Автор: Doberman
26.01.2023 00:00



Отзывы о практике Сурья Намаскар | Surya Namaskar Yoga | Центр СемиЗнание
Мария Ракитская https://vk.com/astrologmaru 23 мая 2020 в 17:08
Приветствие Солнцу
Глубокое наполнение дыхание.
Наполнение энергией тела на тонком уровне, прилив сил после практики.
Хорошо чувствуешь тело.
После практики чувствовала себя очень хорошо.
Благодарю Николай Дмитриев https://vk.com/udmen
за подробное разъяснение! **Мария Ракитская** https://vk.com/astrologmaru 24 янв 2023 в 18:17
Ментальное и физическое здоровье- так по-разному, но вместе. Здоровое тело и ментальное состояние. О чём ещё мечтать?!
Год начался отлично, снова вернулась к практикам.
Практика Сурья Намаскар отличная практика всё это прочувствовать.
То чувство, когда после первой практики ты чувствуешь спину, а не горб, уже вау.
Энергии и сил даёт много.
Мечтаю о здоровом теле!
Благо дарю, Андрей , это было... огонь
Мария Ракитская https://vk.com/astrologmaru 21 авг 2023 в 9:57
Сурья Намаскар.
Одна из лучших практик, в которой можно осознать и услышать своё тело.
Если нет жизненных ресурсов, как нам кажется, практика наполнения лучший вариант, но ресурс есть всегда.
Что самое важное в этой практики для меня, в следствии заметила, как растекается во время практики энергия, как заполняет каждую клеточку и я это чувствую. То самое блаженство!
Сонастройка с телом, осознать где затык и с чем работать.
Андрей Шаронов благо дарю.
Алексей Зубарев 28 авг 2024 в 21:15

Автор: Doberman
26.01.2023 00:00

Заказывайте вариацию с деталями, вам точно понравится, как говорится, мы зажимали все, как могли !!! Топ !!!
Марина Бородина 12 сен 2024 в 18:35
Все мы знаем, что случайности не случайны.
И вот, самым непредвиденным для себя образом я оказалась на Сурье Намаскар у Андрея.
Вообще эта практика включает в себя 12 изящно связанных асан. Не могу с уверенностью сказать , что воплощала в этих асанах изящество, грацию и элегантность, но будем думать , что это было именно так
Сложностью для меня было дыхание, именно синхрония с движениями и статикой.
Где-то мне просто не хватало воздуха, а где-то я не успевала дотянуть выдох.
Точно мне практика не далась с легкостью, но!, надеюсь, - что Солнцу понравилось моё приветствие
Андрей, Благодарю.





Автор: Doberman
26.01.2023 00:00

