

Крийя для увеличения физической и психической жизнеспособности

стр. 1 из 2

перевод Nam Saran Kaur

The Teachings of Yogi Bhajan ©

1. Лягте на спину. Ноги выпрямите и поднимите над полом на высоту примерно 30 сантиметров. Переплетите ноги в воздухе, сначала положите левую ногу на правую, затем правую на левую. Затем разведите ноги широко в стороны и удерживайте их в таком положении 5 минут. После этого вдохните и выполните Мулабандху. Отдохните в течение 2-2,5 минут, затем повторите весь цикл. На протяжении всего упражнения держите ноги прямыми.



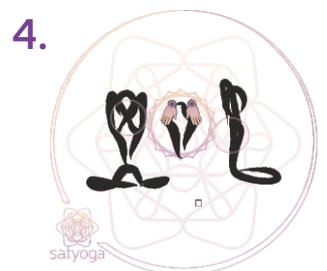
2. Лежа на спине, поднимите обе ноги на 60 сантиметров от пола. Начните выполнять упражнение «параллельный велосипед» в воздухе. Ноги держите параллельно полу. Отдохните 2-2,5 минуты, затем повторите весь цикл.



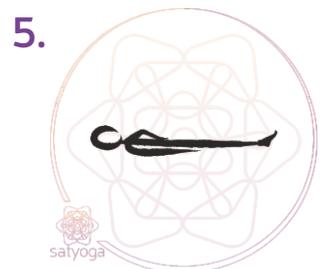
3. Примите Простую позу. Руки поднимите высоко над головой. Пальцы переплетены, ладони обращены в небо. Начните совершать мощное дыхание Огня. Выполняйте 5 минут.



4. Оставаясь в Простой позе, Поднимите руки и заведите их за спину таким образом, чтобы левая ладонь была на правом плече, а правая – на левом. Руки скрещиваются за головой. Начните совершать дыхание Огня в течение 5 минут. Затем вдохните, выдохните, снова вдохните и задержите дыхание. Распространите созданную энергию по всему телу. Выдохните и выполните Мулабандху. Сделайте Корневой замок еще раз, вдохните и выдохните. Повторите замок 3 раза.



5. Полностью расслабьтесь. Представьте, как ваше ментальное тело отделяется от физического. Переместите его по кругу в течение 5 минут, а затем верните его назад в физическое тело.





+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

Крийя для увеличения физической и психической жизнеспособности

стр. 2 из 2

перевод Nam Saran Kaur

The Teachings of Yogi Bhajan ©

6. Пойте любую божественную мантру.

6.



Комментарий:

Эта крийя подготавливает тело к тяжелой работе. Ее рекомендуется практиковать в субботу, день Сатурна. Во время выполнения первого и второго упражнения энергия кундалини перемещается из трех нижних чакр; во время выполнения третьего упражнения энергия проходит через Сердечный центр; во время выполнения четвертого упражнения энергия проходит через Горловой центр к высшим чакрам. После этого автоматически наступает психическое проектирование, организм подготавливается к медитации.

Первые упражнения достаточно трудно выполнять. Если вы не находитесь в хорошей физической форме, то во время выполнения могут появиться боли в животе и слабость в ногах. Выполнять асаны следует по мере возможности, сохраняя ритм дыхания. Для того, чтобы сбалансировать сексуальную и пищеварительную энергии, необходимо много работать. Когда вы выполняете третье упражнение, забываются заботы окружающего мира. Почувствуйте, как тело поднимается в небо и наполняется энергией света. Во время выполнения четвертого упражнения почувствуйте, как эта энергия поднимается к голове, проецируется в мозг. Напряженная работа в начале крийи способствует глубокому расслаблению. Вы получаете бесценный опыт, который дает возможность очистить и оживить себя духовно и физически.