

Кундалини йога и медитация для соединения с Душой

Комплекс для переживания опыта вашей изначальной личности

«Не замечать свою душу значит не замечать свою Божественную природу; как у розы есть аромат, так и у вас есть душа; как в зеркале есть отражение, так и у вас есть душа. Не замечать свою душу значит не замечать всю полноту своих возможностей.»

Йоги Бхаджан

«Мы начинаем с Души и заканчиваем Душой. Это Истина нашей Жизни и это Истина Процветания. Душа обеспечивает нас первоначальной творческой искрой, из которой раскрывается наша Судьба. Когда мы следуем зову Души, мы начинаем путь, который ведет к истинному Процветанию и Наполненности.» Сири Кирпал Каур Хальса

Это прекрасная крийя для соединения со своей душой и истинной сутью. Практика этой крийи также снижает стресс, усиливает нервную систему и заряжает магнитное поле.

«Юпитер и Сатурн – два учителя. Этот комплекс соединяет их влияние для очистки подсознания и ощущения вашей изначальной души» (Йоги Бхаджан)

Впервые была дана Йоги Бхаджаном 31 марта 1993 года

«В своей жизни вы делаете всё, что важно, кроме изучения себя самого» (Йоги Бхаджан).



1.
С
яд
ьт
е
в
Пр
ос
ту
ю
По
зу
,
ру
ки
со
гн
ут
ы
в
ло
кт
ях
ок
ол
о
рё
бе
р,
пр
ед
пл
еч
ья
на
пр
ав

ле
ны
вв
ер
х.
Бо
ль
шо
й
па
ле
ц
за
кр
ыв
ае
т
па
ль
цы
Ме
рк
ур
ия
и
Со
лн
ца
.
Па
ль
цы
Юп
ит
ер
а
и

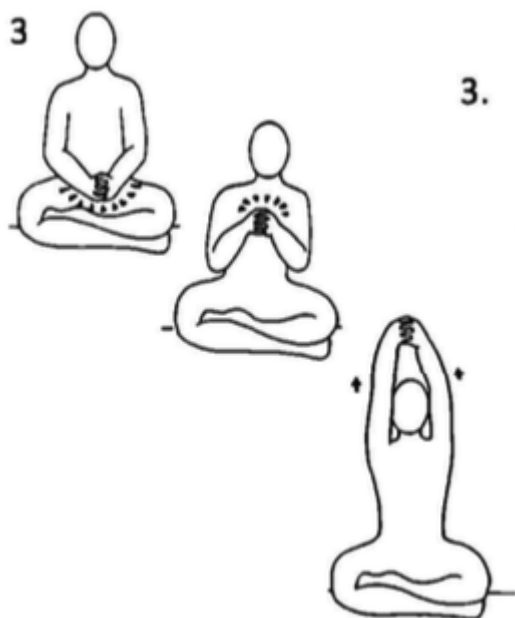
Са
ту
рн
а
пр
иж
ат
ы
др
уг
к
др
уг
у
и
на
пр
ав
ле
ны
вв
ер
х.
Бы
ст
ро
ра
зв
од
ит
е
в
ст
ор
он
ы
и

со
ед
ин
яй
те
па
ль
цы
Юп
ит
ер
а
и
Са
ту
рн
а.
Вз
гл
яд
сф
ок
ус
ир
ов
ан
па
ко
нч
ик
е
но
са
.
Вы
по
лн

яй
те
1
1
ми
ну
т.
В
за
ве
рш
ен
ие
гл
уб
ок
о
вд
ох
ни
те
и
вы
до
хн
ит
е.
Сд
ел
ай
те
та
к
з
ра
за
.

Это упражнение может снять вековой стресс. Сделайте это упражнение частью своей жизни, и оно принесёт вам спокойствие и будет поддерживать вашу жизнь.

2. Сидя в Простой Позе, переплетите пальцы в замок за шеей. Позвоночник прямой, руками поддерживайте шею, помогая ей оставаться прямой. Закройте глаза и быстро дышите Дыханием Огня в течение **3 минут**. В завершение вдохните и, оставаясь в данной позиции, потяните каждую мышцу своего тела. Выдохните и повторите **ещё 2 раза**.



