



+7 499 390 6293, [satyoga.ru](http://satyoga.ru), [satyoga.ru@gmail.com](mailto: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 СИЛА СЕРДЦУ BRIDGE SERIES (POWER TO HEART) стр. 1 из 2

8 ОКТЯБРЯ 1969, перевод Nam Saran Kaur

*The Teachings of Yogi Bhajan ©*

Начните выполнение этой крии с аффирмации. «Господи, пусть моя жизнь складывается по твоей воле. Ты лучше знаешь наши нужды. Мы не знаем, что нам нужно.»

1. Приседания в позе Ворона. Стопы полностью стоят на полу. Руки выпрямлены вперед. С выдохом медленно опускаетесь вниз, со вдохом медленно встаете. Время выполнения 1-2 минуты.

1.



2. Подбрасывание тела. Садитесь на ягодицы, ноги выпрямлены и вытянуты вперед. Руки сзади тела опираются на ладони, пальцы направлены вперед. Поднимайте и бросайте тело. Выполняйте 10 раз. Это упражнение полезно для сердца.

2.



3. Поза Моста. Согните колени, сидя на ягодицах, пододвиньте их ближе к пяткам, руки сзади тела. Опираясь на руки и стопы поднимите тело вверх, образую единую прямую линию от колен до плеч. Голова запрокинута назад. Вес равномерно распределен между руками и ногами. Медленное и глубокое дыхание. Время выполнения 1-2 минуты. В конце упражнения следайте вдох-выдох и корневой замок Мулабандху.

3.



4. В простой позе переплетите указательные пальцы напротив сердечного центра, зафиксируйте взгляд в какой-нибудь точке. Сделайте вдох и сильный выдох. Повторите это упражнение несколько раз.

4.



5. Выполните упражнение №2

5.





+7 499 390 6293, [satyoga.ru](http://satyoga.ru), [satyoga.ru@gmail.com](mailto:satyoga.ru@gmail.com)  
Проведение классов по Кундалини йоге и гонг медитации.  
Работа в группах и индивидуальные занятия.  
Кундалини йога в традиции Йоги Бхаджина

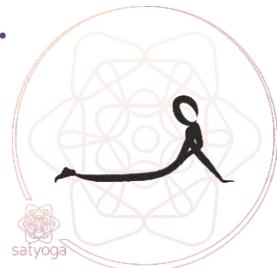
## КРИЯ СИЛА СЕРДЦУ BRIDGE SERIES (POWER TO HEART) стр. 2 из 2

8 ОКТЯБРЯ 1969, перевод *Nam Saran Kaur*

*The Teachings of Yogi Bhajan ©*

6. Будьте в позе кобры, с глубоким и медленным дыханием в течение 1-2 минут. Затем начинайте делать удары пятками по ягодицам с Дыханием Огня 1-2 минуты. Затем глубокий вдох, опустите ноги с выдохом выходите из позы и расслабтесь.

6.



7. Сидя в простой позе, спина прямая. Медитируем, концентрируясь на шишковидной железе, поем ОНГ СОХАНГ. Громко в течение 5 минут, 3 минуты молча.

7.

