

## ОБЛОЖКА ВНЕШНЯЯ

### СЕКРЕТНЫЕ ФАЙЛЫ: ВАШИ ТАЛАНТЫ

Признание, Творчество, Уверенность, Любовь, Выразительность,  
Интуиция, Безграничность и Магнетизм

**(ТО, ЧТО ВАМ НИКТО НЕ РАССКАЖЕТ ОБ  
УСПЕХЕ, СЧАСТЬЕ И ЗДОРОВЬЕ)**

### Раскройте секреты великих

*Найди свои таланты через Кундалини йогу, дыхание и медитацию*

Эта книга – пособие по использованию вашего права на успех в жизни. Потребуйте то, что Вам принадлежит с рождения. В нас заложена энергия Кундалини, пробудив которую, мы начинаем жить по-настоящему новой жизнью. Пусть эта книга будет началом путешествия по волшебному миру внутри Вас. **Вы есть именно тот, кто способен изменить Вашу жизнь.** Эта книга Вам расскажет, где искать и как выкопать сокровища, которым нет цены – Ваши таланты.

Первая книга из серии «Йога на Все Случаи Жизни»

Ольга Тарабашкина

ОБЛОЖКА ВНУТРИ

О. Тарабашкина.

(с) Тарабашкина О., 2012

**Материал в этой книге носит информационный характер. Он не должен быть использован как диагноз, тест, средство излечения или как замещение медицинским мерам и процедурам. Пожалуйста, посоветуйтесь со своим лечащим врачом перед выполнением тех или иных упражнений.**

Дизайн и верстка: Сара Бакли  
Фотографии: В. Лихошерстова  
Корректор: Э.А. Прояева

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав. Выпуск произведения без разрешения автора О. Тарабашкиной считается противозаконным и преследуется по закону. Уважайте работу автора.

**Обращение к читателю:**

Я желаю Вам успеха в освоении практик Кундалини йоги, так как учил Йоги Бхажан. Если Вас заинтересует Кундалини йога и философия после прочтения этой книги и практики, то Вы можете узнать больше о Кундалини йоге по следующим адресам в Интернете::

<http://www.3ho.org/>

<http://www.kundaliniresearchinstitute.org/>

<http://www.kriteachings.org>

<http://www.spiritvoyage.com/>

**ВАЖНО ПОМНИТЬ!**

Никогда не практикуйте йогу на полный желудок. Не ешьте за два часа до упражнений.

Будьте внимательны к своему телу - если испытываете чувство головокружения или недомогания, остановитесь и отдохните. Можете выпить немного воды, глубоко подышать. Это может быть просто реакцией Вашего организма на увеличение объема кислорода в теле.

Вы знаете, что Вы можете, а что нет. Доверяйте собственной интуиции и внутренним ощущениям.

Не занимайтесь, если плохо себя чувствуете, если у Вас травма или недавно была сделана операция.

## ИНДЕКС

### **БЛАГОДАРНОСТЬ**

Я благодарна всем учителям, которые встретились в моей жизни, их перечислить невозможно, но они знают и чувствуют, что они у меня в сердце. Первый мой учитель – это моя мама, Людмила Тарабашкина, ей первичная, бесконечная благодарность. Второй мой учитель – это Татьяна Юсова, энерго-психолог и наставник, после знакомства с которой моя жизнь изменилась, потому что начал меняться мой внутренний мир. Да здравствуют учителя!

Я неописуемо благодарна мастеру Йоги Бхажану, который открыл Кундалини йогу для всех нас, и всем учителям йоги с кем я имела и имею честь учиться и обмениваться опытом. Я благодарна всем моим студентам, которые еще не знают сколько они могут изменить и свершить доброго и невероятно Светлого в этой жизни.

Я благодарю моих ангелов – Веру, Сару и Элеонору Александровну - команду, которая объединила Лондон, Москву и Бишкек для создания книги, которую вы сейчас держите. Спасибо всем, кто поможет сделать эту книгу доступной тем, кому она нужна и понадобится.

**Пожалуйста делитесь знанием и технологией, потому что она дана нам для улучшения этого мира и наших жизней. Спасибо Вам заранее!**

ПЕРВАЯ КНИГА ИЗ СЕРИИ КНИГ «ЙОГА НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ»

В этой книге я делюсь секретами, которые я узнала и использую в своей работе как персональный тренер и преподаватель йоги уже несколько лет. Этими секретами являются техники из различных направлений йоги, массажа, чакра-терапии и ароматерапии. Это разработанный мной лично комплекс, который синтезирует множество практик и теоретической информации из различных духовных систем Запада и Востока.

В этой книге я собрала самые эффективные позы, дыхательные упражнения, медитации и визуализации для того, чтобы Ваши таланты раскрылись в полной мере. И в дополнение к упражнениям на каждый талант я включила рекомендации по диете для каждой чакры (см. Приложения), чтобы Вы получали необходимое количество нужной энергии, когда Вам надо подпитать «талант».

В Кундалини йоге таланты ассоциируются с определенными местами в нашем физическом и духовном теле, которые называются «чакрами» и по сути являются «энергетическими колесами», отвечающими за определенные сферы нашей жизни.

Возможно, Вы уже слышали или работали с чакрами, а может быть это Ваша первая встреча с ними - в любом случае, эта книга поможет Вам узнать больше о Вас самих, о Ваших возможностях и о том, что у Вас нет границ!

Практикуя йогу, я сама открыла таланты, о существовании которых я и не знала или вернее, я придумала, что у меня их нет! Иногда мне задают вопрос о том, сколько лет я преподаю и занимаюсь йогой. В земных годах мне как-то странно измерять то, что, как мне кажется, всегда было в моей жизни. Я не могу представить мою жизнь без йоги. Я чувствую, что йогой я занималась очень-очень долго! Это невозможно и ненужно измерять в земных годах, потому что прогресс и цели в йоге совсем не сравнимы с любой другой работой (при всем уважении и любви ко всем работникам в этом мире).

Йога - очень практичная наука о жизни. Те упражнения, которые я включила в книгу, являются частью Кундалини и Хатха йоги. Йога фантастически разнообразна. Каждый учитель несет свое знание и практику. Но для того чтобы с этой книгой изменить свою жизнь, не надо быть супер-гибким или знать много о йоге. Я расскажу Вам самое главное на данный момент, и если у Вас появятся вопросы, Вы всегда сможете мне их задать. *А сегодня давайте начнем практиковать!*

**Восемь талантов, которые мы раскроем:**

1. Признание
2. Творчество
3. Уверенность
4. Любовь
5. Выразительность
6. Интуиция
7. Безграничность
8. Сияние или Аура

Здесь важно упомянуть, что мы с Вами будем работать на укрепление нашей ауры, которую еще называют «восьмым талантом» или восьмой чакрой. Когда аура (или наше электромагнитное поле) сильна и сбалансированна, укрепляются и все остальные таланты. Мощная, плотная и укрепленная аура делает нас естественно обаятельными, и это в свою очередь привлекает нужных нам людей и новые возможности в нужное время; одновременно мы отталкиваем негативные влияния и явления.

Я приглашаю Вас делиться знаниями дальше с вашими родными, друзьями, знакомыми. Устраивайте занятия по йоге вместе - у Вас на квартире или в парке. Раскрывайте свои таланты, чтобы помочь раскрыть их другим - ведь мы здесь именно для этого. Успехов всем, кто будет практиковать! Постоянная практика сотворит чудеса. Будьте чудом для других.

Эта книга – первое собрание моих личных практик, которые изменили мою жизнь. Эта книга для всех тех, кто хочет изменений, но, быть может, не знает, как их достичь, и не знает, в какую сторону ему двигаться (может, потому что хочется изменить всё!).

Эта книга для тех, кто готов к внутренней трансформации и невероятному росту. В этой книге Вы найдете мудрость, вдохновение и жажду знать больше, потому что Вы поймете: то, что держит и тянет Вас назад,

существует только в Вашей голове. И даже если Вы только читаете, но не начнете практиковать, одно точно - Вы начнете воспринимать себя иначе. Новое зерно будет брошено в почву, и, когда придет подходящий момент, я надеюсь, вы сядете под абрикосовым деревом и начнете медитировать...

Если эта книга принесет счастье и новое измерение в чью-то жизнь, миссия этой книги будет достигнута. Я отпускаю корабль в плавание...

Я расскажу Вам короткую историю. Как-то молодой человек прогуливался по пляжу и увидел старика, который бросал морские звезды с пляжа, где они остались после отлива и наверняка бы погибли на солнце, обратно в море. Парень спросил старика, зачем он этим занимался, ведь пляж такой огромный и он всех не спасет. Старик ответил, бросая еще одну звезду в воду: «А вот эту я только что спас. Как же ты можешь говорить, что это бессмысленно? Я только что наполнил смыслом жизнь этой звезды».

От пламени одной свечи можно зажечь тысячи других. Пара новых людей, которые изменятся, изменят жизни десятков других, а те продолжат работу. И перемены будут распространяться. Это и есть эволюция.

### Зачем нужно раскрывать таланты? В чем дело?



Каждый из нас является кладезем талантов и нераскрытых возможностей. Как у луковицы - у нас множество слоев, и мы способны на все!

Кто Вам сказал, что Вы не можете открыть собственный бизнес? Кто Вас убедил, что Вы не находчивый и у Вас нет выдумки? Давайте перестанем говорить себе «нет» и научимся говорить «да»! Хватит ставить себе барьеры!

Я давно убедилась в том, что у каждого из нас есть потенциал для необыкновенных успехов – и никто мне не докажет обратного. Мы все неограниченные алмазы, как рассказывает сказка про Аладдина. Но ведь и сказки сочиняли те, кто знали, как устроен этот мир и как устроены мы. Так что это вовсе не сказки!

Мы пришли в эту жизнь, чтобы реализовать свой человеческий потенциал. Что Вы знаете о своем потенциале? Раскройте несколько талантов, о которых Вы и не подозревали. И сияйте!

Нам всем хочется жить здорово, болеть и хандрить меньше, жить в достатке и просто быть счастливыми и довольными. Все это есть в жизни, когда чакры работают на максимальной интенсивности, на «нормальной» скорости, что дает нам физическую, умственную и духовную силу, гармонию и стабильность. Когда идет дисбаланс в чакре, то это отражается на определенных физических органах, железах, гормонах, эмоциях и мыслях, которые ассоциируются с чакрами - базами данных в тонком теле.

Дальше следует более подробное описание чакр, как они работают вместе и управляют нашей жизнью.

### ЦЕЛЬ ЭТОЙ КНИГИ

Эта книга о восьми энергетических центрах внутри и снаружи нас, развив которые, можно открыть новые таланты и применить их успешно в нашей жизни. **Это практическая книга с множеством упражнений и техник для балансировки, а значит - для «раскручивания» таланта. Цель этой книги - дать краткий обзор чакр, углубиться в практику йоги и реализации талантов, понять, как применять навыки йоги в работе и в семье, в творческих проектах и в отношениях.**

**Эта книга для людей, которые хотят знать о себе больше и знают, что они могут больше и лучше, чем они когда-либо себе могли представить.**

Целью этой книги не является дать Вам точный перечень заболеваний и причин их появления из-за дисбаланса в чакре (это тема для энергетической энциклопедии!); цель не в том, чтобы детально рассказать о строении и сакральности каждой чакры (на эту тему написаны хорошие книги, и интернет тоже полон информации).

