

Bu usul, neýrobiolog Endrýu Huberman tarapyndan işlenip düzüldi we yoga-nidra tejribesine esaslanýar, ýöne ýerine ýetirmek has aňsat we üns talap etmeýär.

NSDR dem alyş maşklaryny, bedeni skanirlemegi we asuda ýerleri göz öňüne getirmegi öz içine alýar. Bu tejribe stres derejesini peseltmäge, uky hilini gowulaşdyrmaga we ünsüni jemlemäge kömek edýär.

Barlaglar onuň täsirini tassyklaýar: yzygiderli meşgullanmak stresiň peselmegine, uky hiliniň gowulaşmagyna we neýrokimiki täsirler sebäpli döredijiliğiň artmagyna kömek edýär.

Huberman NSDR-iň hemmeler üçin, hatda yoga bilen tanyş däl adamlar üçin hem amatlydygyny nygtáýar.

Meşklary asuda ýerde, ýatyp ýa-da amatly pozada geçirmek, agyr ýorgan ýa-da aromaterapiýa ýaly goşmaça elementleri ulanmak maslahat berilýär.

Usul öz ýonekeýligi we ylmy taýdan subut edilen peýdasy sebäpli meşhurlyk gazandy we ýokary derejeli menejerleriň we giň jemgyýetiň arasynda meşhur boldy.