



+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

Пранаяма Дыхание Огня (*Breath of Fire*)

стр. 1 из 3

перевод *Nam Saran Kaur*

The Teachings of Yogi Bhajan ©

Пранаяма дыхание Огня выполняется достаточно быстро, примерно 2-3 вдоха в секунду. Она осуществляется мощно и непрерывно, без паузы между вдохом и выдохом. На выдохе необходимо вытолкнуть воздух из груди, при этом пупок и живот втягиваются. Во время движения грудная клетка остается расслабленной и неподвижной. Сфокусируйтесь на энергии Пупочного центра. Почувствуйте напряжение в животе. Во время вдоха живот необходимо расслабить, а диафрагму опустить. В это время вы отдыхаете.

Во время упражнения необходимо задействовать абдоминальные мышцы живота. В начале практики вы, возможно, будете задействовать и другие группы мышц. При этом может ощущаться усталость в ногах, плечах, груди и лице, которая проходит в ходе выполнения пранаямы. Все тело должно быть неподвижным, грудная клетка слегка приподнята.

Во время выполнения этого вида дыхания вы можете почувствовать усталость и несогласованность действий пупка и солнечного сплетения. Необходимо продолжить упражнение и тогда дыхание станет ритмичным и легким. Для многих людей такое дыхание будет непривычным, но оно помогает избавиться от негативных мыслей и улучшить эмоциональное состояние.

Современные исследования показывают, что данный вид дыхания не вызывает гипервентиляции легких. Даже если практика длится 20 минут и более. В это время не возникает головокружения или переизбытка кислорода в крови. Осваивать эту пранаяму необходимо медленно и методично, постепенно увеличивая время практики. Пранаяма дыхание Огня способствует детоксикации организма. Она выводит шлаки и токсины, нейтрализует негативные последствия, нанесенные употреблением плохой пищи, алкоголя, табака и наркотиков. Очищение происходит через лимфу и кровь. Для того, чтобы ускорить и облегчить процесс очистки можно увеличить время ежедневной практики, а также соблюдать диету из легких овощей, орехов и фруктов в течение нескольких недель. Это поможет избавиться от лишних килограмм и токсинов. В большинстве упражнений дыхание огня выполняется в течение 3 минут или меньше. Иногда время увеличивается до 7,5 минут. Данная пранаяма может использоваться самостоятельно, в этом случае следует начинать с 3 минут, постепенно увеличивая до 20 минут. Можно практиковать упражнение, чередуя с отдыхом: выполняйте 3 минуты дыхания Огня, затем 2 минуты отдыха. В общей сложности должно получиться 15 минут дыхания Огня и 10 минут отдыха.



+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

Пранаяма Дыхание Огня (Breath of Fire)

стр. 2 из 3

перевод Nam Saran Kaur

The Teachings of Yogi Bhajan ©

Для того, чтобы упражнение было более эффективным, сосредоточьтесь на той энергии, которую создает дыхание. Мысленно повторяйте Сат Нам с каждым вдохом. Используйте энергию, создаваемую во время дыхания, для того, что осознать себя Личностью и частью Бесконечности.

Во время практики следите за тем, чтобы позвоночник был прямым. А голова располагалась по центру. Попробуйте выполнить следующие упражнения:

1. Когда вы очень устали и вам требуется эмоциональный подъем, сядьте прямо, большим пальцем левой руки закройте левую ноздрю. Все остальные пальцы выпрямите и направьте вверх. Начните выполнять дыхание Огня только через правую ноздрю. Выполняйте 5 минут. Затем вдохните и представьте, как созданная энергия распространяется по всему телу и Ауре.

2. Примите простую позу (или любую удобную позу со скрещенными ногами). Ладони соедините и поместите перед грудью. Сфокусируйтесь на точке межбровья и начните выполнять дыхание Огня. Пусть все окружающее вас отойдет на второй план. Если мысли не покидают ваш ум, то сконцентрируйтесь на своем дыхании. Слушаете бесконечный, дающий жизнь, звук дыхания. Трансформируйте его в энергию. Почувствуйте, как вы становитесь все легче и легче, освобождаетесь от тела, пространства, проблем и самого себя. Почувствуйте вибрацию и радость гармонии. Выполняйте 6 минут. Затем вдохните, задержите дыхание, выполните Корневой замок (втяните анус, половые органы и пупок) и расслабьтесь.

Что дает пранаяма:

1. Очищает кровь за три минуты.
2. Стимулирует солнечное сплетение, помогает освободить природную энергию.
3. Снимает напряжение с нервной системы.
4. Правильная практика способствует выработке альфа ритмов в головном мозге.
5. Повышает выносливость организма, делает его более устойчивым.
6. Укрепляет слабые нервы.





+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

Пранаяма Дыхание Огня (Breath of Fire)

стр. 3 из 3

перевод Nam Saran Kaur

The Teachings of Yogi Bhajan ©

7. Стимулирует пупочный центр, дает чувство стабильности, как на физическом, так и психическом уровне. Она помогает держать слово, фокусировать внимание, несмотря на наличие отвлекающих факторов и другое.
8. Помогает избавиться от зависимостей и очищает организм от последствий приема алкоголя, наркотиков, употребления табака, кофеина, сахара.
9. Увеличивает объем легких, что способствует улучшению здоровья.
10. Помогает сосредоточить ум.
11. Дает возможность задерживать дыхание на длительный срок, например, для занятий подводным плаванием.
12. Производит умственную и физическую энергию.
13. Очищает слизистые оболочки, легкие, кровеносные сосуды и клетки от токсинов.
14. Помогает сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях. Усиливает Ауру, что дает вам защиту от негативного воздействия.