

Этот метод, разработанный нейробиологом Эндрю Хуберманом, основан на практике йога-нидры, но проще в выполнении и не требует сосредоточенности.

NSDR включает дыхательные упражнения, сканирование тела и визуализацию спокойных мест. Практика помогает снизить уровень стресса, улучшить сон и повысить концентрацию.

Исследования подтверждают её эффективность: регулярные занятия способствуют снижению стресса, улучшению качества сна и увеличению креативности благодаря нейрохимическим эффектам.

Хуберман подчеркивает, что NSDR подходит для всех, даже для тех, кто не знаком с йогой.

Проводить занятия рекомендуется в тихом месте, лёжа или в удобной позе, используя дополнительные элементы, такие как тяжёлое одеяло или ароматерапия.

Методика стала популярной благодаря своей простоте и научно доказанной пользе, завоевывая популярность среди топ-менеджеров и широкой аудитории.