



+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 МАГНИТНОЕ ПОЛЕ И СЕРДЕЧНЫЙ ЦЕНТР стр. 1 из 3

из сборника «Кундалини Йога/Садхана» (Sadhana Guidelines)

The Teachings of Yogi Bhajan ©

1. Простая поза. Поднимите руки вверх под углом 60 градусов к горизонтали, руки выпрямлены в локтях, ладони смотрят вверх.

Дыхание Огня. Время выполнения 1 минута. Сделайте вдох, задержите дыхание. На задержке дыхания начните втягивать и отпускать живот. Повторите 16 раз, сделайте выдох и расслабьте дыхание. Время выполнения 2-3 минуты.

Это упражнение корректирует психическую энергию и магнитное поле. Максимальный эффект от этого упражнения достигается в том случае, если руки полностью выпрямлены в локтях. Признаком слабого электромагнитного поля является ощущение нехватки воздуха во время качания животом.

2. Поза на коленях-пятках. Руки вытянуты в сторону паралельно полу, кисти

свисают. Дыхание Огня. Время выполнения 3 минуты. Сделайте вдох, задержите дыхание, затем расслабьтесь.

Это упражнение работает с сердцем.

3. Поза на коленях и пятках, разведите колени как можно шире в стороны

и отклонитесь назад до угла 60 градусов от пола. Опирайтесь на прямые руки. Шея является продолжение позвоночника. Сделайте вдох и на задержке дыхания втягивайте и отпускайте живот. Время выполнения 1-2 минуты. Отклонитесь назад, так чтобы угол между телом и полом составлял 30 градусов. Сделайте вдох и на задержке дыхания втягивайте и отпускайте живот. Время выполнения 1-2 минуты.

Упражнение воздействует на щитовидную и паращитовидную железы и Пупочный Центр. Если его регулярно выполнять, вам никогда не понадобится косметика. Ясные светящиеся глаза и гладкая кожа – будут результатом практики данного упражнения.

4. Поза на коленях и пятках с широко разведенными ногами. Опустите

лоб на пол, руки вытяните вперед и расслабьтесь в позе Гуру Пранам. Расслабьтесь в этом положении 1 минуту, затем медленное, глубокое дыхание 2 минуты.

Далее вместе с учителем повторяйте мантру в течение двух минут:

Учитель ОНГ ОНГ ОНГ ОНГ

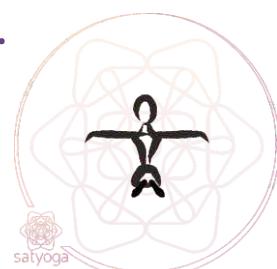
Группа: ОНГОНГОНГОНГОНГ

Учитель СОХАНГ СОХАНГ СОХАНГ СОХАНГ

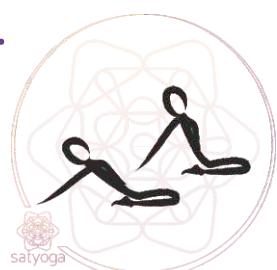
1.



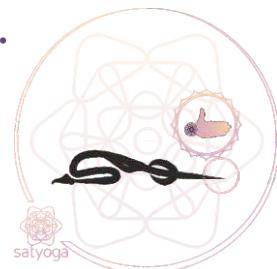
2.



3.



4.





+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 МАГНИТНОЕ ПОЛЕ И СЕРДЕЧНЫЙ ЦЕНТР стр. 2 из 3

из сборника «Кундалини Йога/Садхана» (Sadhana Guidelines)

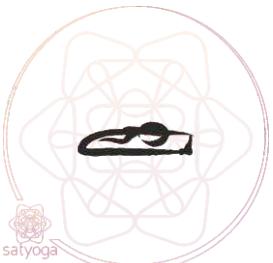
The Teachings of Yogi Bhajan ©

Группа СОХАНГ СОХАНГ СОХАНГ СОХАНГ

Упражнение питает клетки головного мозга, улучшает циркуляцию спинномозговой жидкости, способствуя устранению вреда, нанесенного мозгу употреблением алкоголя и марихуаны.

