



+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 СВЯЗЬ С СЕРДЦЕМ

12 МАРТА 1986, перевод *Nam Saran Kaur*

The Teachings of Yogi Bhajan ©

1. Сидя в простой позе, правая рука в Сурья Мудре (большой палец соединен с бзымянным), левая рука в Буддхи Мудре (большой палец соединен с мезинцем). Обе руки согнуты в локтях, плечи параллельны полу, предплечья подняты вверх — перпендикулярно полу. Мощное дыхание Огня через рот. Дыхание исходит из пупочного центра. Дыхание настолько мощное, что надувается щеки. Время выполнения 3,5 минуты. В конце упражнения сделайте глубокий вдох через нос и задержите дыхание на 30 секунд. Выдохните и повторите вдох с задержкой еще два раза.

1.



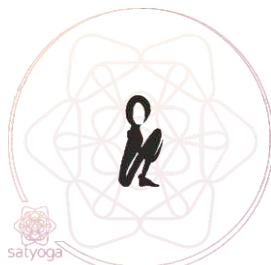
2. Положите обе руки на область сердечного центра. Глаза прикрыты на 9/10, взгляд направлен на кончик носа. Медитируйте. Чувствуйте доброту исходящую из сердца, чувствуйте единство, чувствуйте присутствие Бога прямо под вашими руками. Время выполнения 5 минут 15 секунд.

2.



3. Сидя на ягодицах, подтяните колени к груди и обхватите их руками. И подпрыгивайте, отрывая ягодицы от пола. Время выполнения 1 минута 15 секунд.

3.



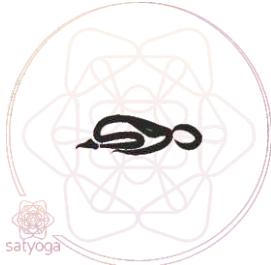
4. Лежа на спине, поднимите руки и ноги на 90 градусов, держите их выпрямленными, носки и пальцы вытянуты и тянутся вверх. С мощным Дыханием Огня, выдыхайте из себя все, все токсины, которые есть в вас. Это упражнение балансирует меридианы. Время выполнения 3 минуты 15 секунд.

4.



5. Поза ребенка. Сидя на коленях- пятках, наклоните голову вперед и положите лоб на пол, руки вдоль тела. Спите в течение 6 минут.

5.





+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 СВЯЗЬ С СЕРДЦЕМ

12 МАРТА 1986, перевод *Nam Saran Kaur*

The Teachings of Yogi Bhajan ©

6. Лежа на спине, поднимите руки и ноги на 90 градусов, держите их выпрямленными, носки и пальцы вытянуты и тянутся вверх. В этом положении начинайте движение рук и ног вперед-назад, примерно с амплитудой 30-40 см. Дыхание Огня. Время выполнения 2,5 минуты.

6.



7. Сидя в простой позе, сложите руки на сердечном центре, как в упражнении №2. Медитируйте или пойте мантру. Время выполнения 14 минут..

7.

