

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ КУНДАЛИНИ ЙОГИ

Кундалини йога школы Йоги Бхаджана



Сат Крийя



Эффект: Сат Крийя - одна из самых сильных практик в Кундалини йоге. Это – самостоятельная крийя, состоящая из одного упражнения. Но оно настолько мощное и эффективное, что получило статус крийи.

Даже 3 минуты выполнения Сат Крийи в день принесут огромные изменения в жизни. Для большинства практик не достаточно 3 минут для того, чтобы они проявили свое воздействие. Но для Сат Крийи этого вполне достаточно. Очень хорошо, если Сат Крийя станет вашей ежедневной практикой. Со временем, но очень постепенно, можно довести время выполнения до 31 минуты в день.

Сат Крийя работает с энергиями первых трех чакр – нижнего треугольника, стимулируя и усиливая их, а затем энергия поднимается в верхние чакры. Таким образом, в баланс приходит вся энергетическая система организма. Сат Крийя способствует пробуждению и поднятию энергии Кундалини. Балансирует Прану, Апану и Пупочный центр.

Укрепляется физическое здоровье в целом, т.к. происходит массаж всех внутренних органов. Но выполнение Сат Крийи прежде всего рекомендовано людям, у которых есть **нарушения в пищеварительной системе, а также болезни репродуктивной системы**. Благодаря данной практике, соответствующие органы начинают правильно функционировать. Сексуальная энергия трансформируется в творческую и исцеляющую.

Что касается воздействия на наш ум – то **исчезают страхи, навязчивые мысли, излишняя эмоциональность, гнев, стыд и чувство вины**. У человека даже может измениться голос, потому что говорить он начинает из Пупочного центра.

Как выполнять: сядьте на колени-пятки. Переплетены все пальцы, кроме указательных. У женщин сверху большой палец левой руки, у мужчин – правой. Указательные пальцы направлены вверх. Поднимите прямые в локтях руки вертикально вверх и прижмите их к ушам. Плечи опущены вниз, не напряжены. Мышцы лица также расслаблены. Удерживайте Джаландхара бандху. Спина прямая – обратите внимание на то, чтобы поясница не прогибалась вперед. Глаза закрыты и сведены в точку Межбровья. Сделайте полный выдох. И вдох... Произнесите кратко, но громко «Сат», втягивая при этом резко и интенсивно пупок внутрь, диафрагму подбрасывая вверх под ребра. Открывайте рот достаточно широко, чтобы энергия могла течь свободно, не задерживаться в горле. Грудная клетка остается неподвижной. С практикой у вас автоматически будет получаться еще и Мулабандха.

Затем произнесите долгое «Нам», распуская все напряженные мышцы, отпуская живот. Дыхание в этой крийе установится само, не нужно специально за ним следить. В конце: вдох, задержка дыхания, потянитесь руками и макушкой вверх, втяните Мулабандху, направьте энергию вверх до пальцев рук... Выдох, задержка дыхания, сделайте Махабандху, тянитесь вверх, проведите энергию до кончиков пальцев и выше, в Бесконечность... Повторите этот цикл еще 2 раза.

Время выполнения: 3-31 минута. После Сат Крийи всегда следует **релаксация**, равная по продолжительности времени выполнения самой крийи.

Киртан Крийя



Эффект: если вы возьмете на себя обязательство, и будете выполнять эту практику на протяжении хотя бы 40 дней (а лучше конечно дольше), то вы заметите, как сильно и стремительно меняется ваша жизнь, как исчезают старые привычки, которые вам мешали, как приходит что-то новое, то, что является **путем вашей Души**, и поэтому возникает **эмоциональное равновесие и спокойствие**. Киртан Крийя **изменяет частоту вибрации нейронов в головном мозге, очищает подсознание**, т.о. генерирует **новую внутреннюю реальность**, которая создает внешние обстоятельства. Также эта медитация **восстанавливает Ауру** и балансирует таттвы. «Са Та На Ма» - бидж-мантра, семенная мантра, то, что лежит в самой основе.

В этой мантре используются пять первичных звуков, в ней отражен весь цикл творения.

Са – энергия, разлитая за пределы формы, блаженство Бесконечности. Небеса.

Та – энергия, обретшая форму. Жизнь.

На – энергия, теряющая форму, крах формы. Смерть.

