



+7 499 390 6293, satyoga.ru, satyoga.ru@gmail.com

Проведение классов по Кундалини йоге и гонг медитации.
Работа в группах и индивидуальные занятия.

Кундалини йога в традиции Йоги Бхаджина

Kundalini Yoga Pituitary Gland Series

стр. 1 из 2

перевод Nam Saran Kaur

The Teachings of Yogi Bhajan ©

1-2.



1. Выпад натяжения. Колено правой ноги согните, а левую ногу оставьте назад и выпрямите. Ладонями упритесь в коврик для поддержания равновесия. Голову немного откиньте назад так, чтобы макушка была направлена вверх. Сохраняя медленное и глубокое дыхание, удерживайте позицию 1 минуту. Затем начните выполнять мощное дыхание Огня еще 2 минуты.

2. Расслабление. Оставаясь в том же положении, опустите правое колено на коврик, туловище наклоните вперед и лягте животом на согнутую ногу. Лоб положите на пол. Левую ногу вытяните назад. Руки разместите по бокам тела, ладони направлены вверх. Дышите глубоко и медленно. Выполняйте 3 минуты.

3. Повторите упражнение 1-2 на левую ногу.

4. Наклон вперед. Встаньте прямо, ноги разместите на ширине плечевого пояса. Наклонитесь вперед и положите ладони на пол. Сохраняя глубокое медленное дыхание, выполняйте 3 минуты.

4.



5. Искоренение Эго. Встаньте прямо, ноги разместите на ширине плечевого пояса. Поднимите руки вверх и разведите примерно на 30 градусов. Ладони сожмите, а большие пальцы выпрямите и направьте вверх. Локти выпрямлены. Сохраняя глубокое медленное дыхание, выполняйте 3 минуты. При выполнении этого упражнения, сидя в Простой позе, руки разводятся на 60 градусов.

5.



6. Поза Треугольника. Встаньте прямо, наклонитесь и положите ладони на пол. Руки, туловище, ноги и пол должны образовывать треугольник. Пятки не отрывайте от коврика, голову опустите, шею расслабьте. Выполняйте 3 минуты.

6.





+7 499 390 6293, satyoga.ru, satyoga.ru@gmail.com

Проведение классов по Кундалини йоге и гонг медитации.
Работа в группах и индивидуальные занятия.

Кундалини йога в традиции Йоги Бхаджина

Kundalini Yoga Pituitary Gland Series

стр. 2 из 2

перевод Nam Saran Kaur

The Teachings of Yogi Bhajan ©

7. Поза Кобры. Лягте на живот и отдохните 1 минуту. Затем пятки сведите вместе, ладонями упритесь в землю и поднимите плечи, прогибая позвоночник. Голову немного запрокиньте назад, шея напряжена. Выполняйте 1 минуту, сохраняя медленное и глубокое дыхание. Затем поверните голову налево и вдохните, потом направо и выдохните. Выполняйте 2 минуты. В завершении сделайте вдох, выдох, а затем Мулабандху. Повторите 3 раза.

7.



8. Сядьте в позу Скалы. Колени разведите широко. Положите лоб на пол между коленей, упритесь ладонями в пол. Затем поднимитесь на коленях, разведите руки, приветствуя солнце. Выдохните и опуститесь, положите лоб на пол. Выполняйте 3 минуты.

8.



9. Йога-мудра. Сядьте на пятки-колени. Руки заведите за спину, переплетите пальцы. Опустите корпус вниз, лоб положите на пол, а руки поднимите максимально вверх. Сохраняя глубокое и медленное дыхание, выполняйте 3 минуты.

9.

