



KUNDALINI  
YOGA ONLINE

# ОСНОВЫ ПРАКТИКИ КУНДАЛИНИ ЙОГИ

“ Йога была придумана для человека, чтобы он был здоровым, счастливым и благословенным. Кундалини Йога была придумана для человека чтобы он был здоровым, счастливым, благословенным и осознанным. Секрет вашей души - это осознанность ” — Йоги Бхаджан.

## Основные мантры Кундалини Йоги для настройки

Каждое занятие по Кундалини Йоге начинается с пения Ади Мантры «Он(г) Намо Гуру Дэв Намо». Исполняя её правильно и сознательно, студент преклоняется перед Высшей Сущностью, источником руководства, и настраивает защищённую связь между собой и Божественным Учителем.

**ОНГ НАМО ГУРУ ДЭВ НАМО**

**- 3 раза**

**ОНГ НАМО ГУРУ ДЭВ НАМО**

**ОНГ НАМО ГУРУ ДЭВ НАМО**

**Онг** — это творческая энергия всей тотальности космоса и сознания Творца, переживаемого через Творение. Этот звук обладает коннотацией энергии и активности. Он создает вовлеченность без привязанности. Он пробуждает *шакти*, силу, порождающую жизнь. (Это не звук Ом, создающий отрешенность и расслабленность.)

**Намо** — означает кланяться или взывать, с почтением и готовностью к восприятию. Это то преклонение, которое дарует чувство достоинства благодаря признанию высшего сознания и дисциплины.

**Онг Намо** призывает ваше сознание стать тонким и восприимчивым к своим высшим источникам, дает указание вашим сознательной и подсознательной сферам отбросить привычные сдерживающие действия рамки, которые налагает на них ограниченное эго.

**Гуру** означает мудрость, или учитель. Имеется в виду не личность, а источник знания, не просто любого знания. Это то знание, которое трансформирует вас, облегчает боль и увеличивает осознанность. *Гуру* в контексте духовности представляет собой воплощение Бесконечного. Это слово можно разделить на две части: *Гу* означает тьму или невежество. *Ру* означает свет или знание. *Гур* означает некую формулу, позволяющую систематически идти к цели. Таким образом, *гуру*— это нечто, способное дать вам гур для трансформации вашего *гу* в *ру*!

**Дэв** означает тонкий, эфирный, божественный или принадлежащий к царству Бога. Это слово подразумевает опыт и мудрость.

**Гуру Дэв Намо** призывает тонкую мудрость, направляющую вас как безлично, так и через личность. Это мудрость, которая хранится и передается через тонкое и сияющее тела ауры. Она принадлежит к сферам владычества и наставничества Гуру Рам Даса.

Если представить, что ограниченное индивидуальное эго, в котором мы обычно живем, это маленький пруд, то Онг Намо выпускает нас в огромный, бесконечный океан. *Гуру Дэв Намо* дает нам опыт мудрейшего мореплавателя и всех его карт, опыта, который проведет нас ко множеству портов, чтобы мы могли служить и получать свой собственный опыт.

Ади Мантра настраивает нас на высшее «Я» и напоминает нашему более низкому уму, что не эго будет практиковать или преподавать Кундалини Йогу.

## Как петь Ади Мантру

Сядьте в Простую Позу, скрестив ноги и выпрямив позвоночник. Нажмите ладонью на ладонь, пальцы выпрямлены и сложены вместе, и прижмите вторые фаланги больших пальцев к центру груди. Пальцы смотрят вверх. Глубоко вдохните. Сконцентрируйтесь на Точке Третьего Глаза. На одном выдохе пропойте всю мантру целиком. Если вам не хватает дыхания, сделайте короткий подвдох после «Онг(г) Намо» и затем пропойте мантру до конца, тяните звуки как можно дольше. Слово “Дэв” нужно петь на малую терцию выше, чем остальные слова мантры.



