

Майя Файнс. Как улучшить свой сон.

Как мне заснуть и спать всю ночь?

Для того, чтобы начать высыпаться, у вас должен быть план. Я разрабатывала представленную ниже систему около года, со многими учениками, которые страдают от бессонницы, поэтому я знаю, что это отличный способ получить все то, в чем вы нуждаетесь и чего заслуживаете. Этот план поможет вам расслабиться, отпустить все мысли, устранить препятствия, оставит только спокойствие, мир, счастье и желание лечь спать.

ПЕРЕД ТЕМ КАК ЛЕЧЬ В КРОВАТЬ

Ниже представлен список вещей, которые НЕ следует делать перед сном.

- (а) Не смотрите остросюжетные фильмы (если это возможно, вообще не смотрите телевизор перед сном).
- (б) Старайтесь не пользоваться компьютером, по крайней мере, за час перед сном.
- (г) Не занимайтесь поздно вечером.
- (д) Не наедайтесь перед сном. Съешьте что-то легкое, или, если можете, не ешьте вообще.

Вот список вещей, которые вы МОЖЕТЕ сделать перед сном:

1. Примите теплую ванну. Добавьте немного соли для ванн, включите успокаивающую музыку, и зажгите свечи. Пусть ваше тело почувствует, что сейчас самое время расслабиться.
2. Займитесь ИНЬ йогой, или какой-то другой мягкой формой йоги (без приложения силы). Попробуйте эти два Цигун упражнения, которые будут стимулировать симпатическую нервную систему. Они направлены на то, чтобы успокоить вас и избавить от нервозности, беспокойства и страха, до того, как вы пойдете спать.

Упражнение для сна №1

Это упражнение нацелено на то, чтобы направить и перенаправить энергию и магнитное поле вокруг вас. Оно оказывает очень успокаивающее действие.

- (а) Встаньте прямо, с красивой ровной спиной, держите таз прямо, живот подтянут. Закройте глаза, голова прямо.
- (б) Очень аккуратно пошевелите пальцами ног, закройте глаза и просто наслаждайтесь этим спокойным движением.
- (г) Руки свободно по сторонам, пальцы не касаются друг друга, начините делать руками круги около бёдер, плавно - 6 раз. Таким образом, вы создаете энергетический шар.
- (д) Поднимите руки вверх к животу и продолжайте делать руками круговые движения вокруг этой области 6 раз, продолжая накапливать энергию.

(е) Переместите руки назад к копчику, и резко один раз вдохните, поднимая руки вверх к почкам, затем снова вдохните, переместив руки к сердцу, и опять резкий вдох НЕ ВЫДЫХАЯ. Выдохните и опустите руки.

(ё) Руки на уровне сердца, начните выполнять круговые движения.

Продолжайте в течение 2-3 минут.

Упражнение для сна №2

Это упражнение приведет в порядок вашу нервную систему и оздоровит все тело.

(а) Встаньте прямо, с красивой ровной спиной, держите таз прямо, живот подтянут. Закройте глаза, голова прямо.

(б) Начните качать руками вперед-назад, не контролируя это движение. Пусть сила тяжести сделает всю работу за вас. Закройте глаза и просто позвольте этому быть.

(г) Начните «рисовать» руками круги перед собой в очень спокойном темпе в течение одной минуты.

(д) Отведите руки назад и проделайте то же самое в течение еще одной минуты.

(е) Приоткройте глаза на 1/10 часть и, перед глазами, рисуйте в воздухе руками облака. Удерживайте взгляд на пальцах, когда они двигаются вправо и влево.

Продолжайте в течение 2х минут.

Некоторые упражнения по началу могут показаться запутанными, но не переживайте, вы научитесь в кратчайшие сроки. Как это обычно бывает, когда вы узнаете что-то новое, оно всегда сначала кажется сложным, но потом вы начинаете ощущать только удовольствие.

