

# ПРОГРАММА СТАЖИРОВКИ И ПРАКТИК

## ТРЕНИНГ УЧИТЕЛЕЙ КУНДАЛИНИ ЙОГИ УРОВЕНЬ I KUNDALINI RESEARCH INSTITUTE (USA) 200 HOURS

### ТЕМЫ ПРАКТИК СТАЖИРОВКИ В МАЛЫХ ГРУППАХ

- ✓ **Практика Киртан Крийи** – для балансировки ума и психики, а также для усиления электромагнитной проекции ауры.
- ✓ **Крийя Спинальных Энергий** – для активации всех чакр, омоложения и восстановления гибкости позвоночника.
- ✓ **Крийя возвышения Духа** – для омоложения, исцеления внутренних органов и повышения уровня энергии.
- ✓ **Набхи Крийя** – для укрепления пупочного центра (центра воли и действия), а также мышц брюшного пресса.
- ✓ **Осознание 10 тел сознания и медитация Лайя Йоги.**
- ✓ **Крийя горлового Лотоса** – для активации горлового центра (5-й чакры), щитовидной и паращитовидной желез, а также для развития способности говорить и заявлять о себе.
- ✓ **Сурья Крийя** – для накопления солнечной энергии и укрепления иммунитета.
- ✓ **Крийя для Процветания и Зеленой Энергии** – для раскрытия сердечного центра и привлечения процветания.
- ✓ **Крийя для Инстинктивного Центра** – для заземления и баланса нижних чакр, ощущения безопасности и доверия к миру.

### 10 - 11 модуль

- ✓ **Крийя «Учителя»** – для развития способности ощущать поле группы и создавать пространство для трансформации.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ КЛАССЫ С ЛИДЕР-КУРАТОРАМИ

### ✓ Крия для праны и апаны

✓ Балансирует прану и апану, оказывает общеукрепляющее действие, способствует пищеварению, повышает тонус органов брюшной полости, избавляет от лёгких форм депрессии и усиливает целительный поток праны.

✓ Медитация для благословения себя

### ✓ Антистрессовый комплекс для надпочечников и почек

✓ Ситали-пранаяма

### ✓ Комплекс упражнений для почек

Помогает устранить отёки и вывести лишнюю воду из организма.

### ✓ Сопротивляемость болезням и помощь сердцу

Работа с укреплением иммунитета и сердечного меридиана.

✓ Упражнение на осознание дыхания

### ✓ Основа бесконечности — гибкость и высокий уровень энергии

✓ Дыхание Огня с лапами Льва

✓ Укрепляет головной мозг и электромагнитное поле, активизирует гипофиз и стимулирует шишковидную железу.

### ✓ Комплекс для здоровья кишечника

✓ Стимулирует все отделы кишечника, способствует лёгкости и стройности.

✓ Медитация: Калибр личности и владение собой

✓ Способствует уверенности, укреплению психики и реализации истинного «Я».

### ✓ Крия для сопротивляемости болезням

✓ Способствует поддержанию пищеварительной и выделительной систем, ускоряет обмен веществ, укрепляет иммунитет.

✓ Медитация для увеличения жизненного калибра

✓ Укрепляет нервную систему, справляется с депрессией и упадком духа.

## ✓ Крийя для лёгких, электромагнитного поля и подготовки к глубокой медитации

- ✓ Улучшает кровообращение, балансирует электромагнитное поле, очищает кровь.
- ✓ Медитация объединения противоположностей

## ✓ Электромагнитное поле и Сердечный Центр

- ✓ Координирует нервную систему, способствует ощущению счастья, благополучия и связи с Высшим.
- ✓ Медитация: Стимуляция иммунной системы – внутреннее солнце
- ✓ Усиливает иммунитет, воздействует на центральную нервную систему, железы и эмоциональную сферу.

## ✓ Обновление лёгких и кровообращения

- ✓ Улучшает циркуляцию крови, заряжает энергией.
- ✓ Медитация: Разрешение внутренних конфликтов
- ✓ Помогает преодолеть внутренние противоречия, восстанавливает поток энергии в теле.

## ✓ Комплекс для гипофиза

- ✓ Работа с «королём» эндокринной системы, обновление организма.
- ✓ Медитация: Освобождённое сердце
- ✓ Придаёт силу, невозмутимость, непоколебимость и защищает от стресса.

## ✓ Освобождение от предменструального напряжения и баланс сексуальной энергии

- ✓ Регулирует циркуляцию энергии в репродуктивных меридианах, улучшает кровоснабжение органов малого таза.
- ✓ Медитация: Махан Гьян Мудра

## ✓ Трансформация энергии нижнего треугольника чакр в верхний

- ✓ Стимулирует пупочный центр, гипофиз, шишковидную железу, повышает уровень осознанности.
- ✓ Медитация для спокойного сердца

## 10 - 11 модуль

### ✓ Вахе Гуру Крия

- ✓ Способствует переживанию состояния блаженства и единения с Высшим «Я».
- ✓ Медитация для эмоционального баланса

### ✓ Основной комплекс дыхательных упражнений

- ✓ Класс пранаям для увеличения энергии и снятия стресса.
- ✓ Медитация для избавления от зависимостей

### ✓ Экспресс-медитация для снятия стресса и напряжения, улучшения настроения

- ✓ От негативных навязчивых мыслей
- ✓ Для хорошего настроения
- ✓ Для концентрации
- ✓ Для внутренней гармонии
- ✓ Для снятия напряжения
- ✓ Для обновления
- ✓ Для баланса полушарий
- ✓ Чтобы бросить курить
- ✓ При панической атаке