*Следующая мантра для настройки, которую мы произносим три раза — защитная мантра Ад Гурэй Намэ называется Мангала Чаран мантра и была дана пятым Гуру сикхов - Гуру Арджан Девом. Она является очищающей, рассеивающей все сомнения, защищающей пространство и тех, кому необходима поддержка.*

**ААД ГУРЭЙ НАМЭ  
ДЖУГАД ГУРЭЙ НАМЭ  
САТ ГУРЭЙ НАМЭ  
СИРИ ГУРУ ДЭ(Й)ВЭЙ НАМЭ  
– 3 раза**

Перевод:

Я преклоняюсь перед изначальной мудростью,  
Я преклоняюсь перед мудростью, истинной во все времена,  
Я преклоняюсь перед подлинной мудростью,  
Я преклоняюсь перед великой незримой мудростью.

*Песня, которой обычно завершается класс Кундалини йоги.*

**May the long time sun shine upon you  
All love surround you  
And the pure light within you  
Guide you all the way on**

Перевод:

*Пусть солнце светит над тобой,  
И любовь пребудет,  
Чистый свет озарит тебя,  
И хранит в пути*

*Сат Нам - бидж - мантра (семенная мантра). Повторяя эту мантру, вы пробуждаете душу и постигаете свое предназначение.*

### **САТ НААМ**

Перевод:

*Истинное Имя; Истина - имя Бога*

Эта мантра наиболее часто используется в практике Кундалини Йоги. *Сат* означает истину, реальность бытия человека. *Наам* означает идентификацию.

Семя содержит все знание достигшего полного расцвета дерева. Сущность или семя - это идентичность истины, воплощенной в сжатой форме. Повторяя эту мантру, вы пробуждаете душу и постигаете свое предназначение.

Мы произносим мантру Сат Нам три раза в конце практики. И мысленно во многих упражнениях – «Сат» на вдохе и «Нам» на выдохе.

## Виды дыхания в Кундалини Йоге

### ГЛУБОКОЕ МЕДЛЕННОЕ ДЫХАНИЕ

Глубокое Медленное Дыхание начинается с заполнения воздухом нижней части легких, затем расширяется грудная клетка, и в последнюю очередь поднимаются верхние ребра и ключицы. Выдох происходит в обратном порядке: сначала воздух выходит из верхнего отдела, потом из среднего, а затем брюшная часть втягивается внутрь и вверх, в то время как Пупочный Центр притягивается к позвоночнику.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

- Сядьте в простую позу со скрещенными ногами или поставьте ступни на пол

Главное – держите спину прямой, шея – как продолжение прямого позвоночника, подбородок чуть опущен вниз и втянут назад.

- Раскройте грудную клетку, толкнув грудь вперед, а плечи отведите назад. Глаза устремлены в точку межбровья. И начните дышать глубоко и медленно. Чем полнее вам удастся выдохнуть, тем глубже, свободнее будет вдох.
- Вдох совершайте снизу вверх – сначала надувайте живот, затем приподнимайте ребра и раскрывайте грудную клетку, и в самом конце немного приподнимайте ключицы.
- Выдох идет сверху вниз – сначала опускаются ключицы, затем чуть сжимается и опадает грудная клетка, и в самом конце живот подтягивается внутрь и вверх к позвоночнику.
- Дышите плавно, без напряжения и резких движений.
- Продолжайте столько времени, сколько сможете уделить этой замечательной пранаяме.

## ЭФФЕКТ ОТ ПРАКТИКИ:

- наполнение правой, энергией, жизненными силами;
- увеличение эффективного объема легких;
- детоксикация легких и крови;
- успокоение ума, что позволяет восприятию стать тонким и глубоким;
- мягкая стимуляция гипофиза, а следовательно, усиление интуиции;
- повышается способность противостоять напряжению и стрессу;
- усиливаются ясность мышления, терпение и уравновешенность.

