

Крия быстрого подъема кундалини №1

стр. 1 из 2

9.12.1969 перевод Nam Saran Kaur

The Teachings of Yogi Bhajan ©

1. Поза стула. Сядьте на корточки, ноги на ширине плеч друг от друга, руки проходят между бедер и икр с внешней стороны, и поместите ладони под пятки, бедра опираются на локти, позвоночник параллельно полу. Держать с медленным и глубоким дыханием. Время выполнения 2-5 минут. Затем вдохните, выдохните, сделайте корневой замок Мулабандху.

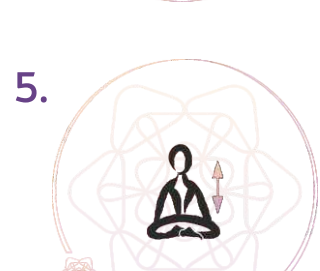
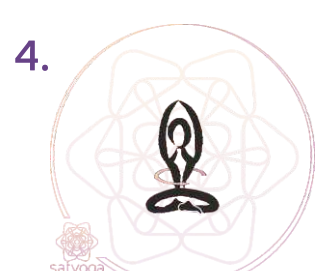
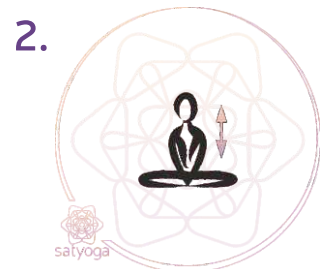
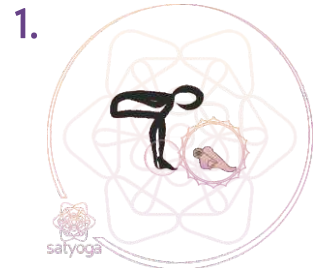
Упражнение балансирует половые железы.

2. В простой позе, держась за голень, растягивайте, тяните вверх и сжимайте позвоночник вниз от основания в течение 2-3 минут. (Без движения позвоночника вперед-назад. Может быть боль возле почек.) По окончании сделайте вдох, выдох и сделайте корневой замок Мулабандху.

3. Сидя в простой позе. Повороты в стороны, кисти рук на плечах, четыре пальца впереди, один палец сзади. Повороты от пупка. Продолжайте 2-3 минут.

4. Сидя в простой позе. Повороты в стороны, руки вверх, ладони вместе над головой, продолжайте в течение 2-3 минут. (Для 9-го позвонка.) Затем вдохните, выдохните и сделайте корневой замок Мулабандху.

5. Сидя в простой позе, в позе лотоса, подбрасывайте тело, если это возможно. Ноги можно вытянуть вперед. Поднимайте тело на кулаках, кулаки рядом с бедрами, и бросайте тело. Время выполнения 2 минуты.



Крия быстрого подъема кундалини №1

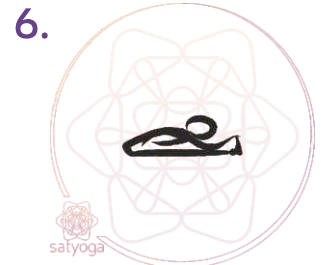
стр. 2 из 2

9.12.1969 перевод Nam Saran Kaur

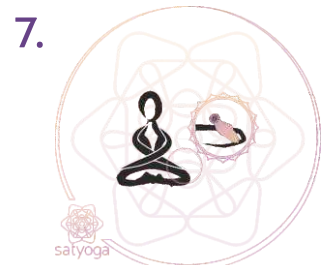
The Teachings of Yogi Bhajan ©

6. Вытяните ноги вперед перед собой, возьмитесь руками за ступни, наклоните тело вперед и расслабьтесь, голова на коленях. Время выполнения 2-3 минуты.

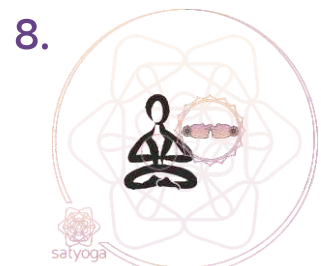
Затем вдохните, выдохните и сделайте корневой замок Мулабандху.



7. Сидя в простой позе, положите ладони на противоположные колени. Вдохните глубоко, вытяните и напрягите руки и плечи, задержите дыхание, выдохните и расслабьтесь.



8. Пальцы Юпитера фиксируются напротив сердечного центра в замок. Медленное и глубокое дыхание. Растягивайте руки в стороны, удерживая напряжение. Время выполнения 2-3 минуты. Затем вдохните, потянитесь руками над головой и задержка дыхания, выдох и сделайте корневой замок Мулабандху.



9. Поза лука. Лежа на животе, возьмите за лодыжки и поднимите корпус вверх, вытянув руки и ноги как можно выше. Вдохните, поднявшись еще выше и сделайте корневой замок Мулабандху.



10. Медитация: Зафиксируйте взгляд на макушке, прижмите язык к нёбу. (может быть боль в носу.)

