

12+

Серафима Суворова

**КУНДАЛИНИ-ЙОГА
ДЛЯ БОДРОГО УТРА**



Серафима Суворова Кундалини-йога для бодрого утра

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72382687
ISBN 9785006783195*

Аннотация

Кундалини-йога для бодрого утра. Данное пособие включает в себя садхану для утра. Может использоваться как отдельная практика, особенно для начинающих, или как разминка перед основной садханой или медитацией. Данная практика помогает пробудиться, зарядиться энергией, настроить сознание на день, очистить энергию после сна. Практика небольшая, но дан разброс по времени, если есть возможность, желание и время, вы можете увеличивать ее по своему усмотрению.

Содержание

Кундалини йога для бодрого утра	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Кундалини-йога для бодрого утра

Серафима Суворова

© Серафима Суворова, 2025

ISBN 978-5-0067-8319-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Кундалини йога для бодрого утра

Данное пособие включает в себя садхану для утра. Может использоваться как отдельная практика, особенно для начинающих или как разминка перед основной садханой или медитацией.

Данная практика помогает пробудиться, зарядиться энергией, настроить сознание на день, очистить энергию после сна. Практика небольшая, но дан разброс по времени, если есть возможность желание и время вы можете увеличивать ее по своему усмотрению.

Например: упражнение кошка-корова 1- 2 минуты. Это значит вы можете делать это упражнение 1 минуту или 2 минуты.

Огненное дыхание – 3 -5- 7 минут – значит вы берете какое свое время 3 минуты, 5 минут или 7 минут непрерывного выполнения.

Между упражнениями отдыхайте 10—15 сек, можно пить чистую воду. Если есть желание можно усложнить комплекс и после каждого упражнения делать задержку на вдохе 15—20 сек. После отдых и следующее упражнение.

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.