



+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

САТ КРИЯ стр. 1 из 1

The Teachings of Yogi Bhajan ©

Сат крийя является одним из основополагающих упражнений в кундалини йоге. При ежедневном выполнении крийи можно существенно укрепить общее физическое состояние человека, оздоровить внутренние органы. Ритмичные, насосообразные движения передней стенкой брюшины оказывают мягкое массирующее воздействие на внутренние органы, способствуют укреплению сердечной мышцы, стимулируют пищеварительные процессы.

Сат крийя воздействует также и на сексуальное здоровье человека. Она активизирует поток сексуальной энергии в нашем теле и направляет его на исцеление всей половой системы. Регулярная практика поможет вам справиться с неконтролируемым сексуальными импульсами, ощутить свою сексуальность, научит вас управлять ею.

Крийя прорабатывает три нижние чакры, нормализует поток проходящей через них энергии. Упражнение полезно выполнять людям с психологическими и ментальными проблемами, так как эти расстройства возникают в основном из-за нарушенной работы нижних чакр.

Начните выполнение упражнения с позиции сидя на пятках и коленях. Руки выпрямите и вытяните над головой. Плечи и предплечья плотно прижмите к голове и ушам. Ладони сложите в мудру Юпитера. Женщинам необходимо выполнять мудру таким образом, чтобы большой палец левой руки лежал сверху правого. Мужчины выполняют наоборот. Указательные пальцы смотрят строго вверх. Спина прямая, голову держите ровно.

Начните ритмично двигать животом, то втягивая пупок, то отпуская. При втягивании произносите «САТ», при расслаблении – «НАМ». Выполняйте в таком ритме, чтобы на восемь секунд приходилось примерно десять повторений. Сконцентрируйтесь на движениях пупком. При правильном выполнении в скором времени вы станете выполнять Корневой замок автоматически. Сохраняйте тело неподвижным и только на каждое «САТ» слегка потягивайте руки вверх, приподнимая грудную клетку.

Выполняйте упражнение не меньше трех минут, постепенно увеличивая время до тридцати одной минуты. В конце сделайте глубокий вдох и напрягите все мышцы от ягодиц до плеч. Визуализируйте энергию, протекающую через ваше тело и выходящую через макушку. На выдохе расслабьте все тело, лежа на спине, релаксируйте. Отдыхайте не меньше времени, чем выполняли упражнение. Можно практиковать выполнение крийи, складывая ладони в Молитвенную мудру. В таком случае высвобождается больше энергии.