## ДЫХАНИЕ ОГНЯ

**Дыхание Огня (Агни Пран) — это одна из базовых дыхательных техник, использующихся в Кундалини Йоге.**

### **ПРАКТИКА ДЫХАНИЯ ОГНЯ:**

Дыхание Огня быстрое, ритмичное и непрерывное. Вдох равен выдоху, между ними нет паузы (примерно 2-3 цикла в секунду).

Оно всегда практикуется через нос с закрытым ртом, если не указано другое.

Дыхание Огня осуществляется с помощью Пупочного Центра и солнечного сплетения. На выдохе воздух силой выталкивается через нос, за счет того что Пупочный Центр и солнечное сплетение резко втягиваются внутрь по направлению к позвоночнику.

Это происходит автоматически, если быстро сокращать диафрагму.

На вдохе мышцы брюшного пресса расслабляются, диафрагма прогибается вниз и воздух входит внутрь без дополнительных усилий, скорее это происходит как часть процесса расслабления.

Во время всего дыхательного цикла грудь остается расслабленной и немного приподнятой.

При правильном выполнении не должно возникать напряжения в руках, ступнях, лице или животе.

Начинайте практику Дыхания Огня с 1-3 минут.

**Примечание:** существуют ограничения по выполнению Дыхания Огня во время беременности и менструации.

## **ОДНОМИНУТНОЕ ДЫХАНИЕ**

**20 секунд – вдох, 20 секунд – задержка, 20 секунд – выдох.**

**Все это занимает 1 минуту.**

### **ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:**

Одноминутное дыхание означает, что мы совершаем всего лишь 1 цикл дыхания в минуту следующим образом:

- вдыхайте в течение 20 секунд;
- задержите дыхание на 20 секунд;
- выдыхайте в течение 20 секунд.

Такое дыхание не получится сразу, если до этого вы не практиковали пранаяму. Поэтому попробуйте сначала дышать циклами по 5 секунд, затем по 10 секунд и постепенно доведите время до указанного.

### **ЭФФЕКТ ОТ ПРАКТИКИ:**

- налаживается взаимодействие между правым и левым полушариями головного мозга;
- уменьшаются беспокойства, тревога, страхи и стресс;
- появляется способность чувствовать себя и связь со своей бесконечной Душой;
- развивается интуиция.



## ЧЕТЫРЕХЧАСТНОЕ ДЫХАНИЕ

Это осознанное дыхание быстро обогатит кровь кислородом, вы ощутите прилив новых сил и почувствуете себя бодро.

Четырехчастное дыхание очень простое, но эффективное. Если вы чувствуете себя опустошенным, обессиленным, подавленным, если у вас пропало чувство юмора, нет ни капли творческой энергии и вы просто застряли, то эта пранаяма для вас.

Это осознанное дыхание быстро обогатит кровь кислородом, вы ощутите прилив новых сил и почувствуете себя бодро. Уйдут ненужные мысли и эмоции, и вы сможете пребывать в текущем моменте. Когда вы округляете рот таким образом, активизируется сердечный меридиан, связанный с 4 чакрой.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

- Округлите рот в виде буквы "О" и начните дышать через рот, разделяя каждый вдох и каждый выдох на 4 равные части. Дышите без пауз.

Время: от 1 до 3 минут.

**Примечание:** это дыхание также можно выполнять через нос.

## СЕГМЕНТИРОВАННОЕ ДЫХАНИЕ

В Сегментированном Дыхании мы разделяем вдох и выдох на несколько равных частей, с небольшой задержкой дыхания, отделяющей каждую часть от других, и с четко определенным началом и концом каждого сегмента. Таким образом происходит стимуляция центральной нервной системы и системы желез.

Цель этого вида дыхания — воздействовать на ненапряженную, но четко определенную область в носовом канале для стимуляции соответствующей группы нервов. Ноздри должны оставаться расслабленными, направляйте внимание на ощущение дыхания в воздушных путях и на движение диафрагмы.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

- вдох на 4 части: выдох на 1 часть — приносит исцеление, приток энергии, чувство подъема.
- вдох на 4 части: выдох на 4 части — дает ясность, внимательность, способствует активизации желез.
- вдох на 8 частей: выдох на 8 частей—успокаивает, сосредоточивает.
- вдох на 8 частей: выдох на 4 части — фокусирует, повышает уровень энергии.
- вдох на 4 части: выдох на 8 частей—успокаивает, убирает блоки, освобождает.

