

Упражнение Воина

Автор: Administrator

26.10.2014 10:41 - Обновлено 07.08.2016 10:36

TCH2012 960727 Warrior's Exercise

Медитация:

Упражнение Воина

для Открытия потока энергии в Сушумну

И балансировки полушарий Мозга

Разминка: Сядьте с прямой спиной, вытяните руки в стороны параллельно полу. Начните шевелить пальцами, вращать ладонями, сгибать руки, напрягать локти. Продолжайте несколько минут перед началом медитации. Эта важная часть этого упражнения.



Упражнение Воина

Автор: Administrator

26.10.2014 10:41 - Обновлено 07.08.2016 10:36

Время разминки: минута или около минуты.

Мудра: Вытяните руки в стороны, параллельно полу. Ладони прямые, смотрят вперед, пальцы широко расставлены. Придите в баланс, находясь в этом положении. Для выполнения этого упражнения мышцы тела должны удерживать вес рук. Эта исходная позиция. Скрестите руки на расстоянии нескольких дюймов за головой и затем снова верните их в исходное положение. Руки скрещиваются 4 раза (Сат Нам Сат Нам Сат Нам Джи), локти прямые. Меняйте руки, сначала впереди правая, затем - левая. Скрестите руки на расстоянии 12

x

дюймов перед головой и затем снова верните их в исходное положение. Руки скрещиваются 4 раза

(

Вахэ Гуру Вахэ Гуру Вахэ Гуру Джи

), локти прямые. Меняйте руки, сначала впереди правая, затем – Левая.

Глаза закрыты.

Продолжайте двигаться так в течение 3 минут и до (время не указано). 3 минуты достаточно для ознакомительного выполнения медитации без чрезмерного мысленного отключения.

Упражнение Воина

Автор: Administrator

26.10.2014 10:41 - Обновлено 07.08.2016 10:36



<http://www.kyiv.ua/ua/competitions/19/realization/20/kundalini-yoga-2013>
Yoga Competition 2013

[Кундалини Йога в Києве](#)