

Переплетенный Лотос Bound Lotus

Автор: Administrator

09.10.2018 11:13 - Обновлено 07.04.2019 19:04

Крийя Переплетенного Лотоса (Bound Lotus или Baddha Padmasana), выполняемая под Рэй Ман Шабад – это одна из наиболее сильных техник Кундалини Йоги.

Баунд Лотос - это также одна из любимых практик всеми любимой Снатам Каур:
"Практикую каждый день, я начала изучать значение каждого слова Рэй Ман Шабада.

Баунд Лотос погружает меня в такое состояние, в котором я не просто начинаю понимать смысл Шабада, но чувствую, как мантра исцеляет меня на клеточном уровне. Иногда я просто слушаю шабад, находясь в этой позе. А иногда, чтобы преодолеть боль от нахождения в асане, я начинаю петь из самого сердца. Я начала осознавать, что энергия шабада живая и она проникает внутрь моего существа и работает над моим исцелением всеми возможными способами"

Обычно баунд лотос практикуется под запись Рэй Ман Шабада в исполнении Снатам Каур.

Учителя: Махан Кирн, Харнам и Снатам Каур

Связанный Лотос также известен как Баддха Падмасана или поза психического союза, корни которого в Кундалини, Аштанге и Хатха Йоге. В Кундалини Йоге, как рассказывает Йоги Бхаджан, «Связанный лотос» держится до 31 минуты, обеспечивая практикующим множество физических, умственных, эмоциональных и духовных

Переплетенный Лотос Bound Lotus

Автор: Administrator

09.10.2018 11:13 - Обновлено 07.04.2019 19:04

преимуществ.

Связанный Лотос является восстанавливающей позой, и он охватывает все тело, связывая его в символ бесконечности. Ноги в полном лотосе, руки скрещены за спиной, руки держат пальцы ног на полу.

«Связанный лотос» можно рассматривать как «место осознания», которое позволяет вам слиться с духовным царством, где возможно все исцеление.

Шабд

Медитируй в Бесконечность, пока не станешь медитировать без медитации,

И твоё тело навсегда станет золотым и смерть никогда не приблизится к тебе.

<https://www.spiritvoyage.com/GlobalSadhana/BoundLotus>

<https://youtu.be/sMFacdhKgOU>

<https://youtu.be/sMFacdhKgOU>

<https://www.youtube.com/user/mahankirn2475>

Крийя Переплетенного Лотоса (Bound Lotus или Baddha Padmasana)

Крийя Переплетенного Лотоса (Bound Lotus или Baddha Padmasana)

«Когда вы практикуете Переплетенный Лотос, вы становитесь сильными как металл внутри и сияющими как солнце изнутри» - Йоги Бхаджан.

Крийя Переплетенного Лотоса (Bound Lotus или Baddha Padmasana), выполняемая под Рэй Ман Шабд – это одна из наиболее сильных техник Кундалини Йоги. Это асана, которая представляет собой символ Бесконечности и является идеальной позой для медитации. Благодаря её практике развивается физическая гибкость, улучшается циркуляция крови, укрепляется нервная и иммунная система, открываются и очищаются энергетические центры – чакры, развивается состояние нейтрального ума и внутренней тишины.

Эта практика прекрасна тем, что, несмотря на сложность её выполнения, начать практиковать её может каждый, даже тот, кто никогда не мог закрутиться в лотос. Начинать практиковать можно даже из простой позы, постепенно усложняя асану.

Шабд Рэй Ман принадлежит перу Десятого Гуру - Гуру Гобинд Сингха, и Йоги Бхаджан так говорил о нем: "Все бани Гуру Гобинд Сингха проникают сквозь ментальное тело прямо в ваш дух. Секрет этого бани в том, что это чистая Наад Йога. Он написан на языке Бридж Баашаа. Совершенствуясь в произнесении этого шабда, вы можете стать подобными Золотому Будде. Вы обретете мудрость, чистоту йогина и раскроете свою

Переплетенный Лотос Bound Lotus

Автор: Administrator

09.10.2018 11:13 - Обновлено 07.04.2019 19:04

суть. Я прошу каждого, кто верит в высшие ценности, запомнить этот шабд в его совершенном звучании. Это очень совершенная комбинация звуков. Вы можете петь этот шабд по 11 повторений в день, и почувствуете его чудесный эффект на своем теле, уме и душе".

