

**«ЙОГА ОСОЗНАНИЯ»**  
тренинг по подготовке учителей  
**КУНДАЛИНИ ЙОГИ**  
под руководством Гуру Раттаны, Ph.D.

**ЙОГА ОСОЗНАНИЯ: КРИЙИ И МЕДИТАЦИИ**  
**сборник практик**

В сборник вошли основные практики  
второго модуля тренинга  
2009-2012 годов.

Приведённые в этом сборнике практики были записаны лично  
Гуру Раттаной на классах у Йоги Бхаджана и опубликованы в её книгах:  
«Transitions to a Heart Centered World»,  
«Sexuality and Spirituality»,  
«Relax and Renew»,  
«The Gift of Womanhood».

© GURU RATTANA, Ph.D.

© Перевод: ООО «ЙОГА ЭКС-ПРЕСС»

Сборник публикуется и распространяется в России  
издательством «Йога Экс-Пресс» в соответствии с соглашением  
с Гуру Раттаной, директором тренинга «Йога Осознания».

Все права защищены.

## СОДЕРЖАНИЕ

КРИЙЯ ДЛЯ БЫСТРОГО ПРОБУЖДЕНИЯ КУНДАЛИНИ № 1	1
ДОЭ ШАБАД МЕДИТАЦИЯ	3
КРИЙЯ КУНДАЛИНИ № 3	4
СИЛА И ПРОЕКЦИЯ (ТРИШУЛ КРИЙЯ)	6
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЭНЕРГИИ ОЧИЩЕНИЯ (АПАНЫ)	7
КРИЙЯ ДЛЯ ЭНЕРГИИ ВЫДЕЛЕНИЯ И КРОВООБРАЩЕНИЯ	9
ХОМЕХ БАНДАНА КРИЙЯ	11
ПУПОЧНЫЙ ЦЕНТР И ЭНЕРГИЯ ВЫДЕЛЕНИЯ	12
СОДАРШАН ЧАКРА КРИЙЯ	14
ОЧИЩЕНИЕ ЧЕРЕЗ ДЫХАНИЕ И ЭНЕРГИЯ ПУПОЧНОГО ЦЕНТРА	15
СЧАСТЛИВЫЕ БЁДРА И ЖИВОТ	16
ПЕРВАЯ ШАКТИ МАНТРА	17
ОЧИЩЕНИЕ ЛИМФАТИЧЕСКИХ ЖЕЛЕЗ И ПРИВЕДЕНИЕ ЭНЕРГИИ В БАЛАНС	18
КРИЙЯ ДЛЯ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ГНЕВА	20
МЕДИТАЦИЯ КУНДАЛИНИ Для красоты и расслабления	22
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЕЧЕНИ, ТОЛСТОЙ КИШКИ И ЖЕЛУДКА	23
МЕДИТАЦИЯ СЕРАБА СУД	26
ОТ НЕГАТИВНОСТИ	27
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС Суниа(н) Антар	28
ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ УМА И ОТ ПАРАНОЙИ	29
МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	31
ЭНЕРГИЯ И РАССЛАБЛЕНИЕ ДЛЯ НЕРВОВ	31
ПОТЕНЦИЯ И ПОТЕНЦИАЛ	32
ТРАНСФОРМАЦИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ	34
ДЛЯ КОЖИ	37
НАСТРОЙКА КОСТЕЙ ЧЕРЕПА И ТАЗА (1)	38
НАСТРОЙКА КОСТЕЙ ЧЕРЕПА И ТАЗА (2)	40
САМОНАСТРОЙКА ПОЗВОНОЧНИКА	42
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И МЕДИТАЦИЯ НА РАЗВИТИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ	44
КРИЙЯ ОТ СТРЕССА, ДЛЯ НАДПОЧЕЧНИКОВ И ПОЧЕК	46
МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ	48

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ И ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ СТРАХА	49
ЛАЙЯ ЙОГА № 5	51
КРИЙЯ КУНДАЛИНИ ЙОГИ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ № 6	52
ПРАНИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ	53
БАЛАНС СИСТЕМЫ СОХРАНЕНИЯ Для вилочковой железы и иммунной системы	54
ВИЛОЧКОВАЯ ЖЕЛЕЗА И ИММУНИТЕТ	56
ДЛЯ ИММУНИТЕТА	57
КРИЙЯ ДЛЯ ВИЛОЧКОВОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ИММУННОЙ СИСТЕМЫ	59
ПРОРАБОТКА ОСНОВНЫХ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	60
МЕДИТАЦИЯ ПЕТ АРДАС	61
МОЛЧАЛИВАЯ МЕДИТАЦИЯ С МУЛ МАНТРОЙ	62
«ПОСЛЕДНЯЯ» МЕДИТАЦИЯ	63
КОМПЛЕКС ДЛЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ЗЕЛЁНОЙ ЭНЕРГИИ	64
МЕДИТАЦИЯ ГУРПРАСАДА	66
МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ПРОЦВЕТАНИЯ	67
МЕДИТАЦИЯ ХАРИ ШАБАД	68
КРИЙЯ УЛЫБАЮЩЕГОСЯ БУДДЫ	69
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БАЛАНСА ГОЛОВЫ И СЕРДЦА	70
МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ОТДАЧИ	71
СЕРДЦЕ И ДУША (КРИЙЯ)	72
МАХА ШАКТИ ПРАНАЯМА	73
МАГНИТНОЕ ПОЛЕ И СЕРДЕЧНЫЙ ЦЕНТР	74
МЕДИТАЦИЯ «ЩИТ СЕРДЦА»	77
МЕДИТАЦИЯ МАТЕРИНСКОГО ПРИНЦИПА	78
СИЛА МАТЕРИ	78
ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА И ГОРЛОВОЙ ЦЕНТР	79
ШЕЯ И ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА	81
ЩИТОВИДНАЯ И ПАРАЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗЫ	81
ААД НААД КРИЙЯ	82
КРИЙЯ ДЛЯ ГИПОФИЗА	83
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ	84
ДЛЯ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	84

КРИЙЯ ДЛЯ ГИПОФИЗА № 2	85
КРИЙЯ ДЛЯ ШИШКОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	86
ПРАНАЯМА УНГАЛИ	87
ВОСЕМЬ КРУГОВ СЧАСТЬЯ	88
ТРАНСЦЕНДЕНТНАЯ МЕДИТАЦИЯ	89
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЙ ЧАСТОТЫ	90
САДХАНА ГУРУ РАТТАНЫ	91
ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ	99
ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ ГУРУ РАМ ДАСА	100
МОЁ ПРОСТРАНСТВО, ПРОЕКЦИЯ И ДВА ПУТИ ПРОЯВЛЕНИЯ (Урок 16 Учительского Тренинга 2012 года – Гуру Раттана©)	101



Не имеет значения, всё ли вы знаете.  
Вопрос в том, практикуете ли вы?

*Йоги Бхаджан*