

## КРИЯ КУНДАЛИНИ СЕТ№2

стр. 1 из 3

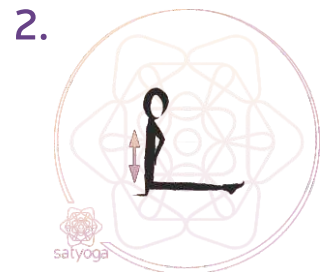
1969-1970 перевод Nam Saran Kaur

The Teachings of Yogi Bhajan ©

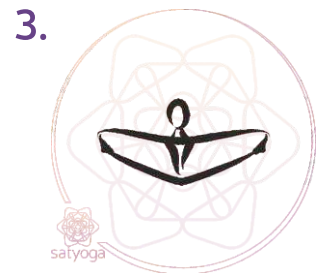
1. Бег на месте в течение 1 минуты, лицом к каждому направлению (1 минута бег на Север, 1 минута Восток, Юг, Запад)



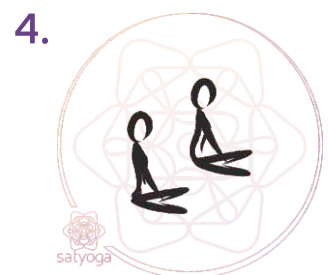
2. Подбрасывание тела. Сядьте на ягодицы, ноги вытянуты вперед, руки упираются в пол на уровне бедер. Делая опору на руки поднимайте тело и бросайте его. Время выполнения 1-2 минуты.



3. Поза открытого лотоса. Балансируйте тело, сидя на ягодицах, ноги подняты вверх, руками держитесь за пальцы ног. Медленное и глубокое дыхание. Время выполнения 2-3 минуты.



4. А) Прогобы спины в простой позе в течение 2-3 минут.  
б) Прогобы спины в простой позе на вдохе 5 раз и на выдохе 5 раз.  
Время выполнения 2-3 минуты.



5. ЛЯГУШКИ, 54 раза. Присядьте в позу Лягушки, пятки подняты над полом и соприкасаются друг с другом, носки на полу разведены в сторону. Руки опираются на пальцы, между ног. Вдохните и поднимите ягодицы, опустите голову вниз, чтобы взгляд был на уровне колен. Выдох, вернитесь в исходное положение на корточки, голову держите прямо, глядя прямо перед собой, всегда сохраняя пятки поднятыми.



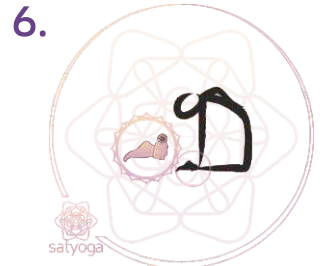
## КРИЯ КУНДАЛИНИ СЕТ№2

1969-1970 перевод Nam Saran Kaur

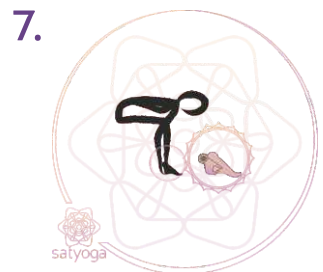
The Teachings of Yogi Bhajan ©

стр. 2 из 3

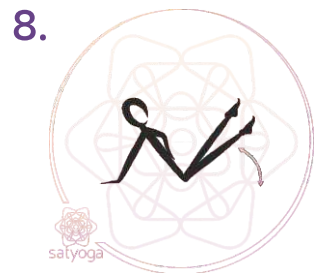
6. Поза верблюда с Дыханием Огня в течение 1 минуты. Сядьте на колени-пятки, поднимите таз стоя на коленях и отклонитесь назад, руки на пятках, голова запрокинута назад. Таз тяните вперед.



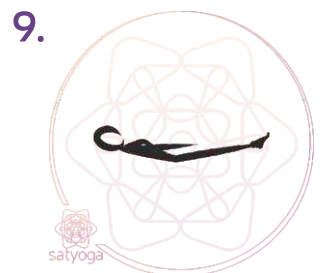
7. Поза стула, с медленным и глубоким дыханием в течение 1 минуты. Присядьте так, чтобы ладони опирались на верхнюю поверхность ноги(стопы). Руки внутри бедер, но снаружи голени. Продолжайте с дыханием огня еще 1 минуту. Затем вдохните, выдохните и сделайте корневой замок Мулабандху.



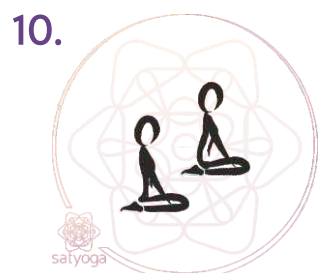
8. МАХА ШАКТИ поза. Левая нога на 18 см.' выше правой ногой, с дыханием огня в течение 2 минут.



9. Поза натяжения. Лежа на спине, поднимите голову и наго на 15 см от пола, ноги и руки напряжены. Взгляд направлен на кончики пальцев ног. Дыхание огня в течение 2 минут.



10. Поза скалы. Прогибы 108 раз. Вдох, как позвоночник вперед, выдох, позвоночник назад.





+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 КУНДАЛИНИ СЕТ№2

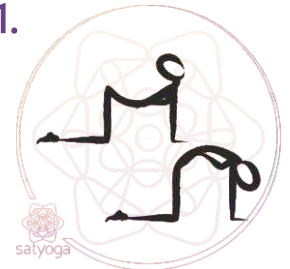
стр. 3 из 3

1969-1970 перевод Nam Saran Kaur

The Teachings of Yogi Bhajan ©

11. Поза кошка-корова: Стойте на руках и коленях, руки и бедра, параллельны друг другу, прогибы спиной вверх, опуская голову вниз (как кошка) на выдохе, затем на вдохе прогибайте спину вниз, 108 раз. Движения от пупка.

11.



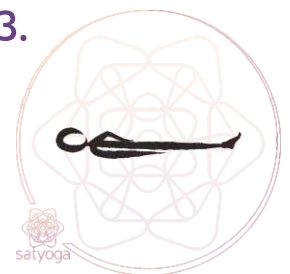
12. Прогибы спины в позе скалы. Сделайте замок венеры, руки за шеей. На каждом выдохе, локти движутся вперед к груди. 108 раз.

12.



13. Лежа на спине, поднимайте грудную клетку вверх, как будто на ней лежит груз, концентрируйте на сердечной чакре в течение 2-3 минут.

13.



14. Лежа на спине, поднимите руки на 90 градусов. Медленное и глубокое дыхание, в течение 1 минуты. Затем вдохните и сконцентрируйте на груди и расслабьтесь.

14.