Ма – спасительная энергия, энергия, возвращающая обратно в блаженство Бесконечности. Возрождение.

«Са Та На» – гибель сознания, если оно забыло о своем первоначальном источнике, если мы отождествляем себя только с телом. Спасение находится в «Ма». «Ма» – милосердие, сострадание; духовная память, духовное рождение обратно в сознание Бесконечности.

Поза: сядьте в Простую позу со скрещенными ногами. Спина прямая. Шея – как продолжение прямого позвоночника (удерживайте Горловой замок). Руки выпрямлены в локтях, кисти рук лежат на коленях, ладонями вверх.

Руками мы будем создавать **мудры** с достаточно сильным нажатием. На каждый слог - своя мудра. Делая мудры, мы, таким образом, запечатываем мантру еще глубже в сознание. Прикосновение кончиков пальцев – самый сильный сигнал для ума, т.к. электромагнитные импульсы поступают в мозг. Большой палец проводит энергию Земли и символизирует «Эго». И мы соединяем своё «Я» с энергиями планет (см. рисунки):

Са – Гьян мудра – соединяем кончики большого и указательного пальцев. Указательный палец – палец Юпитера. Это – расширение, мудрость, открытость к познанию, уравновешенность и спокойствие;

Та – Шуни мудра – соединяем кончики большого и среднего пальцев. Средний палец - палец Сатурна, проводит эмоции и отвечает за способность брать на себя обязательства. Энергия четкости, жесткости, собранности;

На – Сурья мудра – соединяем кончики большого и безымянного пальцев. Безымянный палец символизирует Солнце. Это – жизненные силы, энергия, выносливость, энтузиазм. Разрушение формы с точки зрения физики сопровождается сильным выбросом энергии. Энергия высвобождается из формы, и таким образом, усиливается витальность;

Ма – Буддхи мудра – соединяем кончики большого пальца и мизинца. Мизинец символизирует Меркурий. Он помогает нам выстраивать эффективные коммуникации, иметь тонкое восприятие.

Мы произносим мантру на трех языках:

- физический язык – мы поем громко, вслух, чтобы тело вибрировало;
- язык чувств – произносим мантру шепотом, от Сердечного центра;
- язык тонкого мира – мы проговариваем слова мантры просебя, здесь - непроявленная форма, есть только идея мантры.

Если вы делаете медитацию Киртан крийя в течение 31 минуты, то 5 минут вы поете вслух, 5 минут говорите шепотом, 10 минут просебя, 5 минут шепотом и 5 минут вслух.

Также в медитации Киртан крийя присутствует визуализация:

- Са – представьте себе Вселенную, Космос, звезды и планеты;
- Та – белый-белый, ослепительный свет;
- На – зима, снег, холод, сон природы;
- Ма – весна, цветы, буйство красок.

Если вы чувствуете в процессе сильное напряжение, а после Киртан крийи - головную боль, то можно визуализировать Золотой шнур, по которому течет Космическая энергия, входя через макушку головы и выходя через третий глаз (Аджну чакру). Шнур в виде буквы «L» - изогнутый. И энергия проходит на каждом слоге мантры.

Глаза: закрыты, сведены в точку межбровья.

В конце: сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, поднимите руки вверх и потрясите сначала кончиками пальцев. Сделайте выдох, не опуская рук. Снова вдох, задержка и трясите руками, распространите эту тряску по всему телу, чтобы все тело вибрировало и трясся каждый мускул. Выдох. И еще раз вдох, задержка - тряситесь всем телом, выдох. Опустите руки на колени, ладонями вверх и побудьте в ритме мантры еще некоторое время.

Время выполнения: 11 минут – 2,5 часа.

Содаршан Чакра Крийя



Эффект: женская Аура имеет одно, отличное от мужской, свойство – она несет отпечаток тонкой сути мужчины. Т.е., когда женщина беременна, а мужа нет рядом, ребенок чувствует его присутствие через Ауру матери. Но, понятно, что такое свойство, имеет и отрицательный эффект. Аура несет отпечатки всех мужчин – половых партнеров, которые когда-либо были у женщины. Йоги Бхаджан говорил, что если женщина имела сексуальный

контакт с мужчиной даже один раз, то он навсегда остается в ее Ауре. А у мужчины его женщины не остаются в таком формате.

