

The background of the entire cover is a vibrant, stylized illustration of a woman with dark hair in a bun, seen from behind, sitting in a meditative lotus position on a stone path. She is wearing a dark blue tank top and pants. The path leads towards a serene landscape featuring lush green foliage, several cascading waterfalls, and a calm body of water in the distance. The lighting is soft and ethereal, with a blue and green color palette. In the top left corner, there is a semi-transparent white box containing the text '18+'.

18+

АНАНДА ДЕСАИ

КУНДАЛИНИ- ЙОГА

ПРАКТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ,
ПОДНЯТИЯ, СЛИЯНИЯ

Ананда Десаи
Кундалини-йога.
Практика пробуждения,
поднятия, слияния

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70897759

ISBN 9785006423596

Аннотация

Кундалини-йога – это одно из направлений йоги, система упражнений, призванная поднять энергию кундалини из основания позвоночника с помощью регулярной практики медитации, пранаям, комплексов асан и пения мантр. Кундалини – это божественная энергия, которая находится внутри каждого человека. Её пробуждение означает переход на новый уровень духовного развития и осознание своего истинного «Я». Йога-сутры Патанджали – один из основных текстов в йоге. Они описывают восемь ступеней йоги к Кундалини.

Содержание

Содержание книги о Кундалини-йоге	5
Введение: история и основные понятия	7
Кундалини-йоги	
Кундалини-йога – план занятий	10
Пробуждение Кундалини: основные сутры	12
и тексты, объясняющие процесс пробуждения	
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Кундалини-йога Практика пробуждения, поднятия, слияния

Ананда Десаи

© Ананда Десаи, 2024

ISBN 978-5-0064-2359-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Содержание книги о Кундалини-йоге

Введение: история и основные понятия Кундалини-йоги.

Кундалини-йога – план занятий

Пробуждение Кундалини: основные сутры и тексты, объясняющие процесс пробуждения.

Каналы Нади, чакры и потоки вайю: теория и взаимосвязь с Кундалини.

Устранение препятствий на пути к пробуждению Кундалини.

Практика пробуждения Кундалини: динамические крийи, пранаямы и медитация.

Поднятие Кундалини до Сахасрары: методы и техники.

Слияние Шакти и Шивы: значение и последствия пробуждения Кундалини.

Применение Кундалини-йоги в повседневной жизни: духовное развитие и достижение гармонии.

Заключение: значение Кундалини-йоги в современном мире и перспективы развития практики.



Введение: история и основные понятия Кундалини-йоги

Кундалини-йога – это одно из направлений йоги, система упражнений, призванная поднять энергию кундалини из основания позвоночника с помощью регулярной практики медитации, пранаям, комплексов асан и пения мантр. Эта глава посвящена истории возникновения Кундалини-йоги и основным понятиям, связанным с ней.

История Кундалини-йоги началась в Индии, где она была основана гуру Йоги Бхаджаном в 1969 году. В США эта практика стала известна благодаря его деятельности и организации «Здоровые, счастливые, благословенные». Сегодня Кундалини-йога популярна во многих странах мира, включая Северную и Южную Америку, Европу, Южную Африку, Австралию и Восточную Азию.

Основные понятия Кундалини-йоги включают:

Чакры – энергетические центры в теле человека, через которые проходит энергия кундалини на своём пути к высшим центрам. Кундалини – энергия, которая находится в основании позвоночника и должна быть поднята вверх по ча-

крам до высшей точки – сахасрамы. Медитация – практика очищения ума от негативных мыслей и эмоций, позволяющая сосредоточиться на внутреннем мире. Пранаямы – дыхательные упражнения, которые помогают контролировать дыхание и управлять энергией. Асаны – физические позы, которые помогают укрепить тело и развить гибкость. Мантры – звуковые вибрации, способствующие гармонизации тела и души.

В целом, Кундалини-йога представляет собой комплексную систему упражнений и практик, направленных на духовное и физическое развитие человека.



Кундалини-йога – план занятий

План занятий по кундалини-йоге может включать следующие этапы:

Разминка: пение иницирующей и защитной мантр, длительность – 5—10 минут.

Крийя: выполнение комплекса упражнений в строгой последовательности, длительность – 30—45 минут.

Расслабление: принятие позы шавасана для расслабления и закрепления результата, длительность – 5—15 минут.

Медитация: длительность зависит от опыта практикующего, новичкам рекомендуется начинать с 3—5 минут, опытные могут практиковать 22, 31 или 62 минуты. Иногда медитация сопровождается пранаямой и пением мантр.

Пение мантр: завершение практики с пением мантры «Саат Нам» 3 раза.

Дополнительно в практику могут включаться танцы во время пения мантр, растяжка до и после выполнения асан, отдельный блок дыхательных практик, бег, прыжки и крики

для высвобождения негативной энергии.



Пробуждение Кундалини: основные сутры и тексты, объясняющие процесс пробуждения

Пробуждение Кундалини: основные сутры и тексты

Кундалини – это божественная энергия, которая находится внутри каждого человека. Её пробуждение означает переход на новый уровень духовного развития и осознание своего истинного «Я». В этой главе мы рассмотрим основные сутры и тексты, объясняющие процесс пробуждения Кундалини.

Йога-сутры Патанджали

Йога-сутры Патанджали являются одним из основных текстов в йоге. Они описывают восемь ступеней йоги, которые ведут к пробуждению Кундалини. Первая ступень – яма, включает принципы ненасилия, правдивости, нестяжательства и воздержания. Вторая ступень – нияма, описывает принципы чистоты, удовлетворенности, аскетизма и изучения священных текстов. Третья ступень – асана, учит правильному положению тела для медитации и концентрации.

Четвертая ступень – пранаяма, описывает управление дыханием и использование его для контроля ума и пробуждения Кундалини. Пятая ступень – пратьяхара, учит отделению чувств от объектов восприятия и сосредоточению на внутреннем мире. Шестая ступень – дхарана, развивает способность к концентрации и удержанию внимания на одном объекте. Седьмая ступень – дхьяна, углубляет медитацию и позволяет достичь состояния транса. Восьмая ступень – самадхи, приводит к полному единству с объектом медитации и пробуждению Кундалини.

Хатха-йога-прадипика

Хатха-йога-прадипика – это текст, написанный Свами Сватмарамой, который описывает различные аспекты хатха-йоги, включая пробуждение Кундалини. Он утверждает, что пробуждение Кундалини возможно только при соблюдении принципов ямы, ниямы и асаны. Также он указывает на важность правильного дыхания, управления чувствами и медитации для достижения этой цели.

Гхеранда-самхита

Гхеранда-самхита – ещё один важный текст в йоге, который описывает процесс пробуждения Кундалини. Он говорит о важности соблюдения принципов ямы, ниямы и асаны,

а также о необходимости развивать силу воли и преданность Богу для успешного пробуждения Кундалини.

Тантра-раджа-нирвикальпа-упанишада

Тантра-раджа-нирвикальпа-упанишада – это древний текст, который описывает процесс пробуждения Кундалини и его связь с тантрическими практиками. Он говорит о том, что пробуждение Кундалини возможно только при полном посвящении себя духовному пути и практике тантры.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.