**А цель в том,** чтобы познакомить Вас с новым миром сокрытых возможностей, которые принадлежат Вашему телу и сознанию. Вы найдете некоторые важные факты о чакрах, но ни в коей мере эта книга не является полным описанием чакр. Если Вас заинтригует эта тема, напишите мне письмо, и я Вам порекомендую литературу.

## О чакрах



Внутри каждого человека заложена сложная система нервных сплетений и чувствительных органов, жизненными центрами которых являются чакры.

Само понятие «чакры» и наука о них очень древнее. Христианские мистики говорили о существовании семи дворцов внутри нашего тела. Индийские целители всегда говорили о семи энергетических вихрях, которые поднимали или опускали наш жизненный тонус и самочувствие. Многие ученые, в силу своего исследовательского ума и логики, пытаются точно «поймать» изображения чакр и сравнить их с теми, которые были переданы еще в древние времена индийскими практиками. Их попытки продолжаются и поныне...

Для меня это – это то же, что гоняться за изображением Бога, чтобы точно передать каждую Его черту. Но ведь мы-то знаем, что Бог, тем не менее, есть...везде! И в том числе, и в нашем теле! Дыхание, движение жидкостей, рождение и умирание клеток – всё почерк одной руки. Сколько процессов в нашем происходит без нашей воли на то, а сколько под нашим контролем? Пропорция, по разным источникам варьируется от 80 к 20 до 90 к 10)<sup>1</sup>?

Сможем ли мы когда-нибудь показать нашему мозгу, которому всегда нужны доказательства, как именно выглядит чакра? Но у меня другой вопрос – нужно ли? Видим мы чакры или нет, они все равно не перестают существовать. Они есть, вот и все.

О чакрах сегодня много говорится, потому что чакры и йога неотделимы, так же как и наше тело от **чакр, божественных даров, которыми космос наделил одинаково всех, но мы по-разному их используем** или часто не используем. Издревле наши предки учились общаться с природой, космосом, задавая самые главные вопросы бытия:

- Кто я?
- Куда я иду?
- Куда мы движемся?

И они получили ответы на эти вопросы и выразили их в различных формах (пример: древние индийские тексты, учения и сакральные обряды). Однако мы, отягощенные идеей прогресса, со временем стали забывать свою тонкую и духовную структуру и очень сильно стали полагаться на мозг и логику, забывая, что изначально мы - сгустки невероятной материальной и нематериальной энергии, движущиеся по божественной траектории через время и пространство.

Ум может многое, но энергия сохраняется в нем только до того момента, пока в нём полно витальной (космической) энергии, или *праны*, которую мы можем восполнять и увеличивать во много раз с помощью медитации и йоги. Мы возвращаемся к своему источнику вечной энергии, здоровья, молодости и знания через эти практики. Мы возвращаемся домой, к нашему источнику... А дом, как говорится в пословице, всегда лечит и восполняет жизненную энергию.

В переводе с санскрита «чакра» значит «колесо» или «вращение». Чакры – энергетические центры – колеса энергии внутри нашего физического тела. У человека восемь основных чакр и большое множество чакр поменьше. Чакры расположены вдоль позвоночника и являются многомерными энергетическими структурами.

---

<sup>1</sup> Согласно Йоги Бхажану, 80 % процессов внутри и изнутри контролируются «Неизвестным», 10 % - объективно контролируются, т.е. когда мы поступаем правильно, руководствуясь «Высшим Я» и еще 10 % - контролируются нами, когда мы поступаем субъективно, руководствуясь эмоциями и импульсами.

## Знай свои чакры:

1	<b>Муладхара:</b> базисная, или «корневая» чакра. Расположена у основания позвоночника (ответственна за функцию органов выделения и репродукции, крестца, ног и стоп). Цвет красный. Связь с землей, местом проживания, родиной, родом и семьей.	
2	<b>Свадиштана:</b> «сакральная» чакра. Расположена на уровне половых органов. Ответственна за репродуктивное здоровье, адреналиновые железы, почки, селезенку и мочевого пузыря. Цвет ярко оранжевый. Гармония мужского и женского начала. Элемент воды.	
3	<b>Манипура:</b> чакра солнечного сплетения. Ответственна на работу органов и желез пищеварения, поджелудочной железы, желудка, печени, кишечника. Цвет – ярко желтый. Элемент огня.	
4	<b>Анахата:</b> сердечная чакра. Расположена за тимусовой железой. Ответственна за легкие, сердце, иммунную и лимфатическую систему. Цвет изумрудный. Элемент воздуха.	
5	<b>Вишудха:</b> чакра горла, расположена за щитовидной железой. Ответственна за здоровье горла, ушей, носа, шеи и желез. Цвет светло-голубой. Элемент эфира.	
6	<b>Ажна:</b> «третий глаз». Расположена над носом, посередине между бровями. Центр интуиции и предвидения. Связана с работой глаз, мозга, гипофиза и нервной системы.	
7	<b>Сахасрара:</b> чакра-«корона». Верхняя чакра «тысячелепесткового» лотоса. Расположена на макушке. Ответственна за работу шишковидной железы и центральной нервной системы, получение информации и связи с высшим сознанием.	
8	<b>Аура:</b> часто считается восьмой чакрой, которая объединяет в себе 7 других. Когда аура укреплена и защищена, то все другие чакры находятся в балансе. Блоки в чакрах могут вызывать разрывы в ауре (из-за негативных эмоций и мыслей), таким образом вся система работает как одна единая команда, и ни одна чакра не имеет преимуществ перед другой, потому что они все питают и поддерживают друг друга.	

## Три состояния чакры:

**Гиперактивна:** значит, идет избыточная работа, т.е. чакра крутится слишком быстро. Это обычно происходит, когда Вы отдаёте себя больше, чем нужно, тем самым тратите энергию там, где не стоит. Например, Вы все время волнуетесь о деньгах или о безопасности Ваших детей, и это может дойти до состояния паранойи. Вы тратите слишком много энергии на что-то совсем не важное или мимолетное. К сожалению, часто это наш ум, который может выйти из-под контроля и заставляет нас растрчивать жизненно важную энергию на переживания, жалобы или придумывание ситуаций, и у нас не остается энергии на важные и долгосрочные проекты.

В этом состоянии чакра крутится слишком быстро, как вертящийся фейерверк, и может, в конце концов, «перегореть». Это может привести к следующему состоянию, т.е. пассивности.

**Пассивна:** значит, для нормальной работы чакры не хватает энергии. Часто это говорит о заблокированной чакре. Когда одной чакре не хватает энергии, начинается «подсос» из физических тканей органов, работу которых эта чакра регулирует, или других чакр. И в таких случаях энергии во всем теле с каждым днем будет становиться все меньше и меньше – другие чакры тоже со временем начнут крутиться слабее. Это скажется на всей системе, эмоциональном настрое и работе внутренних органов и желёз.

Классическим примером этого состояния служит депрессия – когда забиваются (блокируются) верхние чакры негативными мыслями и переживаниями, а в нижних чакрах отсутствует движение и стимул к жизни.

**Сбалансированна:** значит, поддерживается здоровое состояние органов, тканей и желез в силу того, что прана постоянно наполняет организм энергией. И эта энергия приходит из самых различных источников – позитивного мышления, постоянного движения, хорошего сна, глубокого дыхания, здоровой пищи.

Упражнения для развития талантов, представленные в этой книге, приводят чакры в состояние баланса (постоянная практика обязательна для поддержания и стимулирования Кундалини – энергии, необходимой для отличного физического и духовного здоровья), то есть уходит возможная избыточность или недостаточность в их работе.

Мысли сильно влияют на рабочее состояние чакры. Если мысли ясны, позитивны и направлены на то, чтобы чакра работала в нормальном режиме, то они поддерживают сбалансированное состояние чакры, а значит, внутреннее и внешнее здоровье. Если же мысли неконтролируемы и негативны, они могут вызвать нарушение и возможно, блок в чакре, особенно когда мысли и привычки повторяются изо дня в день, а человек не уделяет им внимания.

Что происходит, когда чакра заблокирована? Она начинает вращаться очень вяло или перестает вращаться совершенно. Так как все чакры взаимосвязаны и работают как один организм, то слабый ритм работы одной начинает затормаживать работу других. Если это длится очень долго, то велики шансы развития хронических заболеваний, потому что идет хроническая нехватка энергии, следовательно, внутренние органы не получают прану (в переводе с санскрита прана - «жизненная энергия», которой наполнен космос).

*Прана* – это энергия жизни, ее нужно направлять и распределять. Именно поэтому мы занимаемся йогой, медитацией, лечением и другими практиками. Прана везде. Но прану нужно направлять, ощущать и использовать! Поэтому дыхательные упражнения, совмещенные с занятиями йогой, всегда насыщают и заряжают наш организм надолго.

Когда чакры разблокированы и сбалансированы, мы чувствуем себя яснее, эмоционально устойчивее, радостнее, легче, позитивнее, бодрее и т.д. (подробное описание состояний сбалансированности в каждой чакре описано в каждой соответствующей чакре главе). Через чакры мы передаем и считываем информацию других. Через чакры происходит энерго-обмен.

**Когда мы убираем блоки, мы становимся счастливыми, свободными и любимыми.**

Мы – уплотненные сгустки энергии, которые могут расширяться, сужаться или выходить из-под контроля (это говорит о том, что мы – это энергия в движении, или выражение движения энергии). И чудо состоит в том, что мы с помощью силы воли и ума можем контролировать эти энергетические состояния и знать, что представляет собой каждая чакра и как ее успешная работа проявляется на нашем самочувствии, эмоциональном состоянии и успехе в определенных сферах жизни.

Как Вы увидели из таблички, каждая из восьми чакр работает с несколькими жизненно важными органами и железами, которые отвечают за физический и «измеряемый» или подсчитываемый баланс в теле (тесты на холестерин, сахар, тестостерон в крови и т. п.).



Первые три чакры известны под названием «нижнего треугольника», и работают с функциями выделения и очищения организма. Четвертая чакра – Анахата – это точка баланса между нижним и верхним треугольниками. Верхний треугольник отвечает за собирание информации, ощущений, мыслей и эмоций. Аура заключает в себе все 7 чакр наподобие сосуда или оболочки.

## НА КОГО РАССЧИТАНА ЭТА КНИГА

**Книга для всех уровней; учеников и учителей йоги; бизнесменов и хранительниц очага; всех кто интересуется своей энерго-анатомией и хочет достичь успеха в жизни, оставить добро в этом мире.**

Коротко говоря, это книга для всех, всех, всех – кто слышал и практикует осознанность в отношении чакр и кто не слышал о них (добро пожаловать в наш круг - теперь Вы чуть-чуть осведомлены), кто занимается йогой и разными энерго-практиками и кто – нет; кто работает и кто ищет новое призвание!

