

Առաջին օգնությունը քնած ժամանակ

Ես չեմ կարողանում քնել

Յոգա Նիդրա

Մի րոպեում 5 անգամ շնչել, արտաշնչել
4-7-8 շնչառություն

Ես մղձավանջներ եմ ունենում

4-7-8 շնչառություն
Գիշերային օրագիր
գիտակցված երազատեսություն
Պաշտպանների շրջանակը

Գիշերը ես խուճապի նոպաներ եմ ունենում

4-4-8 շնչառություն
Գիշերային օրագիր
Յոգա Նիդրա օրվա ընթացքում

Ես վախենում եմ քուն մտնելուց

Պաշտպանների շրջանակը

Ես չեմ կարողանում շարժվել (քնի կաթված)

Դանդաղ արտաշնչում
ֆսung «սսս»

Ես հիշողություններ եմ ունենում քուն մտնելու պահին

Մի րոպեում 5 անգամ շնչել, արտաշնչել
Պաշտպանների շրջանակը
Յոգա Նիդրա

Ես արթնանում եմ գիշերվա կեսին

Մի րոպեում 5 անգամ շնչել, արտաշնչել
Յոգա Նիդրա

միջոցներ