Начинайте практику сегментированного дыхания с 1-3 минут.

Соотношения вдохов и выдохов, которые используются в Кундалини Йоге, точно определены и создают стабильные, предсказуемые состояния ума и энергии. Лучше не экспериментировать, сочиняя свои пропорции, так как не все соотношения сбалансированы или рациональны. Больше не значит лучше. Поэтому 25:1 или счастливая комбинация 7:11 не принесут пользы!

## ПРОПОРЦИОНАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

В процессе этого дыхания мы используем разное пропорциональное соотношение времени, затрачиваемого на вдох, задержку дыхания и выдох.

Обычно мы дышим пропорционально одинаково — вдох равен выдоху.

Сознательное изменение пропорций дыхания оказывает различное действие.

- при акценте на вдох симпатическая часть вегетативной нервной системы усиливает сердцебиение и повышает кровяное давление, способствует осознанности и стимулирует организм.
- при акценте на выдох парасимпатическая нервная система замедляет сердцебиение и успокаивает кровообращение, нервы и пищеварительную систему. Это расслабляет и способствует очищению, физическому и эмоциональному.

Вы можете использовать мантру, чтобы регулировать пропорции.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

**Пример пропорции:** 1:4:2 (вдох — 1, задержка — 4, выдох — 2). Эта мощная очистительная техника используется для очищения нади.

Начинайте практику пропорционального дыхания с 1-3 минут.

## **ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ ЛЕВУЮ ИЛИ ПРАВУЮ НОЗДРИ**

Свойства праны, проходящей через разные ноздри, различается в соответствии с качествами, за которые отвечают разные полушария мозга. Нервы, исходящие из двух полушарий, перекрещиваются на уровне бровей. Левое полушарие соединено с правой стороной тела и правой ноздрей, правое — с левой стороной тела и левой ноздрей.

Во время дыхания ноздри поочередно доминируют. Доминирующая ноздря меняется в соответствии с определенным ритмом каждые 90 или 150 минут. Продолжительность цикла отражает космические ритмы, индивидуальный темперамент и состояние ментального и физического баланса. Сам ритм устанавливается в основном посредством гипоталамуса и гипофиза, хотя другие области мозга также задействованы.

Вы можете использовать технику дыхания только через левую или только через правую ноздрю, чтобы получить благотворный эффект, связанный с этой ноздрей. Например, дышите только через левую ноздрю, чтобы справиться с навязчивыми привычками в еде. Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете эффект.

### **Дыхание через левую ноздрю связано с:**

- Идой — каналом нади, который заканчивается у левой ноздри
- Апаной, очищающей энергией
- Лунной энергией — охлаждающей, восприимчивой
- Спокойствием, сопереживанием, чувствительностью, синтезом

### **Дыхание через правую ноздрю связано с:**

- Пингалой — каналом нади, который заканчивается у правой ноздри
- Праной, питающей энергией
- Энергией Солнца — согревающей, проецирующей
- Решительностью, концентрацией, активностью, готовностью, силой воли к действию.

## ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ

В основе овладения техникой задержки дыхания лежит способность правильно удерживать дыхание на вдохе и на выдохе.

Часто можно услышать на занятиях просто "задержите дыхание". Это приводит к тому, что многие ученики запирают воздух внутри, втягивая подбородок и напрягая язык и мышцы шеи и горла. Эта примитивная техника может создать сильное давление в глазах, задней части черепа, сердце и шее. Если задерживать дыхание таким образом дольше 10 секунд, это приводит к остановке дыхания за счет создания оппозиции между различными группами мышц, осуществляющих дыхательный процесс. Это может быть опасно. Каждый раз, когда вы выполняете эту неправильную технику, вы тренируете подсознание повторять эту ошибку тогда, когда вы будете менее осознанны.