3.
С
ид
я
в
Пр
ос
то
й
По
зе
,
пе
ре
пл
ет
ит
е
па
ль
цы
в
за
мо
к

пе
ре
д
гр
уд
ью
. Ру
ка
ми
в
за
мк
е
уд
ар
ьт
е
по
но
га
м,
за
те
м
по
гр
уд
и
и
за
те
м
вы
по
лн
ит

е
то
лч
ок
вв
ер
х
та
к,
чт
об
ы
по
чу
вс
тв
ов
ат
ь
на
тя
же
ни
е
по
дм
ыш
ка
ми
.
Дв
иг
ай
те
сь
эн
ер

Г
И
Ч
Н
О
И
П
Р
О
Д
О
Л
Ж
А
Й
Т
Е
Д
А
Н
Н
У
Ю
П
О
С
Л
Е
Д
О
В
А
Т
Е
Л
Ь
Н
О
С
Т
Ь
В
С
О
Б
С
Т
В
Е
Н
Н
О
М
Р
И
Т
М
Е
.
В
Ы
П
О
Л
Н
Я
Й
ТЕ

3
ми
ну
ты
.
За
те
м
гл
уб
ок
о
вд
ох
ни
те
и
ра
сс
ла
бь
те
сь
.

Это упражнение укрепит вашу нервную систему и изменит ваше магнитное поле.

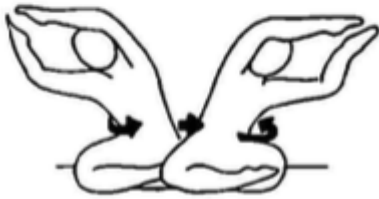
3. Сидя в Простой Позе, переплетите пальцы в замок перед грудью. Руками в замке ударьте по ногам, затем по груди и затем выполните толчок вверх так, чтобы почувствовать натяжение подмышками. Двигайтесь энергично и продолжайте данную последовательность в собственном ритме. Выполняйте **3 минуты**. Затем глубоко вдохните и расслабьтесь.

Это упражнение укрепит вашу нервную систему и изменит ваше магнитное поле.

4



6



4. П
ра
ву
ю
ру
ку
со
гн
ит
е
в
ло
кт
е,
пл
еч
о
во
зл
е
рё
бе
р.
П
р
ав
ая
ла
до
нь
об
ра
ще
на
вп
ер
ёд

,
па
ль
цы
на
пр
ав
ле
ны
вв
ер
х.
Ле
ву
ю
ла
до
нь
по
ло
жи
те
на
С
ер
де
чн
ый
Це
нт
р
и
по
си
ди
те
,

ощ
ущ
ая
бл
аж
ен
ст
во
.
На
по
лн
ит
е
се
бя
из
на
ча
ль
но
й,
ес
те
ст
ве
нн
ой
лю
бо
вь
ю
и
по
зв
ол
ьт

е
ей
ра
ст
во
ри
ть
чу
вс
тв
о
не
за
щи
щё
нн
ос
ти
,
ре
вн
ос
ть
,
ме
ло
чн
ос
ть
и
ст
ра
х.
Си
ди
те
ос

оз
на
нн
о,
ды
ши
те
ме
дл
ен
но
и
гл
уб
ок
о.
Вы
по
лн
яй
те
2
ми
ну
ты
.

5. Встаньте и энергично и ритмично потанцуйте под музыку «Пенджабские барабаны» («Punjabi Drums») в течение **11 минут**.

6. Сядьте в Простую Позу, руки над головой. Вращайте руками и всем телом в области таза. Выполняйте **2 минуты**.

Это простое упражнение приведёт в порядок ваши кости таза.

7. Насвистывайте мелодию в течение **1 минуты**.

(Йоги Бхаджан рекомендует для релаксации насвистывать по 3

минуты ежедневно.)