**Чакры – это дары, сидящие внутри нас, так раскройте их! Живите на максимум! Максимум признания, максимум творчества, максимум уверенности, максимум любви, максимум выразительности, максимум интуиции, максимум безграничности.**

## Об Ольге:



Ольга является сертифицированным инструктором по хатха и кундалини-йоге, писателем и тренером по развитию человеческих талантов и заложенного потенциала. Ее практика основана на учениях учителей из Индии, Лондона и Америки. Она преподает в Лондоне и ведет частную консультацию, где йога, медитация и мантра играют роль «предписания» или «рецепта».

У нее большой опыт преподавания, основанный на объединении различных техник – таких, как мантротерапия, ароматерапия, йогатерапия, лимфодренаж и интуитивный йога-массаж. В своих занятиях она совмещает самые энергичные упражнения, дыхание и медитацию, чтобы раскрыть энергию, спящую внутри Вас, но которая хранит секрет индивидуальности и внутренней неиссякаемой силы.

На своих лекциях и семинарах Ольга снабжает участников ценным «набором практик» для самостоятельных занятий дома. Потому что именно Вам и быть учителем самому себе, так что обязательно приходите на занятия и семинары и другие мероприятия, организованные Ольгой. Поддерживайте себя через практику йоги и медитации, чтобы вселенная могла Вас поддержать в Ваших мечтах.

**Ключевые слова: чакра йога, интегральная йога, йога для талантов; йога терапевт, мантра терапевт.**

Следите за ее графиком на вебсайте: [www.kundaliniolga.info](http://www.kundaliniolga.info)

**Талант сам по себе бесцветен и приобретает окраску только в применении. ~Михаил Салтыков-Щедрин**

Развитие таланта – это процесс, который не должен останавливаться, потому что у нас неограниченное количество талантов! Найдите их, раскопайте, сметите с них пыль и вложите их в открытие дела своей мечты или что-то еще такое, что изменит не только Вашу жизнь.

**Найти таланты – это процесс нахождения себя. И часто мы не имеем представление о том, чем мы являемся, в чем наши сильные стороны и как мы можем жить лучше. Эта книга – Ваш помощник.**

Люди, которые произвели перемены и открытия в экономической, политической, научной, литературной и гуманитарной сферах, – это люди, которые знали о своих талантах и были в них уверены. Они были рождены как в благоприятных, так и неблагоприятных условиях, но они имели видение и знали, что возможности приходят к тем, кто их ждет и может воплотить в жизнь.

**У нас всех есть возможность...открыть таланты.**

### О Йоги Бхажане: Мастере Кундалини йоги



Многие техники в этой книге были даны нам великим Мастером Кундалини йоги и духовным учителем из Индии, Йоги Бхажаном, который является основателем стиля на Западе в 1969. Он покинул физическое тело в 2004, и хотя мне лично не пришлось встретиться с ним, его энергия ощутима во всем, с чем бы я не работала и с кем бы не встречалась.

Йоги Бхажан принадлежит «Золотой Цепи» учителей и мастеров духовной осознанности. Это цепь непрерывной практики, послушания, последования и смирения, которое пробудило Свет в душах.

Только Йоги Бхажан имел право носить титул Маха Тантрик, кто давал техники Белой Тантры два раза в год.

Он был глубоко вовлечен в создание большой духовной семьи в Америке, в местечке Эспаньола, штат Нью Мексико, где люди объединялись для того, чтобы вместе узнать и прочувствовать силу своего духа. Там основан город Кундалини йогов и его учеников, которые продолжают жить по моральным и духовным законам, которые Йоги Бхажан передал для здоровой, счастливой и процветающей жизни. И поверьте это удивительнейшее место!

Эта книга стала возможной после того, как Кундалини йога изменила мою жизнь, теперь я знаю кто помог и помогает мне и сотням тысяч йогов, бизнесменов и политических лидеров в нашем путешествии по этой жизни. Вахе Гуру! Моя бесконечная, невыражаемая словами, духовная благодарность Учителю и Золотой Цепочке, которая тянется из древности!

### 5 Постулатов Йоги Бхажана:

1. Никогда не выпускай то, что может навредить, обидеть и унижить других.
2. Никогда не впускай то, что может навредить, обидеть и унижить себя.
3. Никогда не подводи друга и врага.
4. Зажги свечу в том углу, где никто не отваживается.
5. Продолжай и распространяй гармонию.

Деревья неуклонно растут и всегда ищут света. Они никогда не ищут темноты. Они разумно используют любую доступную им энергию и пространство, чтобы получать все больше и больше света. ~ *Неизвестный*

## 1. Талант признания



Этот талант находится у основания позвоночника, у копчика. Чакра называется «Муладхара» и переводится как «корень», «поддержка». Первая чакра – это основание нашей системы чакр. Дерево с сильными корнями даже сильный ветер не сможет вырвать из земли. Так и человек с хорошо развитым талантом признания<sup>2</sup> и сбалансированной первой чакрой выстоит все испытания и не сломается ни перед чем, потому что через первую чакру идет связь с энергиями земли, матери, нашими предками, которые жили на этой планете и дали нам жизнь и генное знание. Твердость всех корней в корневой системе дает опору дереву.

Признание – это еще и наша связь с физическим миром и нашими потребностями в уюте, надежности, защищенности и сохранности нашего дома и семьи. Талант состоит в том, что мы принимаем себя такими, какие мы есть, мы принимаем наш мир, нашу семью, нашу среду. Но это не значит, что мы останавливаемся и не пытаемся принести изменения в нашу жизнь. Цвет этой чакры – красный.

**Сферы жизни:** финансы, питание, выделение, забота о себе, семья, рождение, воспитание детей, детство, выживание в физическом мире, самосохранение, биоритмы и циклы жизни, физическое здоровье.

### Три состояния первой чакры и их проявления:

Система чакр – это взаимосвязанная система, где нарушения работы одной чакры влияют на работу и скорость работы других чакр. Чакры – это часть энергетической анатомии нашего духа, или нематериального тела.

1. **Гиперактивна:** буллинг, чрезмерная материалистичность, меркантильность, выраженный эгоизм, авантюризм, различные зависимости.
2. **Пассивна:** низкая самооценка, страхи, чувство незащищенности, неуверенности (часто в самой жизни и направлениях, которые она берет), критичное отношение к вещам и себе.
3. **Сбалансированна:** самообладание, физическое здоровье, основательная позиция в жизни, стабильность.

<sup>2</sup> Здесь нужно уточнить в каком контексте слово признание использовано - как принятие своего происхождения, корней, семьи, жизни, неизвестного и известного в вашем мире - в противоположность отрицанию и неприятию своего окружения и обстоятельств.

### Вопросы для проверки таланта признания<sup>3</sup>:

- Считаете ли Вы подходящей Вашу работу? Ваше окружение?
- Чувствуете ли Вы себя прочно в своей жизни? Закрепившимся/закрепившейся?
- Стоите ли Вы на земле твердо, двумя ногами?

### Чакра в повседневной жизни:



Жизнь может нас бросать из стороны в сторону, может выбивать из колеи. Но это ведь часть процесса жизни, и Вы это знаете. Нас бы не послали сюда, если бы нам не было над чем работать. То, что нам позволяет справляться со всеми трудностями, это хорошо развитый талант приятия.

Признайте, что жизнь полна сюрпризов и, что Вы никогда не предугадаете все и не предвидите каждый шаг по дороге. Где-то Вы споткнетесь, где-то ушибетесь, а где-то дорога сама Вас приведет, куда Вы так долго хотели выйти. Но Вы ведь этого не знаете. Вы знаете, что Вы не знаете, но сила приходит, когда Вы понимаете, что это естественно – не знать всё. Тогда Вы принимаете эту жизнь такой, какой она есть.

Знаете, в чем секрет? У меня в словаре нет слов «поражение», «провал», «ошибка», «неудача», но у меня есть слова – «уроки», «знаки» и «улучшенное видение и тактика». Такое видение мира помогает нам взрослеть и расти намного быстрее, чем чтение многих философских книг.

Если мы слишком сильно сопротивляемся жизненным обстоятельствам и поворотам судьбы, решив, что мы наверняка знаем лучше, куда нам двигаться, то мы можем не заметить много судьбоносных знаков, которые шлёт нам наша судьба и можем потерять много энергии на мысли, сценарии, придумывание ситуаций и вариантов решения проблем, которые еще не случились, жалобы и т.д. Ойй, даже от этого перечня у меня кружится голова! Эти тревоги не реальны в настоящем мире, но так реальны в Вашей голове! Будьте гибкими (*подробнее во второй главе*).

Теперь закройте глаза и представьте себе, что Вы дерево. Кедр, дуб или сосна... на Ваш выбор.

Встаньте, твердо упираясь в пол стопами, Ваши ноги - это корни. Ощутите сначала поддержку щиколоток, пяток, носочков, внешней и внутренней части подъема стопы. Земля и Ваши ноги всегда Вас поддерживают и помогают Вам двигаться вперёд по жизни.

Погрузитесь в ощущения жизни дерева – мягкость земли, забота солнца и окружающей среды, движение воды по Вашему телу, жизнь в Вашей кроне, которая возникает, когда Вы получаете поддержку и питание от земли.

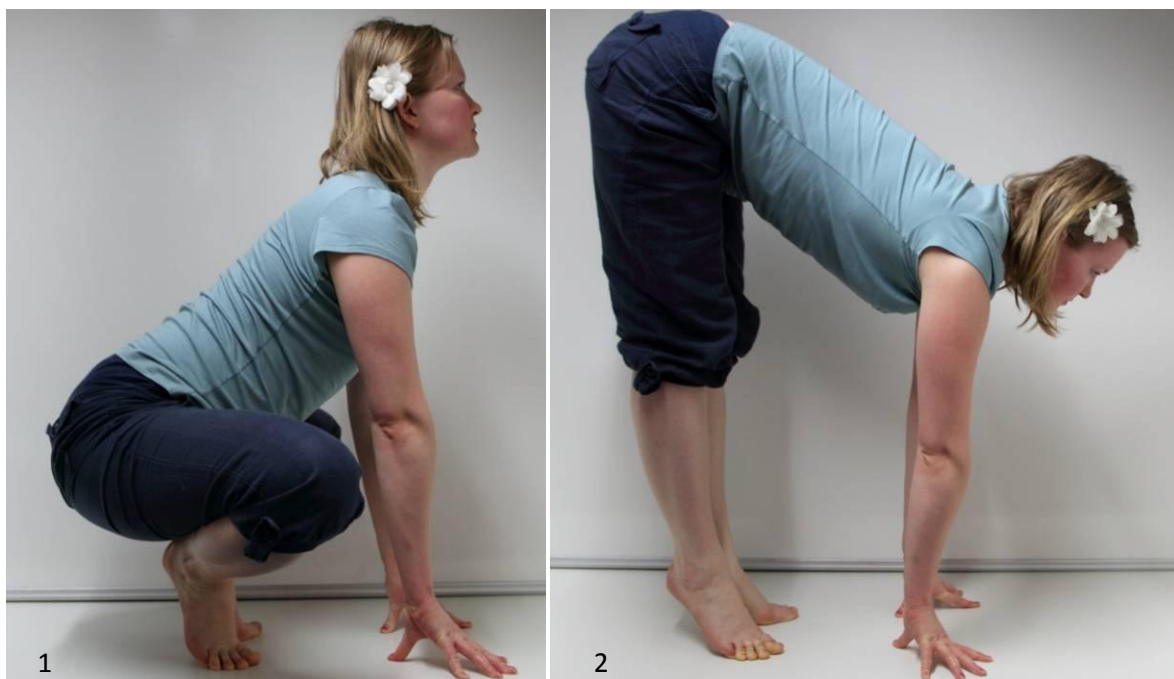
Поблагодарите землю за то, что она дала Вам место в этом мире и продолжает давать Вам жизнь каждый день. Скажите вслух самое большое «Спасибо, я люблю тебя» три раза и улыбнитесь. На вдохе открываем глаза.