Понятно, что это свойство Ауры негативным образом сказывается на энергетике женщины и ее дальнейшей жизни после расставания с очередным бой-френдом. Такие энергетические отпечатки нарушают личную проекцию женщины.

Чтобы удалить влияние чужих Аур на женщину, есть **одна единственная медитация**, которую дал нам Мастер. Она носит название Содаршан чакра крийя.

Но она обладает еще множеством полезных эффектов.

Из всех 20 видов йоги, включая Кундалини йогу, эта – самая сильная практика. Ей уже 3000 лет. Она поможет и вам. Эта крийя разбивает Тьму. «Содаршан» значит «идеальная чистота», она **очищает и балансирует чакры**.

Содаршан Чакра Крийя позволяет человеку начать то, что он хочет, вопреки всему. Она разбивает все препятствия, все энергетические блоки, **очищает подсознание**, которое мешает человеку в его стремлениях. Никакие внешние технологии и техники не помогут. Помощь должна прийти изнутри самого человека, он должен уметь сам очистить и возвысить себя. Внутренняя энергия должна начать двигаться, создавая жизненные силы и интуицию для борьбы с негативным влиянием подсознания.

Эта практика очищает, заботится о человеке, делает его совершенным, святым и успешным. Дает **праническую энергию**. Человек обретает внутреннее счастье и покой.

Поза: сядьте в Простую позу со скрещенными ногами. Спина прямая, удерживайте Горловой замок. Левая рука прямая в локте, лежит на колене.

Правую руку поднесите к лицу, все пальцы выпрямлены и смотрят вверх, кроме большого. Большим пальцем закройте правую ноздрю. Сделайте вдох через левую ноздрю. Задержите дыхание. Начните повторять просебя мантру:

Ва - хей Гуру

Втягивайте пупок 1 раз на каждое слово. Произнесите мантру 16 раз, т.е. у вас должно получиться 48 качаний пупком в постоянном темпе.

Теперь закройте левую ноздрю мизинцем правой руки и сделайте выдох через правую ноздрю. Вновь закройте правую ноздрю и сделайте вдох через левую. Продолжайте.

Не нужно делать медитацию под аудио запись, работайте в вашем собственном ритме.

Глаза: открыты и смотрят на кончик носа.

Время: 5 минут – 62 минуты.

В конце: вдох – выдох, вдох – выдох, вдох – задержка дыхания на 10 секунд – выдох; вдох – начните трясти руками над головой, отпустите дыхание, распространите тряску на все тело – 1 минута. Расслабьтесь.

Тершула Крийя



Эффект: «Тершула» означает «Шива». Мы генерируем **молнии Шивы** в этой медитации. Шива – разрушитель. Чтобы выстроить что-то новое, сначала нужно разрушить старое.

Тершула крийя **переписывает Хроники Акаши**, также известные как Космическая Библиотека или Хранилище, где находится вся информация Вселенной, включая всех живых существ. Все что вы делаете, говорите, думаете, даже то, что вам снится – все записывается в Хрониках Акаши. Это то, что создает форму вашей реальности. Хроники связаны с Нимбом. Фактически эти записи формируют вашу настоящую реальность, ваши действия, ваши суждения. Если переписать Хроники, то это изменит реальность.

Также это – **целительная медитация**. Помимо самоисцеления, она позволяет исцелять других людей на расстоянии. Имеется ввиду не только физическое исцеление, но и психологическое. Медитация излечивает психологические расстройства и фобии, связанные с отцом и матерью, проблемы со сном и работает с нервной системой.

В Тершула крийе самое сложное – найти баланс на задержках дыхания – нужно сделать достаточно для получения эффекта, но и не задохнуться.

Поза: сядьте в Простую позу со скрещенными ногами. Согните руки в локтях. Локти упираются в грудную клетку спереди. Предплечья отклонены от горизонтали вверх на 10 градусов.

Сложите кисти друг на друга, правая поверх левой, ладони смотрят вверх. Важно сначала соединить средние пальцы (чтобы один был точно над другим), а затем немного подвинуть правую кисть вправо и вверх. Т.о., подушечки средних пальцев должны оказаться одна над другой.

