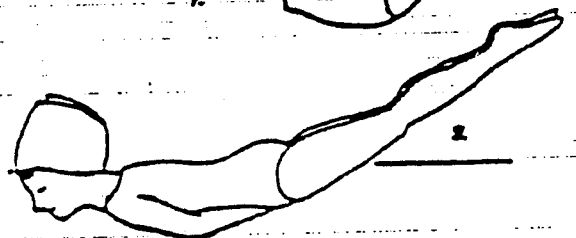
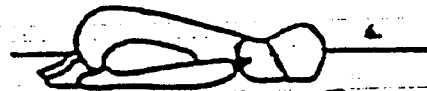
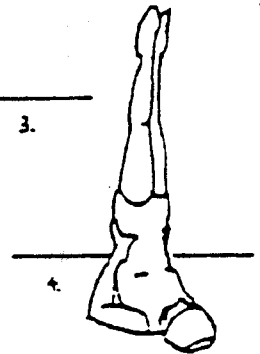
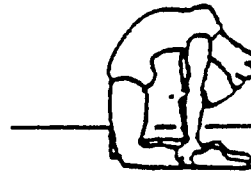


## Упражнения Кундалини-йоги, рекомендованные женщинам на каждый день

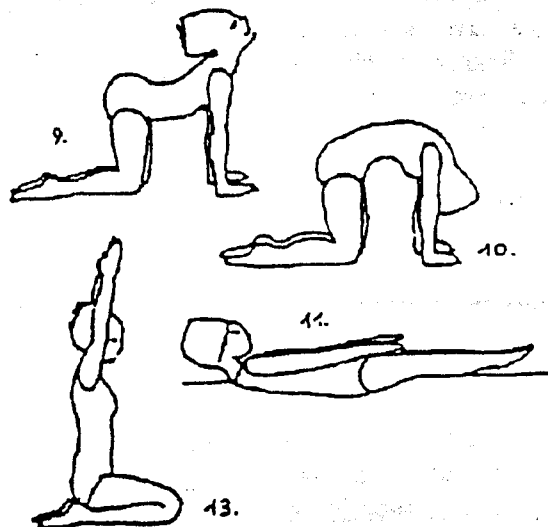
Очень важно и полезно каждой женщине упражняться ежедневно. Это осознанная работа над собой дает красоту, сияние и благодать. Следующие упражнения надо регулярно выполнять, чтобы позвоночник, внутренние органы и нервная система были сильными и здоровыми.

“Рекомендуется есть не позже, чем за 3 часа до сна. Выполнять упражнения утром перед тем, как вы позавтракаете – это самое важное для женщины. Есть упражнения, особенно необходимые женщине: ваджрасана, пашиматанасана, поза верблюда, стойка на плечах и поза лука. Женщинам хорошо сидеть во время медитации в ваджрасане”. *Сирн Сингх Сахиб*

1. **Поза скалы:** Сядьте на пятки, руки лежат свободно на бедрах или на коленях, позвоночник прямой, будьте расслаблены.
2. **Натяжение Жизненного Нерва:** сядьте на правую пятку, а левую ногу вытяните вперед и наклонитесь к левому колену, затем смените ноги. Или: вытяните левую ногу и подтяните правую стопу к паху. Наклонитесь к левому колену. Затем смените ноги. Или: вытяните обе ноги вперед и наклонитесь к коленям. Во всех трех вариантах используйте глубокое медленное дыхание и держитесь руками за лодыжки вытянутой ноги.
3. **Поза верблюда:** сядьте на пятки, возьмитесь руками за лодыжки и затем толкните таз вперед и вверх так, чтобы бедра оказались перпендикулярно полу, голова запрокинута назад. Глубокое медленное дыхание. Это упражнение регулирует работу репродуктивных органов.
4. **Стойка на плечах:** из позиции, лежа на спине, поднимите ноги на 90 градусов, затем приподнимите торс и подхватите нижнюю часть спины руками, опираясь на локти. Держите торс и ноги перпендикулярно полу и распределите вес тела на шею и плечи. Подбородок упирается в грудь. Глубокое медленное дыхание. Это упражнение создает давление на все органы и стимулирует работу щитовидной железы.
5. **Поза Лучника:** Встаньте твердо с вынесенной вперед и согнутой в колене правой ногой, на которую перенесите вес тела. Левая нога прямая и вытянута назад, твердо опирается стопой на пол. Правая рука вытянута вперед, так как будто держит лук, а левая согнута в локте и вытянута назад, так как будто она держит стрелу и натягивает тетиву лука. Почувствуйте это натяжение в груди. Глаза смотрят прямо вперед. Глубокое медленное дыхание. По 5 минут на каждую сторону.
6. **Поза ребенка:** Сядьте на пятки. Опустите голову на пол. Руки расслаблены и лежат на полу ладонями вверх.
7. **Поза Лука:** Лягте на живот. Схватитесь руками за лодыжки. Выгнитесь вверх так, чтобы ваш позвоночник стал похож на лук. Тяните бедра и голову как можно выше. Держите позу с глубоким медленным дыханием.



8. Поза Саранчи: Лягте на живот. Сожмите руки в кулаки и подложите их под выступающие части тазовых костей. Держите пятки вместе. Подбородок на полу. Поднимите ноги вверх над полом и держите. Глубокое медленное дыхание.
9. Поза Коровы: Встаньте на четвереньки. Прогните спину вниз, а голову запрокиньте вверх и назад. Глубокое дыхание.
10. Поза Кошки: стоя на четвереньках, прогните спину вверх и голову тяните вниз, словно хотите достать макушкой копчика. Теперь вы похожи на агрессивную кошку. Держите позу с глубоким медленным дыханием.
11. Поза Натяжения: Лягте на спину. Поднимите голову, руки вдоль туловища и ноги оторвите от пола на 15 см. "Дыхание огня" (быстрое дыхание через нос из области пупка) в течение 3 минут.
12. Поза Труп: Расслабьтесь на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх.
13. Сат-Крийя: ( как описано в "Упражнения для превращения эмоций в преданность").



4 упражнения, которые женщина должна выполнять, когда она нервничает, подавлена или утомлена

Поза пилота: Лягте на спину. Поднимите ноги вверх и закиньте их за голову. Держите ноги прямыми, пятки вместе и тянитесь носками к полу. Вытяните обе руки к пальцам ног. Держите эту позу 5 минут. Затем медленно опустите позвоночник обратно на пол, позвонок за позвонком, завершая ногами по 90 градусов. Медленно уложите ноги на пол, а руки вдоль туловища.

Поза верблюда: Сядьте на пятки. Схватитесь руками за пятки и поднимите таз вверх и вперед, запрокиньте голову, толкайте таз вперед. Оставайтесь в этом положении 3 минуты с глубоким медленным дыханием. Затем аккуратно опустите таз обратно на пятки. Это упражнение хорошо регулирует деятельность репродуктивных органов.

Поза лука: Лягте на живот. Схватитесь руками за лодыжки. Выгнитесь вверх так, чтобы ваш позвоночник стал похож на лук. Тяните бедра голову как можно выше. Держите позу с глубоким медленным дыханием.

Стойка на плечах: Из позиции, лежа на спине поднимите ноги на 90 градусов, затем приподнимите торс и подхватите нижнюю часть спины руками, опираясь на локти. Держите торс перпендикулярно полу и распределите вес тела на шею и плечи. Подбородок упирается в грудь. Глубокое медленное дыхание. Это упражнение создает давление на все органы и стимулирует работу щитовидной железы.