Через эту короткую визуализацию вы обратились к источнику энергии первой чакры. Куда идет ум - туда и направляется энергия. Старайтесь соединиться с первой чакрой почаще в течение дня, тогда меньше ситуаций и новостей «собьют нас с ног». Это упражнение дает моментальный эффект заземления, опоры и земной поддержки

---

<sup>3</sup> Эти вопросы помогут Вам понять, над какой сферой выражения таланта надо работать (жизнь, семья, работа, друзья), чтобы его (талант) сбалансировать. На эти вопросы нет ответа «да» или «нет». Ответы – это то, как Вы себя ощущаете, какова Ваша энергия на сегодняшний момент.

## Упражнения для развития таланта признания:



### 1 и 2. Лягушка

1 – Сидим практически на корточках, на носочках. Пятки подняты и соединены вместе. Упираемся через подушечки пальцев рук в землю. Тянемся через макушку к небу. Спина прямая. Смотрим вверх под углом 60 градусов, фокусируем внимание на одной точке, наполняемся кислородом и энергией для упражнения.

Глубокий вдох и выдох для того, чтобы представить себя успешно выполняющим это упражнение и умственно подготовиться. И полный спокойный вдох.

2 – Выдох, и быстро распрямляем ноги и тянем копчик и ягодицы вверх. Чувствуем натяжку в задней части ног. Ноги полностью натянуты и, по возможности, прямые. Пятки остаются вместе и носочки не меняют положение.

Делаем 1 и 2 в быстром темпе, используя мощное дыхание огня (резкое и мощное дыхание через нос, при котором на выдохе мы выталкиваем воздух и втягиваем пупок к позвоночнику, вдох и выдох одинаковой силы и длины; работают мышцы живота и диафрагмы; если вы его выполняете правильно, то должно быть легко; это дыхание отличается от дыхания «Бастрика» в Хатхе йоге) **26 раз; со временем можно увеличить до 52 раз.**

Ноги обязательно должны оставаться прямыми на выдохе, так что если не получается выпрямлять ноги на подъеме и держать пальцы на полу, то можно отрывать руки от земли и выпрямлять позвоночник, держа голову вниз (это один из вариантов к позе лягушки).

**Аффирмация** (фраза, которую необходимо выполнять во время упражнения, чтобы позитивный заряд поступил в наше сознание): *Меня поддерживает сама жизнь. Я полна сил.*

**Противопоказания:** беременность, высокое давление, заболевания сердца и глаз.

После выполнения этого упражнения, отдыхаем, лежа на спине, и готовимся ко второму упражнению.

Выполняя «Лягушку», Вы не только разжигаете энергию первой чакры, но и удлиняете ваши ноги, преображаете Вашу осанку и приобретаете уверенность в своем теле, и главное - в своих способностях.



### 3 и 4. Древо жизни

3 – Ноги тянутся вверх через носки стоп. Руки параллельны ногам. Сначала лежим на спине 2 минуты и глубоко дышим, готовясь к упражнению.

4 – Выдох, сжимая и подтягивая вверх мышцы живота, поднимаем грудь от земли и быстро пульсирующими движениями тянемся к стопам. Вверх - вниз. Вдох-выдох. Быстрое и мощное и дыхание огня через нос. Делаем так в быстром темпе **26 раз**, позже - с регулярной практикой - можно увеличить до 52 раз.

Держим лицо расслабленным во время упражнения, не напрягаем мышцы лица и шеи. И улыбайтесь. Когда нам становится неудобно или неприятно, улыбка – это то, что снимает напряжение в нервной системе, она расслабляет нас. Сконцентрируйте свое внимание на чем-то приятном, например, каким подтянутым будет ваш животик, если вы сделаете все 26 пульсаций. Приятно ведь?

Помните, что ноги не сгибаем ни под каким предлогом. Представьте, что их кто-то держит за Вас и привязал к потолку. И ни о чем не беспокойтесь. Дышите.

**Аффирмация:** *Я защищена и крепка/защищен и крепок.*

### 5. Кролик

Отдыхаем и позволяем телу и уму напитаться всей той энергией, которую мы выработали, пока выполняли первые три упражнения. В этой позе схватите пятки, если можете и держите их.

Лоб упирается в пол. Если невозможно опустить лоб, чтобы он касался земли, подложите под него подушки или резиновый блок.



В этой позе шея расслаблена; расслабляются спина и ноги. Лежим и четко представляем себе пляж, песок и свежий ветер! Будьте собой. Будьте свободны через Ваше дыхание.

**Аффирмация:** *У меня есть все, что мне необходимо. Все есть, все есть, все есть.*

**3-5 минут.**

## Помните...

Во время упражнений в Вас могут забурлить разные эмоции: может появиться сопротивление, нежелание продолжать, остановиться и сдаться. Но не обращайтесь внимания на эти эмоциональные колебания. Они неизбежны, потому что мы поднимаем эмоции, которые находятся в физическом теле и заложены в чакрах, наших базах данных.

Это похоже на то, как поднять ил со дна озера. Научитесь через упражнение и мощное дыхание избавляться от негативного влияния мыслей и направлять энергию на выполнение упражнения. Не позволяйте уму Вас отвлечь от цели через просьбы остановиться. Ускорьте темп или прибавьте дополнительную минуту. Алхимия (или трансформация) происходит именно тогда, когда грубый металл эмоций превращается в нечто легкое, трансцендентальное, именно в то время негативные ощущения испаряются.

## И еще совет для первой чакры....

Заботьтесь о своем питании, здоровье, режиме и расписании дня. Старайтесь не посвящать себя слишком много чему-то одному. Разнообразие оживляет жизнь и не дает застоя или «эмоциональному болоту».

Выходите на прогулки в парки или рожи во время обеда, хорошая или плохая погода - ничто не заменит дыхание ветра и шелест листьев, связь с землей и местом. Выходите из неестественных условий и соединяйтесь с тем, что окружает Вас. Обращайте внимание на мелочи по пути на работу и отмечайте новое. Почаще задумывайтесь - что Вы упускали все это время? Внимательнее ступайте по земле. Осознайте свою роль и связь с этим местом, миром.

Во время прогулки Вы даже можете медитировать. Делайте вдох на счет до трех и выдох на тот же счет. Дышите по максимуму все время, пока Вы находитесь на свежем воздухе. Вдыхая, расширяйте грудную клетку и наполняйтесь кислородом на 75 процентов, затем задерживайте дыхание на 5-10 секунд и спокойно, размеренно выпускайте воздух с продуктами окисления из легких, из сердца. Почувствуйте легкость и признайте свое право на эту жизнь, на каждый вдох.

Жизнь – это не *количество* вдохов и выдохов, а их *качество*. Каждый вдох, сделанный не в полную грудь – потеря энергии и пустой прогон праны: внутренние органы не успевают напитаться веществами и организм не полностью избавляется от вредных токсинов. **Чем глубже Вы дышите, тем дольше Вы живете.** В Кундалини йоге считается, что самый здоровый ритм дыхания – это 4 цикла вдоха и выдоха в минуту, т.е. вдох и выдох каждый длится 8 секунд. **Глубокое дыхание учит управлять неосознанными эмоциональными и умственными процессами.** Все учения йоги основаны на том, что контроль ума достигается через дыхание. Глубокое дыхание всегда снимает напряжение, так как оно появляется именно из-за недостатка энергии, праны, кислорода.

Помните, что стресс токсичен, а переживания бесполезны.

## Бонус знания для первой чакры:

### Как сохранить энергию?

Часто мы теряем энергию, когда мы не сосредоточены и думаем слишком много о том, что случилось или о том, что должно произойти так, как нам этого хочется. Мы буквально теряем поддержку и почву под ногами, потому что мы не на 100 процентов живем в сегодняшнем дне. Но ведь самое важное происходит именно сейчас, потому что сейчас – это самый важный момент, ведь Вы живете.

Ум всегда включен, даже когда мы спим. Невероятное количество мыслей посещает нас. Нейро-психологи Гарварда подсчитали, что их - более 60 000 в день, из которых около 80 процентов - это мысли, которые нас посетили вчера и позавчера и даже на прошлой неделе. Это нескончаемый и повторяющийся хоровод. Это так, будто каждый день к нам в дверь стучатся одни и те же гости. Не надоедает? Хочется повесить табличку на дверь: «Просьба не беспокоить. Seriously?»

Когда я нахожусь в какой-то трудной ситуации или разговариваю с тяжелым человеком, я проделываю одно упражнение, которое не позволяет мне терять концентрацию или мою физическую энергию. Эта техника называется «захват корня», или Мулабанда; красота этого упражнения в том, что никто не узнает, что Вы его делаете. А Вы в то время набираетесь силы, чтобы закончить нудные переговоры или убедить кого-то сделать что-то по-Вашему.

*Техника Мулабанда:* сидя, стоя или гуляя, сделайте глубокий вдох, сожмите мышцы ягодиц, прямой кишки, половых органов и подтяните пупок вовнутрь, как будто пытаетесь его втянуть в позвоночник, и вверх, именно здесь расположена Кундалини. Держите вдох 10 секунд с расслабленным лицом и плечами, и представьте себе, что Вы поднимаете энергию от основания позвоночника вверх к макушке. Выдох и медленно отпустите мышцы прямой кишки, потом половых органов и живота. Повторите несколько раз, пока не появится ощущение свежести и четкости в мыслях и в теле.

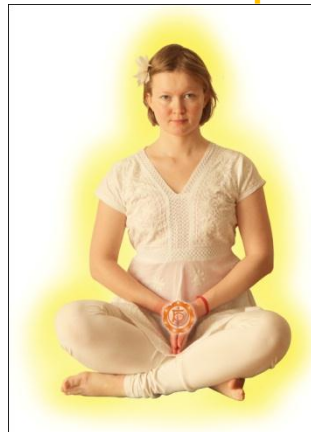
Когда первая чакра насыщена энергией, а Мулабанда - самый верный способ вернуть энергию в этот центр - то мы чувствуем себя обновленными, как будто нам поставили новый двигатель или сменили лампы ближнего видения на дальние; уходит туман и нечеткость из сознания.

Женщины не должны выполнять Мулабанду первые три дня лунного цикла и при беременности, так как во время месячных поток энергии - нисходящий, а Мулабанда работает на то, чтобы направлять энергию вверх по позвоночнику. Не надо идти против естественного энергетического процесса в теле.