**Правильно:** Вместо этого вы можете обучить подсознание правильной технике, и оно будет служить вам даже тогда, когда вы не управляете дыханием сознательно. Задержать дыхание означает расслабить мышцы диафрагмы, ребра и брюшную полость, которые отвечают за постоянные дыхательные движения.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ДЫХАНИЕ НА ВДОХЕ:

- Глубоко вдохните.
- Перенесите внимание на ключицы и верхние ребра. Немного поднимите верхние ребра и зафиксируйте их положение.
- Расслабьте плечи, горло, лицо.
- Втяните подбородок.
- Успокойтесь.
- Если вы чувствуете необходимость выдохнуть, вдохните еще немного.

## **ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ**

### **ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ДЫХАНИЕ НА ВЫДОХЕ:**

- Начните с полного выдоха.
- Втяните пупок по направлению к позвоночнику.
- Поднимите нижнюю часть грудной клетки и диафрагму.
- Позвольте верхним ребрам расслабиться и опуститься.
- Когда вы пытаетесь полностью выдохнуть, не сгибайте позвоночник и грудную клетку — это может помешать движению диафрагмы.
- Втяните подбородок.
- Успокойтесь.
- Если вы чувствуете позывы к вдоху, осознанно выдохните немного еще. Это может значительно увеличить время задержки дыхания без напряжения и усилий.

### **ЭФФЕКТ ОТ ПРАКТИКИ:**

- Задержка дыхания способствует интеграции работы разных систем организма.
- Задержка дыхания на вдохе может временно повысить кровяное давление.
- Задержка дыхания на выдохе понижает давление, успокаивает кровообращение.
- Задержка дыхания на вдохе оказывает воздействие на симпатическую нервную систему.
- Задержка дыхания на выдохе оказывает воздействие на парасимпатическую нервную систему.
- Задержка дыхания позволяет сконцентрироваться и развивает способность принимать правильные решения в стрессовой ситуации.
- Задерживая дыхание, вы можете испытать шунью (означает "ноль") - глубокое спокойствие. Шунья - это состояние нуля, в котором все силы начинают проходить через вас.

## ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ

### Примечание:

- Помните, что мозг инициирует вдох, когда уровень углекислого газа (CO<sub>2</sub>) в крови слишком повышается. Он не реагирует на снижение уровня кислорода или его поступление в кровь. Сигналом ко вдоху служит высокий уровень CO<sub>2</sub>. Если вы подготовитесь к задержке дыхания, несколько раз полностью выдохнув, чтобы выпустить CO<sub>2</sub>, вы сможете задержать дыхание на больший срок и с большим комфортом.
- Если вы чувствуете головокружение или дезориентацию, остановитесь. Головокружение - это не просветление. Вы должны выстраивать свою практику с настойчивостью, регулярностью и терпением. Пересиливание себя не поможет.
- Практикуя, создайте островок спокойствия в своем сознании и наблюдайте изменения, происходящие в теле и уме.
- Помните, что во всех практиках целью применения задержки дыхания на вдохе или выдохе является изменение метаболизма, балансировка нервной системы или контроль эмоций.

## Фокусировка в Кундалини Йоге

Каждый раз при выполнении крийи или медитаций, мы сталкиваемся с руководством определенным образом сконцентрировать свое внимание.

### **ТОЧКА МЕЖБРОВЬЯ.**

Самая часто упоминаемая точка для концентрации внимания. Эта техника способна оказывать стимулирующее воздействие на гипофиз. На тонком уровне считается, что концентрация «на межбровье» усиливает интуицию и позволяет более эффективно подстраиваться под условия окружающей среды. Побочным эффектом является "усиление интуиции".