Йоги Бхаджан дал Крию Переплетенного Лотоса в качестве практики на всю жизнь своей ученице Махан Кирн Каур, когда врачи поставили ей диагноз "рефлекторная симпатическая дистрофия" в следствие травмы ноги в возрасте 26 лет. Несмотря на то, что на тот момент она уже была в кресле-каталке и представить себе не могла, что сможет выполнить эту асану, Махан Кирн начала потихоньку её осваивать. Теперь Махан Кирн полностью здорова и преподает крию Переплетенного Лотоса по всему миру!

Баунд Лотос - это также одна из любимых практик всеми любимой Снатам Каур: "Практикуя каждый день, я начала изучать значение каждого слова Рэй Ман Шабада. Баунд Лотос погружает меня в такое состояние, в котором я не просто начинаю понимать смысл Шабада, но чувствую, как мантра исцеляет меня на клеточном уровне. Иногда я просто слушаю шабад, находясь в этой позе. А иногда, чтобы преодолеть боль от нахождения в асане, я начинаю петь из самого сердца. Я начала осознавать, что энергия шабада живая и она проникает внутрь моего существа и работает над моим исцелением всеми возможными способами"

Обычно баунд лотос практикуется под запись Рэй Ман Шабада в исполнении Снатам Каур.

ТЕКСТ ШАБДА:

рэй ман э бид(х) джог камао

Переплетенный Лотос Bound Lotus

Автор: Administrator

09.10.2018 11:13 - Обновлено 07.04.2019 19:04

синг(х)и саач акапат кантала
д(х)ьяан биб(х)ут чар(х)аао
таати га(х)о аатам бас кар ки
бичаа наам ад(х)ааран(г)
бааджэ парам таар тат хар ко
упаджэй рааг расааран(г)
уг(х)атэй таан таран(г) ран(г)
атэй гъяан гит банд(х)аанан(г)
чак чак рахэй дэйв даанав мун
чак чак бийом биваанан(г)
аатам упадэйс бхэйс санджам ко
джаап со аджапа джаапэй
сада рахэй канчан си кайа
каал на кабаху бйаапэй

ПЕРЕВОД:

О мой ум, практикуй Йогу так:

Пусть Истина станет горном, в который ты трубишь,

искренность – твоим ожерельем, а медитация –

тем пеплом, которым ты осеняешь свое чело.

Улови свое пылающее «я» и останови это пламя.

Пусть твоя душа станет чашей для подаяний,

в которую ты собираешь сладчайший Наам,

и это будет единственной поддержкой, которая когда-либо понадобится тебе.

Вселенная играет свою божественную музыку.

Пронзителен звук реальности, но в нем пребывает Бог.

Когда ты внимаешь реальности из пространства осознанности,

пробуждается сладостная сущность Рааг.

Волны мелодий, эмоций и страстей поднимаются и текут через тебя.

Укрепи себя песней Бога.

Вселенная вращается как гончарный круг, и из нее вылетают демоны и ангелы.

Мудрый внимает этому, но ни те, ни другие не могут уловить его –

мудрый пьет небесный нектар и божественная колесница уносит его в небеса.

Пусть самоконтроль управляет тобой и облекает тебя.

Переплетенный Лотос Bound Lotus

Автор: Administrator

09.10.2018 11:13 - Обновлено 07.04.2019 19:04

Медитируй в Бесконечность, пока не станешь медитировать без медитации,

И твое тело навсегда станет золотым и смерть никогда не приблизится к тебе.

<http://academyyoga.ru/blogs/venera0207/2018-09-26-1327-kriyya-perepletennogo-lotosa-bound-lotus-ili-baddha-padmasana>

<https://youtu.be/o5Zk4KxtoKQ>

<https://vimeo.com/16643200>