

11 минут

Медитации
Кундалини йоги
на все случаи жизни

11 минут

Медитации Кундалини йоги на все случаи жизни

Если вы не знаете, как медитировать, или хотите развить способность поддерживать концентрацию, то эти несложные техники Кундалини йоги помогут вам. Кроме того, вы сможете развить у себя способность контролировать свои реакции в любой жизненной ситуации.

Составитель: Жанна Волкова
Перевод с англ.: Жанна Волкова
Вёрстка: Дмитрий Волков
Корректор: Людмила Мельникова
Иллюстрации: Виктория Суховецкая,
Дмитрий Волков,
Лидия Бараник
Оформление обложки: Лидия Бараник,
Дмитрий Волков

© ООО «Йога Экс-Пресс»

ISBN 978-5-903084-46-3

Оглавление

| | |
|---|----|
| Предисловие | 13 |
| К читателям | 15 |
| Краткое руководство по медитации | 17 |
| | |
| Освободитесь от стресса | |
| 001. Устранение напряжения и стресса | 21 |
| 002. Отдыхающий Будда | 22 |
| 003. Переживание энергии Юпитера | 24 |
| 004. Освободитесь от напряжения, чтобы просто жить | 26 |
| 005. Десять шагов к миру | 27 |
| 006. Освобождение от стресса и эмоций прошлого | 29 |
| 007. Освобождение от стресса и одиночества | 30 |
| 008. Медитация от стресса и внезапного шока | 34 |
| | |
| Победа над усталостью | |
| 009. Преодоление утомляемости мозга | 36 |
| 010. Техники для победы над усталостью | 39 |
| 011. Медитация от «выгорания» | 45 |
| | |
| Радость и расслабление | |
| Избавьтесь от депрессии и напряжения | |
| 012. Целительная медитация при сильной депрессии | 47 |
| 013. Медитация для полной нейтрализации напряжения | 49 |

| | |
|---|----|
| 014. Станьте спокойными, соединитесь с Землёй | 50 |
| 015. Медитация для расслабления и радости | 52 |
| 016. Скорая помощь при эмоциональном возбуждении | 54 |
| 017. «Космический плюшевый мишка» | 55 |

Медитации для чакр

| | |
|---|----|
| 018. Медитация для третьей чакры (для силы и твёрдости) | 56 |
| 019. Медитация для четвёртой чакры (для Сердечного центра) | 58 |
| 020. Медитация для пятой чакры (чтобы произносить истину) | 60 |
| 021. Медитация для шестой чакры и эндокринной системы | 62 |
| 022. Медитация Шивы для активизации Третьего глаза | 64 |
| 023. Медитации для седьмой и восьмой чакр и интуиции | 65 |
| 024. Стимулируйте систему чакр и почувствуйте себя великолепно | 66 |
| 025. Медитация в движении для усиления ауры | 68 |

Медитации из серии 9+2

| | |
|--|----|
| 026. Простая настройка мозга | 69 |
| 027. Ощущая свою подлинность | 74 |
| 028. Основа ваших творческих способностей в жизни | 78 |
| 029. Управляя управляющим центром эндокринной системы | 82 |
| 030. Побеждая воображаемое бессилие | 86 |

| | |
|--|-----|
| 031. Встречая вызов завтрашнего дня | 90 |
| 032. Подарите себе новую жизнь | 93 |
| Исцелите себя сами | |
| 033. Исцеление физического, ментального и духовного тел | 96 |
| 034. Откройте в себе целительную силу | 98 |
| 035. Развивайте в себе силу целителя. Медитация с мантрой Ра Ма Да Са Са Сэй Со Хан(г) | 100 |
| 036. Разновидности медитации для исцеления других | 102 |
| 037. Дыхание Десяти. Медитация для освобождения от болезней | 104 |
| 038. Медитация Моисея (для улучшения памяти) | 106 |
| 039. Медитация от лихорадки, недомогания или какого-либо дискомфорта | 108 |
| 040. Целительная энергия Земли и Эфира | 110 |
| 041. Активизируйте иммунную систему | 113 |
| 042. Медитация для снижения артериального давления | 114 |
| «Победи свой ум – и ты победишь весь мир» | |
| 043. Медитация для нейтрального ума | 115 |
| 044. Медитация для успокоения ума | 116 |
| 045. Медитация «Брахм Калаа» (для ментального контроля) | 118 |

Инициация в интуицию

| | |
|--|-----|
| 046. Медитация для развития интуиции | 119 |
| 047. Инициация в интуицию | 121 |
| 048. Видеть невидимое | 123 |
| 049. «Пойте о Боге» | 125 |
| 050. Медитация с двухтактным дыханием для развития интуиции | 126 |

Сожгите внутренний гнев

| | |
|--|-----|
| 051. Победите и сожгите внутренний гнев | 127 |
| 052. Высвобождение гнева, накопленного в детстве | 129 |
| 053. Йони крийя (для освобождения от гнева) | 131 |
| 054. Медитация для избавления от гнева | 134 |
| 055. Настройка пяти Таттв | 136 |
| 056. Чудесные наклоны | 138 |
| 057. Для освобождения от глубокого хронического внутреннего гнева | 140 |
| 058. Махан Гьян Мудра | 142 |