Большие пальцы оттопырены от ладоней на 90 градусов. От кончиков пальцев до локтей должна образоваться прямая линия. Удерживайте Мулабандху в течение всего времени выполнения медитации.

Глаза: закрыты и сконцентрированы на внутренней стороне век. Смотрите вперед сквозь закрытые веки.

Дыхание: сделайте глубокий **вдох**, задержите дыхание. Представляйте ареол, шар вокруг кистей рук. Шар имеет **цвет горящего газа, светло-голубой свет**.

И мысленно повторяйте **мантру**:

Хар Хар Ва-хей Гуру

Когда больше не сможете держать задержку, сделайте **выдох**. Снова задержите дыхание. Представляйте как из кончиков пальцев на выдохе и на задержке выходят в Бесконечность молнии такого же голубого цвета. Снова мысленно повторяйте мантру.

Затем сделайте вдох и начните весь цикл заново.

Время задержки на вдохе не обязательно должно быть равно времени задержки на выдохе.

Время: 31 минута - 2,5 часа

В конце: вдох – выдох, вдох – выдох, вдох – задержка дыхания – выдох.

Медитация «Длинный Эк Онг Кар»



Эффект: эта медитация может сделать вас очень **могущественным йогиним**. Она была первой, которой обучил Йоги Бхаджан, когда приехал на Запад. Мастер говорил, что Ади Шакти мантра **балансирует все чакры, раскрывает область Солнечного сплетения**, тем самым оказывая воздействие на солнечные центры. Человек освобождается из циклов времени и кармы, напрямую **соединяясь с Божественной Космической энергией**.

Поза: сядьте в Простую позу. Руки лежат на коленях, ладонями вверх. Пальцы соединены в Гьян мудру. Удерживайте легкий Горловой замок. Можно сидеть на стуле, если тяжело находиться на полу со скрещенными ногами.

Глаза: закрыты и сведены в точку Межбровья.

Мантра:

Эк Онг Кар Сат Нам Сири Ва Хей Гуру

Перевод:

Един Творец. Истина - Его имя. Велика Его бесконечная мудрость.

Техника: сделайте глубокий вдох через нос (при этом живот надувается, а грудная клетка раскрывается и немного приподнимается).

Затем произносите:

Эк – и втяните Мулабандху – 1 чакра;

Онг – этот звук вибрирует в носу и на твердом небе – 2 чакра;

Кар – как выстрел, проекция Онг, они должны быть одинаковой длины – 3 чакра – Пупочный центр.

Сделайте еще один глубокий вдох носом и снова втяните Мулабандху, если к этому времени вы ее уже отпустили (хотя со временем нужно научиться удерживать Корневой замок на протяжении всего цикла мантры).

Сат – подбросьте диафрагму вверх (Уддияна бандха) – 3 чакра – Солнечное сплетение;

Нам – 4 чакра;

Сири – 5 чакра.

Сейчас сделайте подвдох (половину вдоха).

Ва – 6 чакра;

Хей – очень короткое – как выстрел из 7 чакры;

Гуру – долго, при этом мы распускаем все замки и представляем, как звук выходит в Ауру, 8 чакру.

Если хотите – можете фокусироваться на чакрах в дополнение к пению.

В конце: вдох – задержите дыхание, втяните Мулабандху, сфокусируйтесь на Кронной чакре, нажмите языком на верхнее небо - выдох.

Примечания: вы энергетически поднимаетесь все выше и выше, произнося эту мантру, т.е. поднимаете энергию. Самое главное – слушать собственный голос, именно это изменит вашу психику. Вы можете не петь слишком громко, если нет возможности, но вы обязательно должны слышать себя.

Время: 7, 11, 15, 22, 31, 62 минуты и 2,5 часа – вот интервалы времени для этой медитации. Максимум – 2,5 часа. Но хотя бы 11 минут в день – очень хорошо. Вы сами должны решить, сколько времени сможете практиковать каждый день. И вам необходимо продвигаться, т.е. если вы делали 7 минут, через какое-то время делайте 11, потом 15 и т.д. Иными словами не останавливайтесь, добавляйте время.

Ритм: лучше делать без музыки, в своем темпе. Каждый день темп может быть разным, поэтому не нужно подстраиваться под внешний ритм записи.