Ты можешь быть талантлив, но, чтоб об этом все узнали, нужна энергия. ~ Земфира

## 2. Талант творчества



Этот талант находится на несколько сантиметров ниже пупка, на уровне половых органов. Чакра называется «Свадиштана» и переводится как «сладость». Вторая чакра – это наша способность радоваться жизни и получать удовольствие, в том числе и сексуальное (смотрите приложение 2: Йога для Отношений). Это центр творческих порывов и выражения себя. Думайте о себе как о писателе, который пишет собственную жизнь. **Вы - автор Вашей истории, и Вам ее писать, а не кому-то другому.**

Что бы Вы ни делали и где бы Вы ни были, старайтесь видеть сладкие или приятные моменты. Не окисляйте свою жизнь неприятностями и негативными мыслями. Ведь если думать плохо, то плохие вещи и случаются - потому что Вы сами их привлекли, надумали.

Быть творческим - значит творить, находить решения проблем, подходить по-новому к старой ситуации. Делать все наоборот и смотреть, что выйдет. Творить - это рисовать жизнь собственными красками. У вас своя палитра и своя дорога. Не мешайте ни себе - думая, что Вы должны быть таким, как Ваши коллеги или друг, ни другим - думая что Вы знаете, что хорошо для них. Вы на самом деле уже знаете, какую жизнь Вы хотите для себя - так создайте ее. Шаг за шагом. Не надо торопиться, а надо уметь плыть по течению и управлять своим заплывом.

Творчество - это Ваше право выразить то, зачем Вы сюда согласились прийти ненадолго. Это Ваше право с рождения. Я никогда не знала, насколько прекрасна жизнь до тех пор, пока я не начала жить и выполнять ту работу, которую я пришла делать. Всё приносит удовольствие – и прогулка до работы через закуренную улицу, и проезд в душном метро или толчея в маршрутке...потому что всё имеет смысл. И поэтому легко плыть, а иногда - нет, но ведь смысл есть, даже если он нам сейчас не виден.

### Три состояния второй чакры и их проявления:

1. **Гиперактивна:** эмоциональная нестабильность, увлечение фантазиями, манипулирующее поведение, зависимость от секса в отношениях.
2. **Пассивна:** чрезмерная чувствительность и ранимость по пустякам, позиция обвинителя, холодность и отсутствие интереса к сексу.
3. **Сбалансированна:** способность доверять и довериться, свободное выражение чувств и отсутствие стеснительности, чувство собственного места в жизни.

**Сферы жизни:** беспрепятственное выражение себя, эмоции, сексуальность, половое развитие, отношения.

### Вопросы для проверки таланта творчества:

- Гибки ли Вы к изменениям в жизни?
- Монотонна ли Ваша работа? Личная жизнь?
- Сколько в Вашей жизни ярких моментов? И что это за моменты?

### Чакра в повседневной жизни:



Как Вы можете говорить, что Вы не творческий человек, если Вы работаете бухгалтером или доктором? У нас есть работа, которая нас кормит, но это не значит, что работа говорит о наличии или отсутствии у Вас таланта, потому что для этого нужна гибкость. У каждого из нас жизнь идет по своему руслу, и если Вы не можете признать этот простой факт (возвращаемся к таланту первой чакры = признанию), то Вы не поймете, что чем больше Вы сравниваете себя с другими, тем меньше Вы понимаете, куда движется лодка Вашей собственной жизни. И здесь Вы немного теряете фокус и энергию.

Когда мы теряем фокус, мы начинаем разочаровываться в работе, в жизни, в друзьях, в родне, в стране. Мы теряем сладость жизни. Она вдруг кажется нам кислой, а ведь всего лишь пару часов назад мы гордились нашей семьей, работой и пели песни.

Что в Вашей жизни есть и что отсутствует? Что может сделать ее более приятной и вдохновленной? Что может изменить Ваши ощущения? Интересное хобби? Новые друзья? Вторая чакра - о наслаждении. Найдите то, что Вам его даст. Что это? Вырастить цветы? Обновить гардероб? Записаться на курсы по персидскому языку? Купить книгу о путешествии в Катманду? Расклеить пейзажи стран, пляжей и курортов, на которых Вы бы хотели побывать? Что даст Вам эти ощущения? Покопайтесь в себе, и Вы найдете ответы. И действуйте! Не сидим и не скучаем! Для этого нет времени. Мы здесь ненадолго...помните? И мы здесь не на курорте – это точно. Нам всем предстоит работа.

### Упражнения для развития таланта творчества:

#### 1. Прогибы



Ноги на уровне бедер, ладони на коленях, ягодицы отставлены назад. Вдох, и прогибаем позвоночник вперед, сердце уходит вперед по максимуму, шея тянется вверх за подбородком. Одновременно представляем, что диафрагма приближается к бедрам. Выдох, выгибаем позвоночник вверх, округляя спину и прижимая пупок к позвоночнику. Глаза мягко закрыты и сфокусированы на точке между бровями. **1-3 минуты.**

**Аффирмация:** *Я чувствую течение жизни. На моем пути нет препятствий.*

Чтобы закончить, сделайте вдох и вытяните позвоночник вперед и вверх. Задержите вдох на 5 секунд и выдох, расслабьтесь. Можно потрясти ногами и руками 1 минуту.

#### 2. Наклоны вперед сидя: 2а-2д

2а: Вдох - вытягиваем ноги впереди нас, пятки вместе, носки натянуты на нас. Поднимаем глаза и смотрим на потолок, пальцы рук открыты и тянутся к небу.

2б: Выдох - опускаемся вперед к стопам, втягивая живот вглубь и вверх к позвоночнику, чтобы углубиться в наклон. Держимся за щиколотки, голени или за носки стоп, кому как позволяет гибкость. Остаемся здесь на **1 – 1 ½ минуты**. Дышим глубоко. Расслабляем спину, руки и сердце.

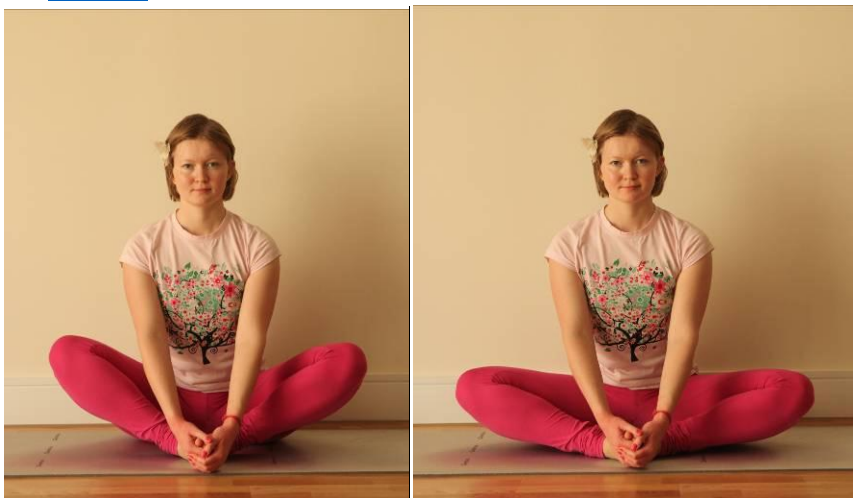
Вдох, выпрямляем руки, поднимаемся вверх. Выдох, опускаемся вперед ещё раз (повторяем), в этот раз немного глубже, стараясь приблизить сердце к коленям. Здесь важно не то, что мы можем дотянуться до стоп, а то, что мы тянем спину вперед и вдоль ног, растягивая позвоночник горизонтально и удлиняя его, активируя все чакры. **1 мин.**

2в и 2д: Оставаясь в наклоне, на вдохе поднимаем себя на 5-10 см вверх, не отпуская ног или щиколоток. Выдох, опускаемся глубже. **1-2 минуты.** Упражнение улучшает кровообращение и работу всех внутренних органов и желёз. Мозг насыщается кислородом. Это упражнение действует как тоник для всего тела и второй чакры в особенности. Мышцы нижней части живота слегка сжаты и пупок втянут.

**Аффирмация:** *Я гибка и подвижна. Я не перестаю наслаждаться каждым вдохом.*

**Противопоказания:** беременность.

### 3. Бабочка



Сидя, колени согнуты и открыты в стороны. Соедините подошвы стоп. Тяните и мысленно удлиняйте себя вверх, как бы через макушку к небу. Начинаем поднимать согнутые ноги в быстром темпе вверх-вниз. Здесь установка – максимально приблизить колени к земле и, как бабочка, оторваться от земли. **1-2 минуты.**

Чтобы закончить, остановитесь, глубокий вдох, задержка на 10 секунд вдоха, и спокойный выдох. Повторите задержку дыхания еще 2 раза. Отпускаем все напряжение из ног. Можно потрясти ногами, вытянув их впереди Вас.

Все упражнения, показанные выше, развивают гибкость позвоночника. В йоге считается, если тело гибкое, то и ум приобретает то же свойство (ум - это всего лишь энергия). Через йогу Вы становитесь пластичней, а значит, и Ваш мозг развивает нейропластичность, то есть создаются новые нейрхимические дорожки в коре головного мозга. Улучшается память и общее восприятие мира. Частая практика упражнений укрепляет новые нейронные тропинки внутри мозга, тем самым создавая новые связи между разными частями – образуется новый мир... Таким образом, вы *творите свой мир как снаружи, так и изнутри...*

### И еще совет...

Окружите свою квартиру и рабочее место яркими тонами оранжевого, солнечного, песочного... Купите экзотические цветы для дома или офиса – такие, как орхидея, магнолия, бегония, цитрусовые. Сделайте что-то своими руками – например, подставку для газет из пластиковых бутылок или открытки с кристаллами.

И, в конце концов, создайте свое портфолио о собственных достижениях, например за прошлый год. Отпразднуйте про себя все то, чего Вы достигли на нынешней работе или в любимом увлечении.

Как важна для Вас Ваша работа? Дает ли она Вам чувство удовлетворения, счастья? Для того, чтобы испытать наслаждение от работы, не обязательно ее менять. Идеальной работы нет. Я в этом убедилась – я сменила несколько работ и несколько стран. Что помогает мне сейчас – это способность любить себя за то, что я выполняю мою работу с удовольствием! Я делаю ее не только для себя, я делаю ее для того, чтобы другие могли насладиться результатом. **Это моя задача - сделать процесс более ярким и сладким для меня самой.** И радуйтесь Вашей работе.

Дайте своей жизни название, так же как Вы даете название проектам на работе. Например, проект «Энергия», «Красота», «Притяжение», «Радость», «Стремление» или «Мечта»! Будьте оригинальными.

Для второй чакры очень важно, чтобы Ваше тело было подвижным, то есть чтобы в нем было движение и оно создавало движение. Поэтому пейте достаточно воды. Жидкость в теле убирает блоки, выводит гормоны стресса и другие ненужные эмоции/токсины из системы. Вода гибка, и ее течение и есть творчество. Вода – это творение через движение. Она делает таким же и наше мышление. Вы наверняка замечали, что когда Вас мучает жажда, то Вас так же мучает творческая засуха.

Дышите полной грудью, когда можете. Воздух выполняет ту же функцию, что и вода. И, пожалуйста, не засиживайтесь у экрана телевизора или компьютера или у рабочего стола часами: современная технология обезвоживает организм. Двигайтесь! Через движение мы получаем вдохновение. Потому что энергия всегда живет и приходит к тому, кто двигается и не засиживается долго на месте. Вспомните пословицу о лежачем камне... Вот-вот, меньше телевизора и больше общения! Живого!

