

## Для самоконтроля

1a

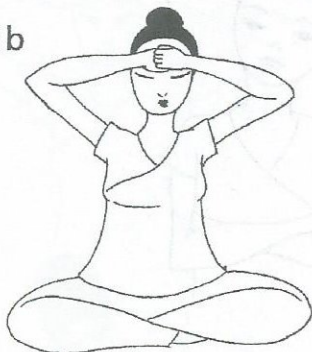


### Часть 1 - Преодоление препятствий

Сядьте прямо, скрестив ноги. Сомкните руки в «медвежьем замке» перед лбом, локти в стороны на уровне плеч (1b).

**Дыхание и движение:** Откройте рот в форме буквы «О» и вдохните, вытягивая руки вверх (1a). Выдохните через нос и верните руки в исходное положение (1a). Закройте глаза и медитируйте под звук вашего дыхания.

1b



**Время:** Делайте 3 минуты. Заканчивайте глубоким вдохом. Затем задержите дыхание и вытяните руки и позвоночник. Выдох как орудийный залп (Сильный выдох через вытянутые губы). Расслабьтесь.

**Примечание:** Двигайтесь целенаправленно и ритмично, с тем, чтобы изгнать из крови все болезни. Прислушивайтесь к звуку жизненного дыхания — это принесёт много пользы. Будьте частью вселенской Энергии. Не теряйте мужества. Проверьте вашу решительность. Переступите границы! Это упражнение приводит вас в вибрации и формирует ваше существование с помощью дыхания жизни. Мы практикуем это, чтобы свергнуть те границы, которые вы не можете переступить. Чтобы расширить ограниченное пространство и стать безграничными. Чтобы позволить нашему душевному состоянию быть бесконечным.

2a



2b



### Часть 2 - Шива Шакти Крия

Сложите руки в форме бутона лотоса перед ртом. Кончики пальцев и основания ладонек соприкасаются, формируя шар. Большие пальцы вместе. Локти расслабленно смотрят вниз.

**Дыхание:** Откройте рот в форме буквы «О» и вдохните через большие пальцы (фаллос, мужской орган), сконцентрируйтесь на пространстве внутри шара (2a) (вагина, женский орган). Выдохните, вытягивая большие пальцы в сторону рта (2b).

**Время:** Делайте 3 минуты.

**Примечание:** Делайте упражнение для восстановления и укрепления физического здоровья.

### Часть 3 - Зарядка

Поднимите руки над головой под углом 60° ладонками вперёд. Пальцы сильно растопырены и напряжены. Чем дальше пальцы друг от друга, тем лучше будет проходить энергия (3а).

**Дыхание:** Откройте рот в форме буквы «О» и сильно вдохните. Впитывайте энергию неба и земли чтобы зарядиться и быть сильным.

**Время:** Делайте 3 минуты. Заканчивайте глубоким вдохом. Задержите дыхание и позвольте ему циркулировать в вас. Выдох пушечным залпом. Расслабьтесь.

**Примечание:** Вы должны себя контролировать. Если вы будете практиковать эту медитацию, она вам поможет. Вы можете каждое утро делать эти три упражнения в постели, и потом в течении дня оживляться и обновляться. Это поможет целый день оставаться очаровательной, энергичной, собранной, реальной. Это не обман. Знания принадлежат тем, кто практикует. Расхлябанность — удел ленивых. Одних знаний не достаточно. Нужен опыт.

Йоги Бхаджан, ноябрь 1999.

*Да будет ваше сердце открыто и наполнено милостью.  
Пусть придёт к вам осознание вашей женственности  
отныне и навсегда.*

*Будьте чисты и благочестивы в своём окружении.  
Будьте трижды благословенны с Божьей милостью в  
вашем сердце.*

*Пусть ваша сила никогда не терпит поражения и пусть  
вам никогда не придётся искать пристанище.*

*Пусть ваша добродетель и ваша ценность убедит весь  
мир в том, что вы самая прекрасный, самый  
великодушный, самый благословенный человек.*

SAT NAM.

Йоги Бхаджан, июнь 2000.