Ганапати Крийя



Эффект: считается, что эта крийя делает невозможное возможным. Ганапати - это другое имя Ганеши, Бога мудрости и благополучия. Его изображают, сидящим на крысе. Крыса символизирует хитрость, изворотливость и остроту ума. Крыса может **преодолеть любые препятствия и прийти к своей цели**. Таким образом, Ганеше **доступно любое знание** и для него не существует преград.

Эта крийя убирает весь негатив прошлого и настоящего. Она **устранит всю карму** прошлого, смягчит ежедневные проблемы и создаст **процветание** завтра, где вы сможете творить и жить наполненной жизнью.



Поза: сядьте в Простую позу со скрещенными ногами. Спина прямая, удерживайте легкий Горловой замок. Положите прямые в локтях руки на колени, ладонями вверх.

Глаза: открыты на 1/10 и сведены на кончик носа.



Мантра: сделайте вдох и на выдохе пойте мантру, придерживаясь постоянного ритма:

Са Та На Ма
Ра Ма Да Са
Са Сэй Со Ханг



Мудра: на каждый из слогов мантры четко складывайте пальцы в следующие мудры:

Са – Гьян мудра
Та – Шунни мудра
На – Сурья мудра
Ма – Буддхи мудра
Ра – Гьян мудра
Ма – Шунни мудра
Да – Сурья мудра
Са – Буддхи мудра
Са – Гьян мудра
Сэй – Шунни мудра
Со – Сурья мудра
Ханг – Буддхи мудра



Время: 11-62 минуты

В конце: сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и начните двигать всем телом, пусть каждая клеточка завибрирует и придет в движение. Мощный выдох.

Повторите еще 2 раза.

Затем оставайтесь неподвижным и абсолютно спокойным в Простой позе с медленным глубоким дыханием. Глаза закрыты. Продолжайте 1-3 минуты.

Кабадше медитация



Эффект: мантра, используемая в этой медитации, – основа всех остальных. С помощью нее мы открываем чакры, для того, чтобы другие мантры эффективно могли на них воздействовать. Она усиливает нашу чувствительность к благостному звуковому потоку. Кабадше медитация приносит **защиту, удачу, процветание**, позволяет нам быть **творческими личностями**, наполняет **силой наши слова**. Эту медитацию можно сравнить с Божественным нектаром - амритом.



Мантра:

Са Ре Са Са, Са Ре Са Са, Са Ре Са Са, Са Ранг
Хар Ре Хар Хар, Хар Ре Хар Хар, Хар Ре Хар Хар,
Хар Ранг

Перевод:

Са – Бесконечность, Небеса. Этот слог олицетворяет элемент Эфира – самый тонкий из всех пяти элементов.

Хар - проявление созидательной силы Бога. Связан с таттвой Земли - самым плотным элементом, это - материальное, то, что можно потрогать руками.

Здесь слоги «Са» и «Хар» сливаются в одно целое и проецируются через слог «Анг», обозначающий всю полноту Божественного, все Его проявления.

Поза: сядьте в Простую позу, удерживайте Джаландхара бандху. Руки прямые в локтях, кисти лежат на коленях, пальцы соединены в Буддхи-мудру - мудру утонченной коммуникации. Оставайтесь неподвижными и спокойными, как физически, так и ментально. Сначала около минуты просто слушайте запись, затем, когда выше тело войдет в ее вибрации, начните петь. Произнося «Ранг», втягивайте пупок.

Глаза: закрыты, сведены в точку Межбровья.

Время: 11-31 минута

Примечание: основное правило - пойте эту мантру с улыбкой. Мы сохраняем улыбку, даже если придут грустные, неприятные воспоминания, ассоциации. Мы все равно наполняем их Божественным нектаром и идем дальше. Это – наш выбор. Мы работаем с собой, принимая решения, делая выбор и занимаясь практикой.



ВЕНЕРА
школа кундалини йоги

<http://k-yoga.ru/>

Источником информации, содержащейся в данном издании, является древняя йогическая традиция. Никакую часть данного издания не следует воспринимать в качестве медицинской рекомендации. Всегда советуйтесь со своим врачом прежде, чем вносить любые значительные изменения в свой образ жизни, чтобы убедиться, что эти изменения соответствуют лично вашему состоянию здоровья и могут быть использованы в сочетании с лекарственными средствами, которые вы, возможно, принимаете.