На [www.kundaliniolga.info](http://www.kundaliniolga.info) (секция TV) есть медитация, которая разжигает энтузиазм и страсть к жизни, наслаждение каждым моментом. Если вам кажется, что вам не хватает этой энергии в жизни, то я советую вам проделывать эту потрясающую медитацию ежедневно пока изменения не произойдут.

**Бонус знания для второй чакры:**

## Медитация «Впусти-Отпусти»

Бывают моменты в жизни, которые напоминают нам о себе днями и даже неделями. Иногда наш мозг буквально настолько закикливается на определенных мыслях и переживаниях, что у нас утекает много энергии, которую мы могли бы использовать для чего-то нового и свежего. Как отпустить ненужные, останавливающие, тормозящие нас мысли и переживания? Если Вам хочется избавиться от того, что Вам мешает двигаться дальше и наполнять свою жизнь новыми впечатлениями и красками, тогда попробуйте **медитацию «Впусти- Отпусти»**.

Сделайте глубокий вдох и впустите энергию, представляя, что она очищает Ваш мозг, шею, сердце и все тело пока протекает по вашему телу. Про себя повторяем: «Впустиииии» пока вдыхаем. Выдох, и отпускаем все тревоги, слова, воспоминания, выражения лиц, эмоции – одним словом, токсины. Про себя на выдохе повторяем один раз: «Отпустиииии». И так повторяем с выдохом и вдохом, пока не почувствуем легкость, беззаботность и некоторую пустоту внутри ума. Здесь *нет четко прописанного времени*. Можно делать с открытыми или закрытыми глазами под успокаивающую музыку или запись мантры.

Нет плохих или хороших людей, ум делает их такими и потом мы живем с горькими последствиями наших мыслей, часто всю жизнь... **Чем легче Вам отпустить впечатления и мысли о чем-то или ком-то, то тем легче Вам впустить то, что Вам действительно нужно в жизни** – новую энергию, сфокусированность и сбалансированность в действиях и реакциях, любовь, терпение и другие благодатные качества.

Через чистку внутреннего мира (мантра, йога, дыхание играют главную роль), мы убираем блоки на пути к нашему творческому, а значит, мыслительному освобождению: когда ничто не стоит между нашей душой и ее мечтой, и Вы можете услышать ее голос и начать жить её исполнением. Ум дан душе в этом путешествии на земле, так используйте его, развивайте и прочищайте его, так же как вы чистите свою квартиру или машину.

Вы НИКОГДА не должны забывать, что тело и ум даны душе, и Вы здесь именно для нее. Впустите все то, что Вы себе понапридумывали о себе и о других, освободитесь от чепухи и мыслительной шелухи и наполнитесь ...легкостью, невесомостью (отсутствием гравитации от Ваших «серьезных» мыслей, которые тянут Вас всегда вниз, придавая вес Вашей жизни и наполняя Ваши мышцы стрессом и напряжением)...через самый важный инструмент, который Вы получили для трансформации – дыхание.

Пользуйтесь тем бесконечным, что у Вас есть всегда и будет под рукой до тех пор, пока Вы дышите. **Пока Вы дышите, Вы можете все!**

Если огонь не горит ярко, добавьте дров, и он запылает сильнее. ~ Зоар

### 3.Талант уверенности



Этот талант находится в центре солнечного сплетения. Чакра называется «Манипура» и переводится как «яркий самоцвет». Третья чакра – центр огня, силы воли и целенаправленности. Когда огонь внутри нас горит ярко, мы можем поделиться запалом и жаром наших убеждений с другими и начать свое дело, потому что мы верим в собственные силы.

Это центр, где живет внутренний лидер. Это центр сильного таланта – уверенности в своих возможностях и собственных способностях достичь целей. Мы сами выкладываем свою дорожку из золотого кирпичика, которая приведет нас к нашей мечте.

Человек с развитым талантом уверенности светится ярко, как солнце в небе – его можно заметить издали. Третья чакра позволяет нам воплощать в жизнь наши планы. Это центр, где наши мысли и сокровенные желания могут достичь других, пересечь умственные, географические и идеологические границы. Это центр действий, а не отсиживания. Вы пришли в эту жизнь не для того, чтобы сидеть на скамейке, а для того чтобы играть на поле и забивать голы, каждый день... А для кого, Вы думаете, Вы себя запасаете? Для следующей жизни?

#### Три состояния третьей чакры и их проявления:

1. **Гиперактивна:** злость, желание все держать под контролем; трудоголик; осудительное отношение, высокомерность, сильное эго.
2. **Пассивна:** чрезмерная забота о том, что подумают другие, страх одиночества, чувство незащищенности, постоянная нужда в поддержке и одобрения от других, неверие в свои силы.
3. **Сбалансированна:** уважительное отношение к себе и другим, личная сила, спонтанность; не ограничен / не ограничена ни в действиях, ни в проявлениях себя; способен рисковать.

**Сферы жизни:** работа, карьера, власть, контроль, самореализация, независимость, чувство достоинства и уважения, внутренняя мудрость и инстинкты.

#### Вопросы для проверки таланта уверенности:

- Верите ли Вы в то, что Вы делаете?
- Уважаете ли Вы себя за то, кем Вы *хотите быть*?
- Сильная ли у Вас сила воли и действия? Доводите ли начатое до конца? Часто ли сдаетесь на полпути?

### Чакра в повседневной жизни



Нас часто могут сбивать с пути. Но то, что делает лидера лидером - это способность держать курс и глаза зафиксированными на горизонте, на том, чего, как мы знаем, нам хочется больше всего. Наша жизнь очень похожа на пустыню – куда ни посмотри, везде множество направлений, но нужен внутренний компас, чтобы достичь цели, города нашей мечты. Куда Вы идете? Как бы жизнь не заставляла Вас иногда отступать и иногда идти в обход, не выпускайте нити, которая ведет Вас к цели.

У Вас есть силы дойти. У Вас есть все внутренние ресурсы. У Вас есть способность на все! Никогда не переставайте верить в себя. Не отдавайте свою силу другим, надеясь и ожидая многого от них. Идите вперед сами, потому что если Вы будете ждать других, то сами же и отстанете, и от этого будет очень больно. Иногда переход в два дня мы проходим за десятилетие. Например, перелет из Москвы в Грецию может занять не более трех часов, но мы можем откладывать наше путешествие по различным причинам на годы. Часто мы знаем, что это правильное решение, но мы можем бояться принять его и тем самым его оттягивать. Какое время Вы хотите посвятить себе и исполнению Ваших планов? Два дня или ....?

### Упражнения для развития таланта уверенности:

#### 1. Лучник



Представьте, что Вы лучник и что в Вашей руке лук.

Расставьте широко и прочно ноги так, чтобы правая пятка оказалась перпендикулярна подъему левой стопы. Согните правое колено так, чтобы левая нога образовала угол 45 градусов с землей.

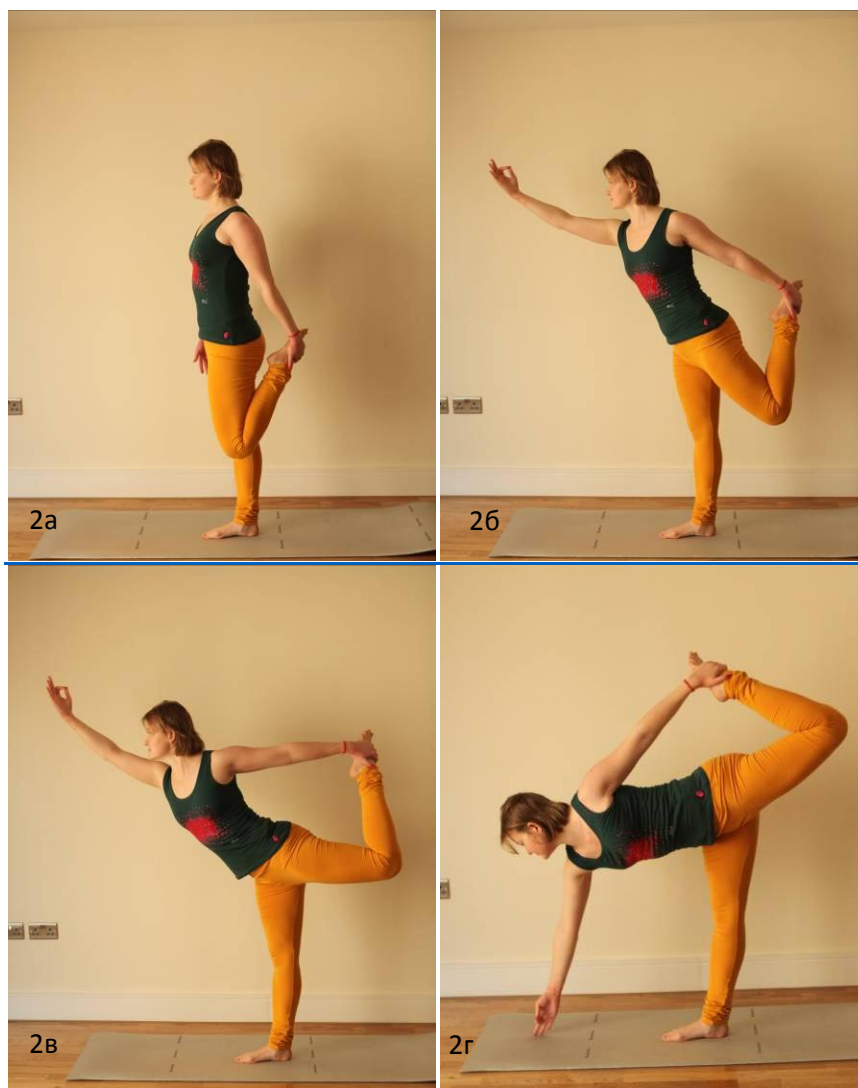
Вы готовитесь и прицеливаетесь. Выберите цель. Вдох, поднимите правую руку вверх, натягивая большой палец на себя и прижимая остальные пальцы руки к центру ладони. Поднимите левую руку, согните локоть и поднимите на уровень плеча, сожмите твердый кулак, как будто держите тугую тетиву лука. Раскройте свои плечи, держите их параллельно, сожмите лопатки вместе и откройте Вашу грудь на полные 180 градусов. Почувствуйте, как Вы сейчас можете дышать глубже, пропуская энергию вглубь и направляя ее в свои ноги, руки и солнечное сплетение.

Фокус за пространством впереди большого пальца правой руки.

Задайте себе вопрос, что для Вас сейчас является приоритетом? Выберите слово или фразу. Втягивайте ее на вдохе и проецируйте через третий глаз (пространство между бровями, переносица) на выдохе. **5 минут** на правой стороне, потом разверните тело и повторите на левой (**5 минут**).

**Аффирмация:** Я вижу мою цель. Я сфокусирован/сфокусирована. Сила моей концентрации ведет к успеху.

## 2. Король: 2а-2д



2а. Сгибаем правое колено и подтягиваем пятку к правой ягодице, чтобы тянулась передняя часть бедра. Поднимаем левую руку под углом 60 градусов вверх в классической мудре знания (мудра - положение рук, в Гийян мудре большой палец и указательный вместе). Вытягиваемся через макушку вверх. Фокусируем взгляд на одной точке впереди нас - для стабильности (в йоге эта точка фокуса называется *дришти*). 2 цикла вдоха и выдоха, пока не почувствуем прочность в позе и в себе. Опора и стабильность несущей ноги очень важна здесь, а также способность развивать ее осознанно, пропуская энергию вдоль и вниз по ноге.

