

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ И БАЛАНС СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

(Releasing Premenstrual Tension and Balancing Sexual Energy)

The Teachings of Yogi Bhajan ©

1) Сядьте на колени и пятки. Вытяните левую ногу назад. Наклонитесь вперед и положите лоб на пол. Вытяните обе руки назад вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте все мышцы и дышите свободно. Удерживайте эту позу 3 минуты, затем со вдохом медленно поднимитесь. Подтяните обе ноги под себя и сядьте на колени и пятки. Повторите на другую сторону, также в течение 3 минут.

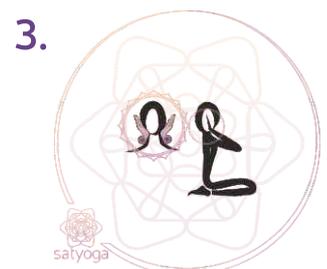
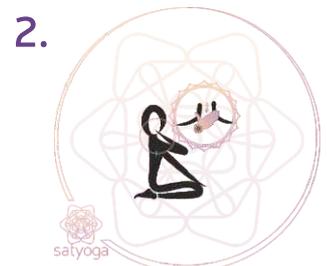
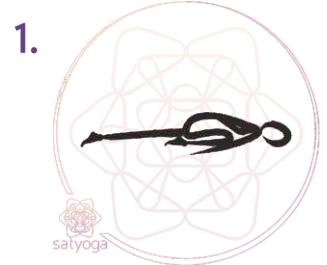
Это упражнение само по себе медитация. Время практики можно постепенно увеличить до 7 минут на каждую сторону. В этой медитации вы погружаетесь в себя, входя в трансное состояние. Гипофиз стимулируется, а яичники расслабляются. Эта поза также очень полезна для глаз.

2) Массаж шеи и горла. Сядьте на колени и пятки. Одной рукой мягко помассируйте мышцы горла и шеи с обеих сторон. Поднимайтесь волнообразным движением от ключиц до нижней челюсти. Продолжайте ритмично массировать в течение 2 минут. Это упражнение работает с щитовидной железой и Пятой Чакрой.

3) Массаж ушей. Продолжайте сидеть на коленях и пятках. Поднимите руки и прижмите ладони кушам, пальцы вместе, кисти немного согнуты в запястьях, так что пальцы направлены в стороны под небольшим углом к голове. Начните массировать ладонями ушные раковины и мочки, чередуя круговые движения с движениями вверх-вниз. Продолжайте 2-3 минуты. Сделайте вдох и мягко потяните мочки ушей вниз и в стороны. Удерживайте 10 секунд, затем расслабьтесь.

Это упражнение стимулирует лимфатическую систему и кровообращение. На ушных раковинах располагаются точки меридианов, которые управляют всеми частями тела. Массируя только уши, вы делаете общий массаж всего тела.

4) Повороты корпуса. Без перерыва после предыдущего упражнения, продолжая сидеть на коленях и пятках, переплетите пальцы в Замке Венеры за спиной. Держите позвоночник прямым. С глубоким вдохом повернитесь влево. С выдохом повернитесь вправо. Выполняйте повороты с максимальной амплитудой и в умеренно медленном темпе.





+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

стр. 2 из 4

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ И БАЛАНС СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

(Releasing Premenstrual Tension and Balancing Sexual Energy)

The Teachings of Yogi Bhajan ©

3 минуты. В завершение сделайте вдох, втяните Мулабандху и сконцентрируйтесь на всей длине позвоночника. Представьте, как по центральному каналу позвоночника поднимается поток энергии, омолаживая и расслабляя все тело. Сделайте выдох и расслабьтесь. Это упражнение работает с пояснично-крестцовым отделом позвоночника, способствует расслаблению органов малого таза и стимулирует выделительную систему.

5) Подъемы корпуса из положения лежа с широко разведенными ногами.

а) Подъем корпуса с наклоном вперед. Лягте на спину, разведите прямые ноги как можно шире в стороны, но без напряжения. Возьмитесь за плечи, так чтобы большие пальцы рук были со стороны спины, а остальные со стороны груди. Разверните плечи так, чтобы локти оказались на полу. Пройдите мысленным взором по всем мышцам тела. Затем очень медленным движением, мышца за мышцей, постепенно поднимите корпус вверх и наклонитесь вперед, пока не коснетесь лбом пола. Удерживайте это положение 3 минуты, дыхание расслабленное. Затем с глубоким вдохом вернитесь в положение лежа и расслабьтесь.

б) Подъемы корпуса с наклонами вправо и влево. Медленно и плавно поднимитесь и наклонитесь к левому колену. Удерживайте это положение 1 минуту. Сделайте глубокий вдох и выдох 3 раза и с глубоким вдохом вернитесь в положение лежа. Повторите такой же подъем и наклонитесь к правой ноге. Удерживайте это положение 1 минуту. Затем сделайте глубокий вдох и выдох 3 раза и с глубоким вдохом вернитесь в положение лежа.