Освободитесь от негативности и двойственности

| | |
|---|-----|
| 059. Быстрое избавление от негативности | 143 |
| 060. Освобождение от негативности (для энергии и расслабления) | 145 |
| 061. Облегчение от страданий, вызванных двойственностью | 146 |
| 062. Для нейтрализации негативных мыслей | 148 |

| | |
|--|-----|
| Возрождение сердца | |
| 063. Мгновенное открытие сердца | 149 |
| 064. Глубокая медитация для открытия сердца | 150 |
| 065. Возрождение сердца (для снятия напряжения) | 151 |
| Очень быстрые техники | |
| 066. Избавление от страха | 153 |
| 067. Для заземления | 154 |
| 068. Стать осознанными и стимулировать мозг | 155 |
| 069. Расслабьтесь и отпустите привязанности | 156 |
| 070. Преобразуйте депрессию в божественность | 157 |
| 071. Дыхание $4/4$ для наполнения энергией | 158 |
| 072. Держите «чашу молитвы» | 159 |
| 073. Дыхание Огня для энергии и освобождения от стресса | 160 |
| 074. Да пребудет с вами сила! | 161 |
| 075. Очистите себя от кармических долгов | 162 |
| Медитации для обретения ментального равновесия | |
| 076. Медитация для ясности ума | 163 |
| 077. Медитация для сильных нервов | 164 |
| 078. Медитация для случаев, когда ничего уже не помогает | 165 |
| 079. Медитация, чтобы почувствовать себя уютно и спокойно | 166 |
| 080. Медитация для предотвращения старения | 167 |

Станьте сильными

| | |
|--|-----|
| 081. Медитация для силы и выносливости | 169 |
| 082. Для укрепления Пупочного центра | 171 |
| 083. Медитация для невероятной силы | 172 |
| 084. Упражнение для укрепления боевого духа | 174 |
| 085. Медитация, чтобы полностью перезарядить себя | 175 |
| 086. Медитация для внутренней силы | 176 |

Процветание

Нужды жизни удовлетворяются

| | |
|---|-----|
| 087. Ардас Бхаи | 177 |
| 088. Волшебная мантра | 178 |
| 089. Медитация «Сокровища Гуру Нанака» | 180 |
| 090. Ощутите, как ваша душа благословляет вас процветанием | 182 |
| 091. Почувствуйте своё изобилие | 184 |

Эффективная коммуникация

| | |
|---|-----|
| 092. Медитация, чтобы понимать своих детей | 187 |
| 093. Медитация для устранения препятствий в подсознательной коммуникации | 189 |
| 094. Разрешите проблемы в общении | 190 |
| 095. Медитация для эффективной коммуникации | 192 |

Для Эпохи Водолея

| | |
|--|-----|
| «Симптомы холодной депрессии» (фрагмент из лекции Йоги Бхаджана) | 193 |
| 096. Медитация для освобождения от холодной депрессии | 195 |
| 097. Победите свою боль | 196 |
| 098. Сбалансировать ум и сердце | 198 |
| 099. Карам Шамбхавани крийя (для преодоления трудностей) | 200 |
| 100. Медитация соотнесения со своей Сутью и освобождения от иллюзий | 202 |
| 101. Победите свои недостатки | 204 |

Экстренная помощь

| | |
|---|-----|
| 102. Гьян Мудра крийя (когда вы не знаете, что делать) | 207 |
| 103. Медитация от безумия | 209 |
| 104. Трикурти Турвани крийя (для противодействия влиянию радиации и возмущений в космосе) | 210 |
| 105. «Последняя» медитация | 212 |
| 106. Медитация для настройки магнитного поля после землетрясения | 214 |
| 107. Дыхание для выживания | 215 |
| 108. Медитация для быстрого восстановления сил | 216 |

| | |
|--|-----|
| Магнитное поле | |
| Энергетическое тело | |
| 109. Настройка магнитного поля | 217 |
| 110. Медитация, чтобы почувствовать и увидеть своё энергетическое тело | 219 |
| Дарительница жизни | |
| 111. Медитация материнского принципа | 220 |
| 112. Медитация для женщин: Усиление женского нимба | 222 |
| 113. Медитация для женщин: осознайте свою женскую силу | 224 |
| 114. Сила матери | 226 |
| Баланс всех сфер | |
| 115. Медитация Сераба Суд | 227 |
| 116. Пран Дхара крийя | 230 |
| 117. Медитация над своей праной (для физической и ментальной молодости) | 232 |
| 118. Медитация для концентрации в действии | 235 |
| 119. Достигните внутренней гармонии (Ангар Наад) | 236 |
| 120. Для эмоционального баланса и видения перспективы | 237 |
| Молитва | 239 |