

Как йога делает женщину красивой

Йога – это мощнейшая энергетическая практика, которая позволяет нам совершенствоваться и преображать окружающий мир.

В каждой из нас заключена могущественная женственная сила Афины и Лакшми. Иногда мы ощущаем ее, но все же связь с этим источником сегодня довольно сложно ощутить. Мы постоянно беспокоимся, принимаем решения, контролируем ситуацию – в таких условиях чувствовать себя привлекательной и уверенной в себе – настоящий подвиг. Но в те минуты, когда мы оказываемся на коврике один на один со своим истинным «я», мы получаем шанс этот самый подвиг совершить. Йога – гораздо больше, чем просто Собака мордой вниз или Приветствие Солнцу. Йога – это мощнейшая энергетическая практика, которая позволяет нам совершенствоваться и преображать окружающий мир. Направив эту энергию в правильном направлении, вы можете пробудить свою истинную сущность, вспомнить о том, что вы достойны любви, и расцвести вне зависимости от возраста.

- 1. Йога и уверенность.** Основное качество, которое делает людей привлекательными в глазах других, это уверенность в себе. А точнее та хрупкая золотая середина между самодовольством и скромностью. Это качество демонстрирует, что человек находится в гармонии с собой, а это всегда подкупает. Как йога развивает уверенность в себе? Прежде всего, она позволяет принять и полюбить себя таким, какой вы есть. У всех нас есть недостатки, всегда есть кто-то красивее нас, а нравиться всем невозможно – но йога заявляет, что каждый человек прекрасен по праву рождения, и с такой точкой зрения обрести ту самую уверенность легче. Выполняйте комплекс этих асан на развитие этого качества. Не забывайте напоминать себе о своих достоинствах, общайтесь с людьми, которые поддерживают вас и уважают вас, избегайте чрезмерной критики и верьте в лучшее.
- 2. Йога и красота.** Любая женщина может быть красивой – это факт. Не обязательно быть Мисс Вселенная, чтобы носить гордое звание красивой женщины. Не все красавицы красивы и не все дурнушки плохи собой. Есть факторы, которые преображают любую внешность: обаяние, ухоженность, женственность, доброта, гармония. Развить в себе эти качества вам помогут Пранаямы, медитация и особенные асаны – все эти техники позволяют нам узнать кое-что о себе, испытать особенный, нужный именно нам опыт, который зажигает в глазах одухотворенный и притягивающий свет. Хольте и лелейте себя, любите и берегите, тянитесь к красоте, как растения тянутся к солнцу, делайте добрые дела, наполняясь красотой и женственностью.
- 3. Йога и индивидуальность.** Благодаря медитации и работе с телом происходит очищение сознания от шаблонов и стереотипов. Это позволяет ценить собственную индивидуальность и не заикливаться на общепринятых стандартах красоты, непонятно кем и зачем введенных. Можно всю жизнь провести в погоне за

идеальным телом или модными сумками, так и не приблизившись к образу настоящей женщины. Учитесь мыслить трезво и отсекайте то, что вам навязывают. Создайте свой собственный идеальный образ, ни на кого не похожий. Практикуйте медитацию и не забывайте глубоко дышать, чтобы развить эту суперсилу.

4. **Йога и загадочность.** Что отличает необыкновенную женщину от обыкновенной? Часто мужчины определяют этот ингредиент следующей фразой «в ней есть что-то такое...», дальше они замолкают, не в силах дать определение. Действительно, это необъяснимо. Иногда у женщины есть, казалось бы, все задатки, чтобы очаровать целый свет, но этого не происходит, а иногда женщина с совершенно заурядными внешними данными навеки покоряет сердца. Все потому, что красота ощущается не на визуальном уровне, а на сенсорном. Йога как раз и работает в этой области, преобразовывая энергетические уровни человека. Особенно это касается женщин. Практикующая йогиня смещает фокус внимания внутрь себя, она больше не ищет одобрения или признания — ее взгляд становится задумчивым, движения спокойными, а мысли гармоничными. В ней есть какая-то загадка, потому что каждый раз, когда человек не зависим от общественного мнения и имеет свои собственные идеалы и принципы, он всегда действует магнетически на других.
5. **Йога и удача.** В удачу можно верить, можно объяснять ее с научной точки зрения, но практически каждый человек, который начинает регулярно практиковать йогу, отмечает, что в его жизни начинают приключаться удивительные чудеса. Преображение своего внутреннего мира распространяется на преобразование внешнего – тогда вы начинаете все видеть в совершенно новом свете, но более того вы действительно сталкиваетесь с позитивными изменениями, а не просто живете в иллюзиях. Женщина, которая желает миру добра и живет в гармонии с собой обычно обладает идеальной интуицией, она приносит удачу себе и своим близким, с ней хочется находиться рядом, потому что вокруг нее атмосфера тепла и любви.

Продолжайте вашу практику, осознавайте себя и дарите любовь, тогда вы почувствуете на своих женских плечах все благословение мира.