



+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

КРИЯ ДЛЯ БАЛАНСИРОВКИ УМА И СЕРДЦА стр. 1 из 1

перевод *Nam Saran Kaur*

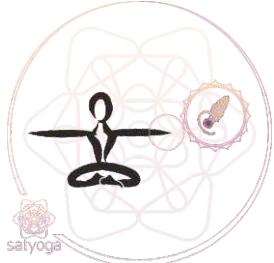
The Teachings of Yogi Bhajan ©

1. Сидя в простой позе руки вытяните в стороны. Руки абсолютно прямые. Кисти рук подняты вверх на 90 градусов, пальцы вместе, ладони смотрят в стороны. Начинайте вращение кистями рук, следующим образом: 1. ладони с исходном положении, пальцы направлены вверх; 2. пальцы направлены вперед; 3. ладони в исходном положении, пальцы направлены вверх; пальцы направлены назад, при это оставляйте пальцы вытянутыми и напряженными. Один цикл вращения совершайте за 4 секунды. Время выполнения 6-7 минут. Делайте вдох в 1-й и 3-й позициях, выдох во 2-й и 4-й позициях. Это упражнение меняет химию мозга.

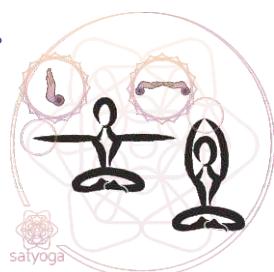
2. Как и в предыдущем положении руки выпрямлены и направлены в стороны. Кисти рук подняты вверх на 90 градусов, пальцы вместе, ладони смотрят в стороны. Со вдохом поднимайте руки вверх над головой, как бы охватывая нимб, скрещиваются над макушкой головы, но не дотрагиваются друг до друга. С выдохом руки возвращаются в исходное положение. Со следующим вдохом руки скрещиваются позади головы. Время выполнения 1-2 минуты.

3. Продолжайте движение руками, как в упражнении №2, добавив приседания в позу Ворона. На выдохе садитесь в позу ворона, руки при этом в сторону. Со вдохом вставайте, руки скрещиваются над головой. Продолжайте выполнение упражнения 3-4 минуты, делая примерно 1 движение в секунду.

1.



2.



3.