2б. На следующем выдохе оттягиваем пятку от нас насколько можем, а грудь тянем вперед. Остаемся здесь 20 секунд, дыша глубоко. Можно опираться о стену, если сложно удерживать баланс. Когда стабильность достигнута, тогда можно оттягивать голень еще чуть-чуть дальше с каждым новым вдохом, пока наше тело не превратится в тугонатянутый лук. **20 сек.**

2в, г. Вдох – тело остается в дуге, колено можно слегка опустить. Продолжаем держаться за голень. Выдох - тянемся левой рукой вниз к земле, а через ногу тянемся вверх к солнцу. На вдохе поднимаем себя вверх. **11 раз.**

Повторяем на левой стороне. **11 раз.**

Не сдаемся, пока не коснемся рукой пола. Практика займет некоторое время. Опорная нога может сгибаться первоначально, но со временем старайтесь ее держать прямой. После десятков повторений изо дня в день, я уверена Вы сможете.

**Аффирмация:** Я способна/способен на все. Меня ничто не останавливает.



### 3. Качатель энергии



Сидим ягодицами на пятках. Руки позади нас, ладони расположены прямо под плечами. Шея откинута назад, но остается в линии с позвоночником. Вдох через нос - поднимаем и тянем ягодицы, животик и сердце вверх. Вытягиваемся в дугу всем позвоночником, сводя и стягивая лопатки по максимуму. Задерживаем вдох насколько можем и начинаем дыхание огня (пупок втягивается и прижимается к позвоночнику и потом резко расслабляется, и так в быстром темпе, что похоже на движение насоса – вверх вниз). Когда уже не можем держать дольше, то выдыхаем через нос и повторяем вдох и пульсируем. **2 минуты.**

После этого, отшагиваем только руки на 30 градусов от нас, руки прямые и продолжаем дышать в том же ритме. **2 минуты.**

В этом упражнении мы разжигаем внутреннее солнце через дыхание огня. Считается, что если делать эти упражнения регулярно, то не нужен будет макияж, так как кожа становится здоровой и приобретает естественный цвет из-за того, что стимулируется паращитовидная и щитовидная железы. Последняя отвечает за нашу молодость и красоту; здоровую иммунную и нервную системы. Укрепляется живот и позвоночник.

Движение пупка «сжатие-отпускание» создает мощный поток энергии жизненной внутренней энергии - Кундалини. На физическом уровне, вырабатывается внутренняя способность организма заживлять и лечить себя. На энергетическом, лечатся травмы и дисбалансы первых трех нижних чакр, связанные с первыми формирующими годами нашей жизни, воспитанием и родителями.

**Аффирмация:** *Я уважаю себя и свои способности.*

**Противопоказания:** острые заболевания кишечника и желудка, первые 3 дня лунного цикла женщин, беременность.

Когда у нас развита зона пупка, то нам легче проводить и пропускать и выводить энергию вверх через вышерасположенные чакры. В Кундалини йоге считается, что когда третья чakra укреплена, то мы можем свободно проецировать и открывать каналы вышерасположенных чакр. Слабый пупок – это еще и слабое пищеварение и усваивание, переваривание пищи а значит и жизни.

Дыхание огня стимулирует нервную и железную систему. Когда дыхание прodelывается не менее чем 2 минуты без остановок, то вся внутренняя система начинает работать, вырабатывать гормоны и балансировать себя самостоятельно.

### И еще совет для третьей чакры....



Каждый день приближает нас ближе к нашей цели, осознали мы ее или нет. Каждый день – это новый дополнительный шаг к ее реализации. Каждый день – это еще и новый шанс начать искать ее.

Пишите одну новую историю каждый день, если Вы писатель, телеведущий или блоггер. Делайте дополнительный звонок, если Вы менеджер по продажам. Создавайте новый буклет, вебсайт, проект и т.д. Вы почувствуете невероятную удовлетворенность.

Потому что если Вы это не сделаете, кто-то еще это сделает. Такова природа вдохновения – оно посещает сразу несколько людей и ждет, пока кто-нибудь его схватит из тонкого плана и воплотит в материальном мире через силу воли и целенаправленность.

### Будьте исполнителем, а не мечтателем. Я знаю - Вы можете.

Арнольд Шварцнегер так говорит о секрете своего успеха: «Когда все сдавались и бросали делать что-то новое, я делал одно и то же, но больше и регулярнее, чем другие. Когда мое тело взывало и говорило, что больше не может, я делал еще одно приседание или отжимание. Я жил по максимуму. И я стал сильнее всех остальных. Если сегодня я добавлю три минуты, за неделю я сделаю дополнительные 21 минуты, за месяц – три часа, за год – свыше тысячи. Добавляя по чуть-чуть ежедневно – в конце я достигаю лучших результатов».

**Почувствуйте силу делать больше, чем другие. Эта сила сидит в третьей чакре.**

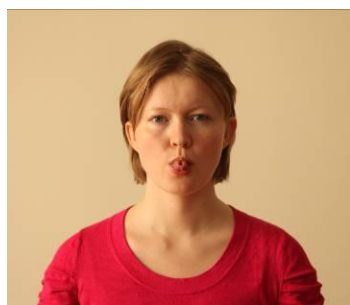
Господи, я прошу не о чудесах и не о миражах, а о силе каждого дня. Научи меня искусству маленьких шагов. ~ Антуан де Сент-Экзюпери

Бонус знания для третьей чакры:

## Как избавиться от злости?

Чувство злости может нас съесть изнутри и истощать нашу жизненную энергию. Книги написаны о том, как злость может убивать и как это происходит. Но злость и порождаемые ею негативные мысли на самом деле просто являются невидимыми токсинами, которые выпускаются в наше тело под влиянием стимула из нервной системы. Определенные органы в нашем теле вырабатывает токсины, а другие помогают их выводить. Для продуктивной жизни надо научиться работать с эмоциями, наблюдать за их проявлениями и отпускать тут же, что помогает процессу естественного выведения токсинов из нашего организма.

Я хочу научить вас дыхательной медитации «Ситали». Делая это упражнение, Вы начнете процесс освобождения себя от негативных мыслей. Живите с легким сердцем и умом, тогда у вас будет меньше физического веса и напряжения в теле, сжатости в районе живота и кишечника, которые всего лишь отражают тяжесть, которую Вы храните и тащите за собой по жизни.



Сядьте прямо: можно на стуле, диване в удобной позе; это может быть поза лотоса или вариация.

Высуньте язык и сверните его в трубочку, если можете. Если анатомически это невозможно тогда просто держите рот открытым в форме «О». Глаза закрыты и как бы подняты вверх и смотрят вглубь вас. Лицо и плечи расслаблены.

Вдох и втягивайте спокойно воздух, наполняйте грудную клетку примерно на три четверти и выдыхайте медленно через трубочку. Фокус на точке между бровями, глаза закрыты и взгляд обращен вовнутрь. Со временем Вы можете увеличивать продолжительность медитации. **3-5 минут.**

Ощущения должны быть самыми легкими и воздушными, как будто Вам пропылесосили мозги и убрали всю пыль и грязь, принесенные снаружи. Здорово жить в чистоте и спокойствии?

Это упражнение хорошо выполнять когда вам не хватает энергии или концентрации: устраняет душевное беспокойство и приносит силу духа, очищает сознание от страха, а тело от болезней (путем удаления токсинов). Самый важный и бесплатный инструмент само-лечения и терапии у нас всегда есть и будет – это дыхание.

### **Чтобы полностью «построить себя заново» и зарядится невероятной энергией**

Эта технология была дана Йоги Бхажаном для того, чтобы мы могли полностью восстановиться и настроить себя на четкость, богатырское здоровье и развитое чувство собственной внутренней неиссякаемой силы.

1-ый этап: 7 минут – дыхание огня; (переход от этапа к этапу производится без остановок)

2-ой этап: 5 минут - глубокое дыхание в живот и из живота;

3-ий этап: 3 минуты – вдох через рот (как в Ситали пранаяме), выдох через нос;

4-ый этап: 2 минуты – дыхание огня.

*Противопоказания:* острые заболевания кишечника и желудка, первые 3 дня лунного цикла женщин, беременность.

Жадность только хочет и никогда не отдает, а любовь умеет только отдавать и ничего не просит взамен; она делится без условий. ~Ошо

#### 4. Талант любви



Этот талант находится в центре груди, рядом с тимусовой железой. Чакра называется «Анахата» и переводится как «звук, созданный без соприкосновения двух предметов» и «неслышная мелодия», это наша внутренняя вибрация, которая воспроизводится когда энергия солнечного сплетения поднимаясь вверх и проходя через сердце создает мелодию через наш голос.

Четвертая чакра – центр выражения любви, понимания, прощения и сострадания и мирного соединения противоположностей в сознании (ум и тело, женщина и мужчина, свет и тьма, эго и сообщество). Это еще и место соприкосновения двух треугольников: нижних трех и верхних трех чакр.

Открытая чакра Анахата дает нам возможность дарить и выражать любовь не только к другим, но и к себе. Сердце – это центр всего нашего мира. В нем живут эмоции, воспоминания, молитвы и сокровенные мечты, а также глубокое чувство покоя.

Вы наверняка встречали людей, которые, казалось, были влюблены в жизнь. Они любят свою работу, свой дом, все! Как приятно находиться рядом с ними, такое ощущение счастья и уюта просто от их присутствия. Они любимы и любящи. У них открытое сердце, они дарят любовь без условий.

Когда у Вас открытое сердце - Вас никогда не перестанет удивлять жизнь и Вы всегда будете получать подарки судьбы, потому что Вы ничего не боитесь отдать, так как все, что Вам нужно, у Вас уже есть и Вы внутренне это знаете. Кроме того, Вы знаете, что Вам еще предстоит получить многое и Вы открыты сердцем всему новому и неизвестному.

Нам всем хочется любви, нам меньше хочется видеть боль и обиды вокруг нас и еще меньше – создавать их, тем самым загрязняя мир и сердца в нашем окружении и за его пределами. Талант дарить любовь – естественный для всех, но иногда наше сердце может закрыться, и тогда мы забываем, что является самым главным и для чего мы здесь – дарить людям возможность любить жизнь, какая бы она ни была, и быть любимыми. Танцевать танец жизни...

Любите ли вы себя? Можете ли вы уверенно сказать себе, смотря в зеркало «Я тебя люблю»?! Многим из нас это очень сложно сделать, даже просто сказать один раз эти три слова. Причина в том, что у нас сжато сердце, стеснена грудь, эмоции прошлого и осколки переживаний забили нам поток сердечной чакры. Если мы не научились прощать и отпускать (см.: Медитация «Врусти-Отпусти» - бонус ко второй чакре), то мы не научились любить себя. Если мы себя любить не научились, то как же мы можем любить людей вокруг нас?

Я искренне хочу, чтобы Вы научились слушать свое сердце и растопили все обиды, жалобы и «недолюбивания» внутри. Начните с себя. Они вам не принадлежат! Что же вы за них держитесь, их так легко отпустить (см. ниже медитацию на розы и мантры на излечение ран в сердце).