### **КОНЧИК НОСА.**

А вот эта точка нам гораздо более знакома. Задумавшись глубоко, мы словно «уходим в себя», опуская глаза вниз. В йоге концентрация на кончике носа помогает отключиться от внешних раздражителей и предельно наблюдать за своим состоянием. Так быстро утихают бушующие эмоции, а ум получает тишину и стабильность. Данная точка концентрации часто используется во время глубоких и мощных медитаций и пранаям. На уровне мозга происходит стимуляция эпифиза (шишковидной железы – сильнейший орган в гормональном обмене и мистический орган «просветления»). А на тонком уровне - трех главных энергетических каналов.

### **МАКУШКА ГОЛОВЫ ИЛИ КОРОННАЯ ЧАКРА.**

Данная концентрация помогает достигать «высших состояний», словно оставляя тело на земле, а сознание устремляя в бесконечность. На тонком уровне развивает глобальное чувствование энергии, ясное видение и «высшие смыслы» за пределами привычной реальности. На уровне тела концентрация мощно вовлекает в работу шишковидную железу.

### **ЛУННЫЙ ЦЕНТР ПОДБОРОДКА.**

Концентрация дает очень глубокий уход в тело. Еще ее называют дверью в подсознательный мир. Причем работать эта концентрация начинает сразу, достаточно нескольких дыханий, и вы уже в поле своих инстинктов и естественных реакций.



## Основные замки (Бандхи) в Кундалини Йоге

Бандхи — это мышечные замки, прилагаемые к определенным областям тела и препятствующие разделению праны и апаны. Бандхи закрепляют результат усилий, прилагаемых практикующим, и позволяют установиться новому равновесию. Эти телесные замки оказывают огромное воздействие на всю систему ума и тела. Это одна из базовых техник, приводящая к накоплению результатов усилий практика.

Существуют три основных замка:

- ГОРЛОВОЙ ЗАМОК (ДЖАЛАНДХАРА БАНДХА)
- КОРНЕВОЙ ЗАМОК (МУЛАБАНДХА)
- ЗАМОК ДИАФРАГМЫ (УДДИЯНА БАНДХА)

Когда все три замка прилагаются одновременно, получается МАХА БАНДХА (ВЕЛИКИЙ ЗАМОК)

### ГОРЛОВОЙ ЗАМОК (ДЖАЛАНДХАРА БАНДХА)

Горловой замок - основной и самый важный замок в Кундалини Йоге. Он регулирует все движения в верхней части тела во время практики.

Как делать?

Поднимите грудь и грудную клетку вверх, удлиняя заднюю часть шеи, втяните подбородок в себя. Подбородок притягивается к горлу, к выемке между ключицами, на груди. Голову держите ровно, не наклоняя вперед. Шейный отдел выпрямляется. Позвоночник и шея абсолютно прямые.

Когда делать?

Во время медитаций и пранаям. Также Горловой замок используется при задержке дыхания.

Горловой замок регулирует секреции эндокринной системы, тем самым увеличивая их взаимосвязь. Горловой замок нормализует кровяное давление, отстраняет внешние отвлекающие факторы во время медитации. Фиксирует энергию в стволе головного мозга и в лунном центре (подбородке). Направляет энергию праны в центральный канал, успокаивая сердце.

## **КОРНЕВОЙ ЗАМОК (МУЛАБАНДХА)**

Корневой замок координирует, стимулирует и уравнивает энергии, связанные с прямой кишкой, половыми органами и пупком а (т. е. нижними тремя чакрами).

Как делать?

Первая часть замка заключается в том, чтобы сжать анальный сфинктер и втянуть его внутрь.

Затем необходимо напрячь мышцы половых органов, чтобы сжать уретральный канал.

Наконец, втягивается Пупочный центр, нижние мышцы живота притягиваются к позвоночнику так, что прямая кишка и половые органы оказываются притянутыми к Пупочному центру.

Этот замок выполняется на выдохе. В особых случаях он выполняется и на вдохе.

Когда делать?

Часто применяется в конце каждого упражнения. Иногда применяется непрерывно или ритмично в течение медитации или упражнения. Также на задержке дыхания. Во время лунного цикла (менструального) женщины не должны практиковать корневой замок

Корневой замок усиливает эффект практики. Соединяет прану и апану в пупочном центре. Когда прана и апана встречаются, открывается вход в сушумну для потока энергии вверх по позвоночнику. Также стимулирует правильное течение спинномозговой жидкости.

