



+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 Гибкость и позвоночник

стр. 1 из 4

*The Teachings of Yogi Bhajan ©*

1. Поза Лучника. Встаньте прямо. Правую ногу немного согните в коленном суставе, при этом коленная чашечка должна находиться на одной прямой над пальцами правой стопы. Левую прямую ногу немного отставьте назад, левую стопу поместите под углом 45 градусов по отношению к правой стопе. Подошвы стоп прижаты к полу. Правую руку держите параллельно полу, прямо перед собой, ладонь соберите в кулак, представьте, что вы держите лук. Согните левый локоть, руку немного отведите. Приподнимите локоть так, чтобы скатая в кулак ладонь оказалась на уровне плеча. Представьте, что вы оттягиваете тетиву. Большие пальцы обеих рук держите прямыми, направьте их вверх и немного назад. Вы должны почувствовать растяжение грудных мышц. Лицо смотрит вперед, удерживайте шейный замок, взгляд направьте вперед, стараясь смотреть сквозь ноготь на большом пальце руки. Выполняйте асану 3 – 5 минут в одну сторону, затем столько же в противоположную сторону.



2. Подъемы ног. Без перерыва ложитесь на спину. Пятки сведите, ноги выпрямите, соедините. Приподнимите обе ноги одновременно на расстояние 60 сантиметров от коврика и задержитесь в этом положении 1 – минуты. Дыхание глубокое, медленное.



3. Поза Саранчи. Лежа на животе, сожмите ладони в кулаки и поместите их под живот, чуть выше паха, между костями таза. Ноги выпрямите, пятки соедините. Приподнимите максимально высоко обе ноги одновременно, сохраняя их прямыми. Удерживайте позицию 3 минуты.



4. Поза Лука. Продолжая лежать на животе, отведите руки назад и возьмитесь за лодыжки, прогнитесь в пояснице, отрывая грудину от пола. Держите равновесие 2-3 минуты.

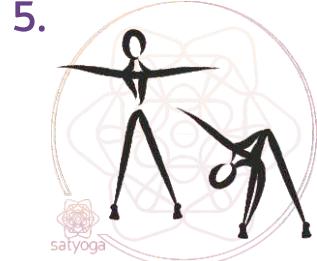


## Крийя Гибкость и позвоночник

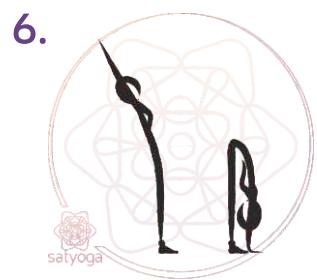
стр. 2 из 4

### The Teachings of Yogi Bhajan ©

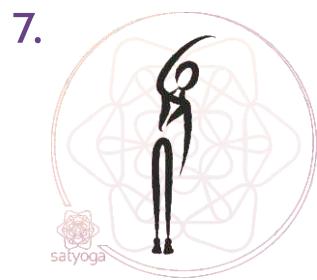
5. Мельница. Стоя прямо, расположите ноги на ширине 60 сантиметров друг от друга. Начните совершать наклон вперед, при этом разворачивая корпус налево. Правой рукой дотроньтесь до коврика перед стопой левой ноги. Левая рука при этом поднята и находится за спиной. Поменяйте руки и коснитесь левой рукой до коврика перед стопой правой ноги. Сохраняя медленное глубокое дыхание, совершайте попеременные движения. Вдыхая, выпрямляйтесь. Выдыхая, совершайте наклон. Повторите 25 раз.



6. Наклоны вперед, прогибы назад. Стоя прямо, расположите стопы на расстояние около 15 сантиметров. На выдохе, наклонитесь вперед. Ладони положите на коврик. На вдохе выпрямитесь, руки вытяните вверх. Прогнитесь назад. Выполните 25 раз.



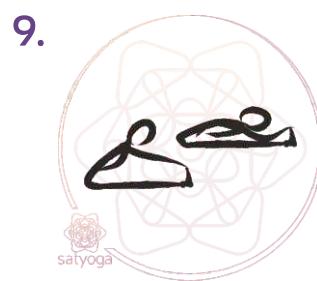
7. Наклоны в стороны. Стоя прямо, расположите стопы на расстояние около 15 сантиметров. Выполняйте наклон в одну сторону на вдохе, на выдохе выпрямляйтесь, и снова наклоняйтесь на вдохе в другую сторону. Совершайте наклоны плавно, руку вытягивайте над головой. Не прогибайте корпус назад или вперед. Выполните 25 раз.



8. Растижение жизненного нерва. Сидя на полу, ноги выпрямите перед собой. Разведите их как можно шире. Обхватите руками большие пальцы ног. При этом расположите пальцы рук следующим образом: указательные пальцы рук обхватывают большие пальцы ног, большие пальцы рук положите на ногтевую пластину пальцев ног и слегка надавите. Держите пальцы крепко. Выпрямите спину. На выдохе наклонитесь вперед. Головой коснитесь колена правой ноги. На вдохе вернитесь в исходную позицию. Повторите то же самое с левой ногой. Совершайте наклоны попеременно, по 25 раз в обе стороны. В конце вдохните, немножко задержите дыхание, выдох.



9. Наклоны вперед из позиции сидя. Сидя на ягодицах, продолжайте удерживать большие пальцы ног. Ноги соедините перед собой, не сгибая. На вдохе прогните спину, растягивая позвоночник вверх, на выдохе совершите наклон вперед, движение от пупка. Растягивайте позвоночник. Наклоните голову последней. Совершайте поступательные движения 25 раз.





