки не разъезжались.
  4. Снимите обувь и носки. Вставать на доску нужно босиком.
  5. 10-60 раз потопайте ногами по полу, чтобы активизировать стопы.
  6. Сделайте 10 глубоких и мягких вдохов и выдохов через рот. Расслабьтесь и приготовьтесь встать на гвозди.
  7. Первое время лучше вставать на гвозди с опорой на предмет или человека. Помните, что ноги ставим поочередно, быстро, но мягко. Избегайте резких движений. Старайтесь поставить на доску сразу всю стопу, сверху-вниз, чтобы сразу распределить вес.
  8. Постарайтесь перетерпеть первое желание сойти с доски. Помните, что вы всегда способны простоять дольше, чем вам кажется.
  9. Расслабляйте свое тело и привыкайте к боли.
  10. Разрешите себе проявлять эмоции, пусть они пройдут через вас.
  11. Эффективно совмещать стояние на доске с дыхательными практиками, цигун, мантрами.
  12. Постепенно увеличивайте время стояния, доведя до 10-15 минут.
  13. После того, как вы сошли с доски, потопайте ногами, разгоняя кровь, после чего мягко помассируйте стопы.
-