



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) <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.



