



+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

**Крийя для легких и крови**

стр. 1 из 1

**перевод Nam Saran Kaur**

*The Teachings of Yogi Bhajan ©*

Примите Простую позу. Спина должна быть прямой. Руки положите на колени. Сделайте глубокий вдох, максимально растягивая грудную клетку. Задержите дыхание. Языком упритесь в небо за верхними зубами. Расслабьте позвоночник, продолжая удерживать дыхание. Когда вы больше не сможете удерживать дыхание, выдохните и выпрямите позвоночник. Постепенно увеличивайте время задержки дыхания до 1 минуты. Выполняйте 11 минут.

Эффект:

Эта асана разрабатывает выносливость тела, а также обогащает кровь кислородом. Она помогает укрепить и восстановить сердечную мышцу, а также мягко массирует почки, надпочечники и половые железы. Для того, чтобы в крови было оптимальное количество кислорода, необходимо совершать полный вдох 1 минуту. Если кислорода в крови недостаточно, это пагубно влияет на функционирование различных систем организма, вызывает различные заболевания. Упражнение может выполняться от 11 до 22 минут в день, что способствует полному очищению крови.

1.