Это упражнение работает с седалищным нервом и его ответвлениями. Оно укрепляет мышцы брюшного пресса и освобождает от напряжения, вызванного беспокойством.

6) Ходьба на локтях и коленях. Лягте на живот. Поднимитесь, так чтобы поддерживать равновесие, опираясь на ладони и колени. Поднимите пятки к ягодицам. Согните предплечья, так чтобы кисти рук оказались около плеч. Поднимите голову, смотрите вперед. Начните ходить в этой позе. Продолжайте 3 минуты

Полностью расслабьтесь в течение 7 минуты, лежа на спине.

Это упражнение улучшает кровообращение, работает с сердцем и нормализует баланс минералов в организме.

5.



6.



+7 499 390 6293, сайт: satyoga.ru, satyoga.ru@gmail.com

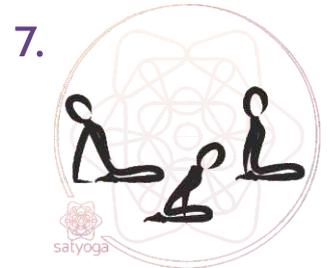
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ И БАЛАНС СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

(Releasing Premenstrual Tension and Balancing Sexual Energy)

The Teachings of Yogi Bhajan ©

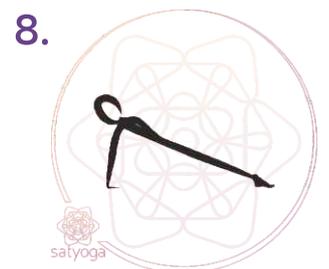
7) Ходьба в Лотосе. Сядьте в Полный Лотос. Стопы лежат на верхней части бедер, колени на полу. Упритесь ладонями в пол и перенесите таз вперед, опираясь на руки. Повторяйте это движение, перемещаясь по полу. Продолжайте 3 минуты.

Это упражнение высвобождает энергию Пупочного Центра, помогает при головных болях и снимает напряжение в половых органах.

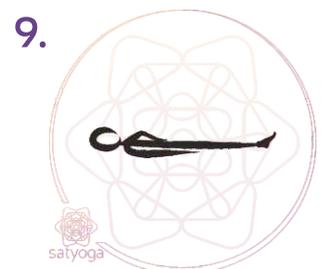


8) Задняя платформа. Сядьте прямо, ноги вытянуты вперед. Обопритесь руками о пол позади себя, пальцы рук направлены вперед, и поднимите бедра, так чтобы тело образовало прямую линию, не сгибаясь в пояснице. Не запрокидывайте голову, смотрите вперед. Начните «ходить», передвигаясь на ладонях и пятках. Держите ноги прямыми. Продолжайте 3 минуты.

Это упражнение освобождает ум от беспокойства и напряжения, укрепляет нижнюю часть спины и бедра.



9) Релаксация. Полностью расслабьтесь лежа на спине. Почувствуйте себя невесомыми и парите в голубом эфире. Продолжайте 5 минут



КОММЕНТАРИЙ:

Этот комплекс регулирует циркуляцию сексуальной энергии в соответствующих меридианах, снимает напряжение в яичниках и улучшает кровообращение в области малого таза. Он прекрасно подходит мужчинам, так как балансирует сексуальную энергию и способствует оздоровлению предстательной железы. Женщинам, страдающим от хронического напряжения в теле и/или нарушений менструального цикла, необходимо выполнять этот комплекс 40 дней подряд. В этот период следует соблюдать легкую диету, пить много воды и Йоги Чая. Менструация — главное гормональное событие месячного цикла. В это время уровень эстрогена в организме женщины сильно меняется, вызывая соответствующие перемены в эмоциональном состоянии, также меняется доминантное полушарие мозга и когнитивные способности — некоторые улучшаются, некоторые ухудшаются. У некоторых женщин менструация сопровождается спазмами и болью. Иногда причина этого в недостатке физической активности и накопившемся напряжении.



+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

стр. 4 из 4

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ И БАЛАНС СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

(Releasing Premenstrual Tension and Balancing Sexual Energy)

The Teachings of Yogi Bhajan ©

Недостаточность движения и дыхания снижает способность тела к саморегуляции. Напряжение часто накапливается и проявляется в яичниках, вызывая ограничение их активности и эластичности.

Обычно в течение месячного цикла яичники медленно сокращаются и поднимаются. Если напряжение слишком велико, это движение прерывается. Тело пытается компенсировать это за счет других мышц и нервов, что приводит к болезненности и нерегулярности месячного цикла.