+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

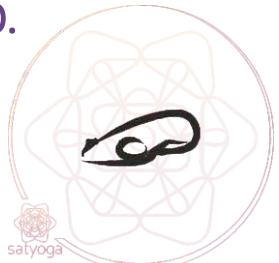
## Крийя Гибкость и позвоночник

стр. 3 из 4

*The Teachings of Yogi Bhajan ©*

10. Поза Плуга. Ложитесь на спину. Ноги прямые. Поднимите две ноги одновременно и опустите ступни на пол за своей головой. Руки вытяните за голову по направлению к пальцам ног. Сохраняйте ноги прямыми. Расслабьтесь. Выполнайте асану 5 минут. Плавно вернитесь в исходное положение.

10.



11. а) Ноги выпрямите, поднимите вверх. Примите позу Стойка на плечах. Руками поддерживайте спину, чтобы позвоночный столб был перпендикулярен полу. Перенесите часть веса тела локти. Выполняйте 3 – 5 минут.

б) Удерживая Стойку на плечах, перейдите в Позу Плуга при этом ноги широко расставьте. Снова перейдите в стойку на плечах, затем опять в Позу Плуга. Повторите 4 раза. Опустите ноги, спину положите на пол, расслабьтесь и отдохните.

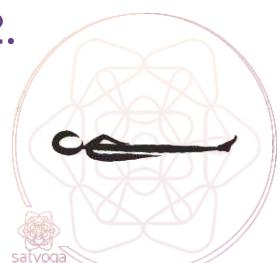
12. Примите Позу Плуга. Руки выпрямлены и вытянуты вдоль тела. Снова перейдите в позицию лежа. Выполните 50 циклов. Можно помогать руками при подъеме и опускании ног. Отдохните 3 минуты.

11.



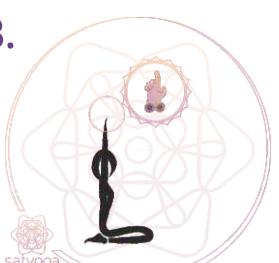
13. Сат Крийя. Сидя на коленях-пятках, вытяните руки вверх. Ладони соедините. Пальцы переплетите, а указательные выпрямите, вытяните вверх и прижмите друг к другу. Мужчины переплетают пальцы так, чтобы большой палец правой руки оказался сверху большого пальца левой руки. Женщины выполняют наоборот – левый палец поверх правого. Втягивая пупок, произносите Сат, расслабляя живот, произносите Нам. Совершайте мощные движения, сохраняя ритм, 5 минут. На вдохе сделайте Корневой замок, поднимайте энергию от начала позвоночника до самой макушки. Выдохните, задержите дыхание и удерживайте сразу все замки. Вдохните, расслабьтесь.

12.

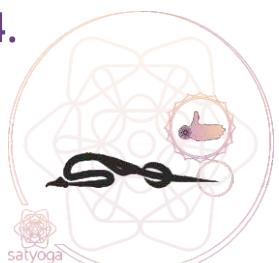


14. Гуру Пранам. Оставаясь в прежней позиции, наклонитесь вперед и примите позу Гуру Пранам. Лоб положите на коврик, руки вытяните вперед, ладони по-прежнему соединены. Медитируйте. Мысленно проецируйте звуки Са Та На в точку Межбровья. Выполняйте 31 минуту.

13.



14.





+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

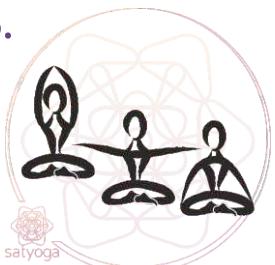
## Крийя Гибкость и позвоночник

стр. 4 из 4

### The Teachings of Yogi Bhajan ©

15. Примите Простую позу. На вдохе начните поднимать руки над головой так, чтобы ладони соприкасались тыльными сторонами. На выдохе опускайте руки через стороны, коснитесь пола кончиками пальцев. Выполняйте движение 5 минут.

15.



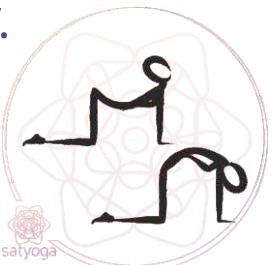
16. Приседания в Позе Ворона. Встаньте прямо. Вытяните руки вперед, параллельно полу. Удерживая позвоночник прямым и не отрывая ступни от коврика, совершите 25 глубоких приседаний в Позу Ворона.

16.



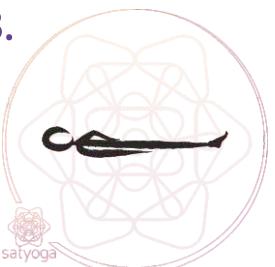
17. Кошка-Корова. Стоя на четвереньках, начните прогибать спину. На вдохе прогнитесь вниз, голова поднимается вверх. На выдохе прогнитесь вверх, голова опускается вниз. Выполнайте 5 минут.

17.



18. Ложитесь на спину. Расслабьтесь и отдыхайте 15-30 минут. Можно укрыться пледом.

18.



#### Комментарий:

Комплекс предназначен для учеников продвинутого уровня. Для выполнения крии необходимо иметь достаточный уровень гибкости и координации движений, которые приобретаются как на групповых занятиях, так и во время личной садханы. Комплекс направлен на выведение токсинов из мышечных волокон, а также наркотических следов. Регулярная практика крии по утрам на протяжении полугода приводит позвоночный столб в порядок, и вам не потребуется лечение у хиропрактика. Начинать выполнение комплекса с инструктором нужно после того, как вы убедитесь, что не страдаете заболеваниями, препятствующими выполнению упражнений. Комплекс не предполагает отдыха между упражнениями, кроме тех случаев, которые прописаны в крии. Для того, чтобы адаптировать комплекс для регулярных тренировок, необходимо сократить до 1-2 минут время выполнения упражнений, а время отдыха увеличить.