КОГДА ВЫ ЛЯЖЕТЕ СПАТЬ

Убедитесь, что ваши окна плотно закрыты ставнями или шторами. Только в полной темноте создается мелатонин, химическое вещество, которое создает ваш организм, тем самым помогая уснуть. Если у вас нет возможности создать в комнате полумрак, надевайте на глаза маску.

Парасимпатическая нервная система - это система, которая отвечает за расслабление. Симпатическая нервная система же, напротив, всегда находится «в полной боевой готовности». Если вы не можете расслабиться, симпатическая система будет прокачивать кортизол в вашем теле, еще больше удерживая вас в напряжении. Вот простое дыхательное Кундалини упражнение, которое стимулирует парасимпатическую нервную систему:

Глаза закрыты, правую ноздрю закройте указательным пальцем правой руки и дышите глубоко, длинные вдохи только через левую ноздрю, в течение двух минут.

1. Вспомните весь свой день в обратном порядке. Начиная с момента, когда вы легли в постель, заканчивая тем моментом, когда вы проснулись утром. Не анализируйте ничего, просто пройдите через все это еще раз. Это необходимо для того, чтобы освободить свое подсознание, и не позволить тому, что происходило с вами в течение дня, проявиться в

ваших снах. В первый раз, это может показаться сложным, но практикуя каждый день, у вас будет получаться все быстрее и лучше.

2. Вызовите зевоту. Начните претворяться, что зеваете. Это также как со смехом, как только вы начинаете смеяться, потом не можете остановиться. Зевота создает ощущение усталости и готовит нас ко сну.
3. Пробуждение в середине ночи связано с надпочечниками. Надпочечники - это две маленькие железы, расположенные чуть выше почек, которые вырабатывают гормон стресса - кортизол. Медитация – это отличное решение таких проблем как усталость и бессонница. Она помогает регулировать работу надпочечников, а также гипофиза и шишковидной железы, которые вырабатывают серотонин, позволяя чувствовать себя расслабленным и счастливым.

Если вы проснулись среди ночи и не можете заснуть, то у меня для вас есть решение:

Приоткройте немного глаза, посмотрите на кончик носа и просто дышите, медленно и глубоко столько, сколько вам потребуется. Эта медитация будет стимулировать серотонин и создавать мелатонин (гормон сна).

Почему я не могу заснуть?

К сожалению, усталость не гарантирует хороший ночной сон. С появлением смартфонов, планшетов и возможности получения информации со всего мира в одно касание, многие из нас не могут расстаться со своим гаджетом даже перед сном. Результат этого – множество беспокойных ночей, возможно, бессонница, мы просыпаемся беспричинно среди ночи, и не можем вновь заснуть.

Ночь - это время, когда мы должны перезагрузить свое тело и ум. В былые времена в племенных общинах, люди совершали целые обряды, чтобы приветствовать ночь. Это должно было быть время мира и спокойствия. Ритуалы, которые там были, напоминают о том, чтобы вы пересмотрели свой день и вспомнили все, что произошло, и как только вы сделаете это, вы должны отпустить все произошедшее. Вы отпускаете все истории, все возможные драмы, которые занимали ваш разум и тело в течение этого дня, и только после этого вы сможете хорошо выспаться.

Как же мы засыпаем в современном мире? Очень важно, чтобы мы отпустили все наши ежедневные мысли и разрешили все проблемы этого дня для того, чтобы они не проявлялись в наших снах, которые могут в совокупности со стрессом, превратиться в кошмары. Когда мы спим, вместо пустоты в уме, идет «работает на износ» всю ночь, по этой причине мы просыпаемся усталыми на следующее утро.

Вы явно устали, но не можете заснуть – это связано с тем, что ваше тело не синхронизировано с умом. Тело устало, но ум все еще «обрабатывает» информацию. Йога означает "союз" и, когда тело и ум работают вместе, в союзе, они решают заснуть.

Перевод: Ксения Илькова

По материалам статьи Майи Файнс опубликованной в Grazia Daily