## **ЗАМОК ДИАФРАГМЫ (УДДИАНА БАНДХА)**

Блокировка диафрагмы интегрирует эмоции, праническую энергию и функции, которые происходят над и под мышцей диафрагмы.

Для выполнения этого замка сядьте прямо. Глубоко вдохните, а затем полностью выдохните. Подтяните весь живот, особенно области выше пупка, внутрь к позвоночнику и вверх. Расправьте грудную клетку. Никогда не делайте этот замок с опущенной грудной клеткой. Слегка прогните позвоночник вперед в грудном и поясничном отделах. Выполняйте уддияна бандху 10-60 секунд, в соответствии с вашими возможностями. Внутренне состояние при выполнении уддияна бандхи должно оставаться спокойным и уравновешенным. Отпустите замок, постепенно отпуская живот и делая вдох. В этот момент не следует отпускать горловой замок или запрокидывать голову. Уддияна бандха выполняется только на пустой желудок и только на задержке дыхания на выдохе.

Для того, чтобы хорошо научиться выполнять этот замок иногда вначале будет лучше выполнять его стоя. Некоторым людям бывает трудно выделить мышцы, участвующие в этом движении. Встаньте прямо с ногами на ширине плеч. Наклонитесь немного вперед, опираясь руками на колени. Приподнимите грудную клетку и сделайте замок. В этом положении легко почувствовать, как живот втягивается полностью как снизу, так и в верхних частях.

В какой бы позиции вы ни практиковали уддияна бандху, это будет прямым массажем кишечника и сердечной мышцы. Таким образом этот замок замедляет все процессы разрушения, связанные со старением и приносит молодость. Уддияна бандха помогает очищению организма. Если шейный замок помогает накапливать энергию в лунном центре, то диафрагмальный — развивает и удерживает энергию солнечного центра, расположенного в солнечном сплетении. Это центр элемента огня. Практика уддияна бандхи усиливает огонь и помогает открыть сердечный центр. Таким образом, качества доброты, сострадания и терпения становятся более доступными для вас.

Диафрагмальный замок делается на пустой желудок!

### **МАХА БАНДХА (ВЕЛИКИЙ ЗАМОК)**

Это выполнение одновременно всех трех замков в теле.

Одновременно на задержке дыхания сделайте три замка (горловой, диафрагменный и корневой).

## МАХА БАНДХА (ВЕЛИКИЙ ЗАМОК)

Это выполнение одновременно всех трех замков в теле.

Одновременно на задержке дыхания сделайте три замка (горловой, диафрагменный и корневой).

Делается на пустой желудок. Проводится после того, как воздух полностью выдыхается. Делается в разных позах и с разными мудрами.

Омолаживает железы, уравнивает нервы и балансирует чакры. Говорят, что этот замок лечит многие болезни, такие как неправильное кровяное давление, менструальные судороги, нарушения работы кишечника и многое другое.



**Руководитель Школы “Кундалини Онлайн” -  
Елена Иванова**



Сертифицированный учитель Кундалини Йоги Level II. Ассоциированный Тренер KRI (Kundalini Research Institute) и Aquarian Academy международного класса. Целитель Международной школы целения Сат Нам Расаян Level II. Тренер Yoga Alliance 500. Основатель Школы «Kundalini Online» с прямыми учениками Йоги Бхаджана. Является профессиональным коучем по личностному росту и достижению целей.



**Куратор учебных Программ  
Международной Школы  
Kundalini Online — Саида Рагимова  
(Tara Sundri Kaur)**

**Контакты:**

Руководитель Школы “Кундалини Онлайн” - Елена Иванова: +7916 001 23 06

Куратор учебных Программ - Саида Рагимова: +7925 95753 69

Тех.поддержка - Ярослав: +7985 892 92 93