5. Сидя на ягодицах, вытяните ноги вперед, слегка разведите их. Возьмитесь за пальцы ног. Сделайте вдох и с выдохом наклонитесь к ногам, вытягивая позвоночник. Голову опускайте в последнюю очередь. Время выполнения 1 минуту.

5.



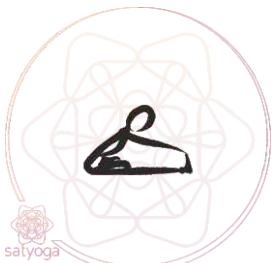
6. Сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед, руки опираются сзади, пальцы рук направлены вперед. Поднимите таз вверх, в переднюю платформу, запрокиньте голову назад. Дыхание Огня. Удерживайте позу 30 секунд, затем начните переставлять ноги сначала друг от друга, раздвигая их максимально широко, затем переставляйте их по направлению друг к другу. Дыхание Огня. Время выполнения 30 секунд. Сделайте вдох и с выдохом сразу же перейдите в позу Растижения жизненного нерва, опустив таз на пол, наклонившись к ногам и взявшиесь за пальцы ног. Время выполнения 1 минуту. Расслабьтесь в течение 3 минут.

6.



7. Маха мудра. Сидя на левой пятке, вытяните правую ногу вперед и возьмитесь за большой палец правой ноги указательным и средним пальцем правой руки, большой палец руки давит на ногтевую пластину большого пальца ноги. Левой рукой возьмитесь за правую стопу. Подбородок опущен, позвоночник прямой, взгляд направлен на большой палец ноги. Сделайте глубокий вдох, выдох, задержите дыхание на 8 секунд и сильно втяните Мулабандху и Диафрагмальный Замок. Затем сделайте вдох и продолжайте выполнять эту последовательность в течение 3 минут. Расслабьтесь в течение 5 минут.

7.



8. Лежа на спине, вытяните руки за голову. Поднимите левую ногу на 90 градусов. Дыхание Огня. Время выполнения 1 минута. Поднимите правую ногу на 90 градусов. Дыхание Огня. Время выполнения 1 минута. Поднимите обе ноги на 40 см от пола и продолжайте выполнять Дыхание Огня. Время выполнения 1 минута.

8.





+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 МАГНИТНОЕ ПОЛЕ И СЕРДЕЧНЫЙ ЦЕНТР стр. 3 из 3

из сборника «Кундалини Йога/Садхана» (Sadhana Guidelines)

The Teachings of Yogi Bhajan ©

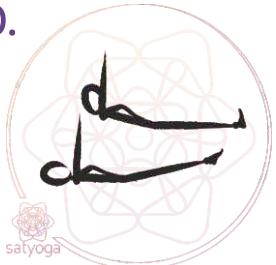
9. Стойка на плечах. Широко разведите ноги в стороны. Дыхание Огня. Время выполнения 3 минуты.

9.



10. В положении лежа на спине сделайте вдох и поднимите обе ноги на 15 см от пола. Прямые в локтях руки при этом вытянуты вертикально вверх, ладони развернуты друг к другу. На выдохе опустите ноги вниз и одновременно поднимите голову, прижимая подбородок к грудной клетке. Медленное и глубокое дыхание. Время выполнения 3 минуты.

10.



11. Сядьте в Простую Позу и скрестите руки на груди, взявшись за локти. Начните головой описывать восьмерку, 30 секунд в одном и затем 30 секунд в другом направлении. Затем с глубоким вдохом наклонитесь вперед к полу, с выдохом поднимитесь как можно более быстрым движением. Повторите эту последовательность 10 раз.

11.



12) Медитируйте, повторяя мантру: COD & ME, ME & COD, ARE ONE (ГОД ЭНД МИ, МИ ЭНД ГОД, А У АН – «Богия, я и Бог едины»),

12.