##### Три состояния четвертой чакры и их проявления:

1. **Гиперактивна:** собственник, любит с условиями, драматичен, не выражает эмоции и держит переживания в себе.
2. **Пассивна:** боязнь быть преданным; нежелание простить и отпустить; любит слишком-слишком; считает, что не заслуживает любви; чувство жалости к самому себе; меланхолик
3. **Сбалансированна:** сострадательна/сострадательна, любящий/любящая, бесстрашен.

**Сферы жизни:** любовь к себе и другим, отношения; свобода эмоциональная – я свободна/свободен любить.

### Вопросы для проверки таланта любви:

- Знаете ли Вы, чего хочет Ваше сердце?
- Вы слушаете людей разумом или сердцем?
- Благодарны ли Вы за любовь, что получаете от других? Отвечаете ли взаимностью? Или хотя бы улыбкой и душевной благодарностью?

### Чакра в повседневной жизни



Нас легко поранить, только если мы сами это позволяем. Слова, выражение лица, тон голоса могут застревать в сердце, как кусочки разбитого стекла, оставляя ранки, которые, если их вовремя не заживили, будут только расти и превращаться в рубцы под влиянием повторяющихся мыслей, чувств, эмоций. Боль может даже становиться бессознательной привычкой! Неприятно и тяжело так жить.

Зачем же это делать? Зачем Вы это себе позволили? Говорите себе: «Я не позволяю никому топтаться у меня в сердце. Я знаю границы своего храма и не допускаю вибрациям чужих мыслей добраться до меня. Я от них избавляюсь, как только замечаю их на пороге. Я их растапливаю одним обезоруживающим вопросом: «Мне сейчас нужно об этом думать?». Ответ всегда однозначный – «нет». И отпускаю мысль к тому и туда, откуда она пришла - в неоткуда (в Кундалини йоге считается, что мысли которые нас посещают не принадлежат нам и поэтому безличностны, поэтому их можно легко отпустить раз поняв их истинную природу).

### Упражнения для развития таланта любви:

#### 1. Лимфодренаж<sup>4</sup>

Поднимите правую руку вверх и начните левой ладонью простукивать от запястья вниз мягкие части руки. Опускайтесь до подмышки – пара нежных кругов здесь. Спуститесь до талии. Обратите внимание на те места, где Вы ощутили чувствительность - это знак того, что Ваша иммунная система может быть слабой. Вернитесь к тем мягким местам и массируйте лимфу 10-20 секунд. Повторить на левой стороне.

Теперь вытяните ноги и кулачками обеих рук начните простукивать и хлопать сначала у вершин бедер – внутренней части, верхней и внешней. Хорошенько простукиваем и освобождаем эти зоны от напряжения и токсинов (в бедрах чаще всего скапливаются различные токсины – такие, как соли, сахара, жиры, тревоги и страхи). К тому же мы очень много сидим в нашей современной жизни, и это упражнение хорошо и просто стимулирует лимфоканалы.

---

<sup>4</sup> Лимфодренаж сейчас стал очень популярной техникой, эффективно восстанавливающей нормальную деятельность иммунной системы. Рядом с сердцем расположен самый большой узел лимфы. Лимфатическая система - система очищения и обновления. Когда у нас нет блоков в лимфоканалах, то мы меньше бодем и чувствуем себя полными сил. И сердце играет большую роль в этом.

Лимфомассаж - важная практика, так как она развивает Вашу способность прислушиваться к себе самому, к внутреннему голосу, который обычно исходит из сердца. А это очень важно для принятия верных решений. Зная сердце, Вы будете знать себя, а значит, и доверять себе. Это займет время, так что не спешите.



Спускаемся до колен, ладошками мягко стучим по коленкам – пока не появится ощущение тепла, энергии и уюта. И заканчиваем у щиколоток.

Теперь, сидя удобно, выпрямите спину и подушечками пальцев правой руки начните простукивать влево от грудины, как будто пытаетесь достучаться до сердца. Это упражнение Вы можете делать где угодно и когда угодно, особенно когда замечаете, что иммунная система ослабевает. **2 минуты.**

Во время упражнения обратите внимание на то, как чувствует себя Ваше сердце. Сжато и стеснено или открыто и свободно? Можете ли Вы почувствовать, какие ощущения наполняют Ваше сердце (т.е. счастье, благодарность, любовь, удовлетворенность, спокойствие, сомнения, горе, страх, боль)? Если нет, то продолжайте пока Вы не достигните и не получите ответа через свои ощущения. **2-3 минуты.**

### 2 и 3. Мост



2 - Лежа на спине, согните колени. На вдохе схватитесь за голени и поднимите себя вверх, чтобы таз оказался в одной линии с позвоночником, оставляя шею и голову на полу. Подбородок смотрит на сердце, стимулируется щитовидная железа. Шея расслаблена. Сведите лопатки вместе и напрягите мышцы живота и ягодиц. Держите.

На выдохе медленно опуститесь на пол, начиная с верхней части спины, прокатывая каждый позвонок. Продолжайте в течение трех минут, синхронизируя с вдохом и выдохом. Улыбайтесь! **1-3 минуты.**

**Аффирмация:** *Я люблю жизнь, жизнь любит меня.*

3 - На вдохе поднимите себя, подтягивая живот и напрягая мышцы ног. Колени параллельны друг другу, а корпус полу. Держите себя твердо, упираясь стопами. Расслабьте голову и расправьте грудь, сведите вместе лопатки. Дышите нормально и держите **две минуты**. На выдохе опуститесь на спину и расслабьтесь.

Мост - отличное упражнение для насыщения и очищения сердца, плеч и шеи, не только от физического напряжения, но и эмоционального.

#### 4. Твист



Сядьте удобно, лучше со скрещенными ногами. Ладони на плечах, руки параллельны полу. Грудь расправлена и лопатки вместе. На вдохе поворачивайте и раскручивайте корпус налево. На выдохе – направо. И так ритмично со вдохом и выдохом продолжайте массажировать и стимулировать сердце. **2 минуты**. Глаза закрыты, голова должна следовать за движением шеи.

**Аффирмация:** *Я наполняю грудь радостью. Я люблю всем сердцем.*

Отдыхаем: лежа на спине, согните колени и прижмите, обхватив обеими руками, к груди. Слегка покачайтесь из стороны в сторону, расслабляя поясницу.

Лежим на спине с широко расставленными от тела руками и ногами. Ладони открыты к небу, глубокое дыхание из животика и в животик. Это шав асана - поза релаксации или умственного и физического расслабления. На вдохе поднимается грудная клетка, расширяется жизненное пространство внутри нас. На выдохе пупок опускается до позвоночника. 5 секунд - вдох, и 5 секунд - выдох. **6 полных циклов за 1 минуту. 2 минуты.**

### И еще совет....



Наше сердце разбивают, если только мы позволяем его разбить. Наши мечты растаптывают, если только мы позволяем другим это сделать. Пламень мечты поддерживается через развитый талант третьей чакры.

Я приведу пример из личной жизни. Однажды утром, дома, я включила государственный телеканал и решила в сердце, что я очень хочу появиться на этой передаче и рассказать о йоге. Просто и бескорыстно, в одну долю секунды я знала, чего я хочу.

Я попробовала тремя разными способами попасть на телеканал. И когда я уже решила, что туда не попаду, встретила сокурсницу – телеведущую программы, и меня пригласили через несколько дней.

На следующий день после эфира я улетела обратно в Лондон. Ну, разве это не чудо? Как говорит Пауло Коэльо, когда ты загадываешь желание и сердцем искренне чего-то хочешь, вселенная сделает так, чтобы ты реализовал свою мечту. Но тебя будут проверять - хочешь ты этого действительно или нет. Я хотела, и я получила. Я никогда не перестану верить в чудеса на земле.

По прибытии в Лондон я решила, что хочу работать на международном телеканале в Лондоне, который транслирует программы по йоге, фитнесу, здоровью и т.п. Та же самая история - я пробовала пару разных способов, но никак не могла добраться до контакта внутри компании. Но потом я решила: зачем просить кого-то о помощи, если я сама могу всё сделать. Сама! (вот вам и развитый талант третьей чакры). Я написала первую статью, отправила им, помолилась, чтобы меня услышали, и меня пригласили на практику, о которой я мечтала.

Живите мечтой и не сдавайтесь. Мечта ждет, когда Вы всё возьмёте все в свои руки и поверите, что у Вас есть все силы ее воплотить! **Не отдавайте свою энергию другим, Вы сами всё сделаете. Когда Вы ждете, что кто-то за Вас что-то сделает, Вы упускаете шанс своей жизни.**

Можете ли Вы поверить в себя сегодня и сделать тот шаг, который Вы всегда хотели сделать, но боялись? Дайте возможность показать, на что Вы способны. Попросите поддержку третьей чакры в принятии решения и постановке целей и конкретных шагов.

*И помните, что любить легко:* можно показать любовь через множество вещей. Приготовить что-то вкусненькое (смотрите меню в приложении), позвать подруг на чай, устроить пикник в саду или поделиться этой книгой, прочитав то, что Вам запомнилось больше всего тем, кому, как Вы думаете, сейчас это знание нужно!

**Бонус знания для четвертой чакры:**

## Как отпустить неприятные воспоминания?

### Медитация «Отпускаем Розы»



1. Сидим прямо и спокойно. Дыхание через нос. Глаза закрыты.

2. Перенесите Ваше внимание на центр сердца. Представьте красивую розу внутри него. Какого она цвета? Представьте цвет, размер. Как роза начинает открывать свои лепестки, представьте того человека, с которым у Вас связаны негативные, неприятные эмоции и воспоминания. Позвольте розе вобрать в себя все впечатления.

3. Вы чувствуете, что роза впитала в себя всё и внутри вас ничего не осталось. Медленно закройте лепестки и отправьте розу вверх, как будто она уплывает в небо. Смотрите ей вслед, пока она полностью не скроется в небе.



4. Повторите это упражнение столько раз, сколько необходимо, представляя разных людей, пока не почувствуете свободу в сердце. Отпустите все розы, все раны. И делайте это упражнение регулярно, не позволяйте розам разрастись в вашем сердце.

5. Почувствуйте и понаслаждайтесь моментом легкости. Аххххххх.

### Как залечить раненное сердце?

Мантра в переводе с санскрита значит «контроль ума», это техника умиротворения колебаний мозга и усмирения многочисленных вибраций, созданных процессами в нём. Медитация лечит сердце. Столько чудесных случаев излечения ран я пережила сама, когда повторяла эту мантру. Мантры изменили мою жизнь. Вибрация мантр очищает внутриклеточную матрицу клеток, очищает пространство жизненных органов от ненужных и токсичных вибраций мыслей и эмоций. Если бы я могла сравнить живительную силу мантр, то я бы сравнила ее с эликсиром жизни. Она убирает то, что нам не нужно и освобождает пространство для нового, светлого и доброго, то что нам сейчас особенно важно научиться вырабатывать.

#### 1. Ра Ма Да Са Са Сей Со Хунг Мантра



Сидя в удобной позе, начните чертить круги от сердца ладонками в разные стороны. Правая рука - вправо, левая - влево. Вдох и выдох через рот в форме трубочки. Пальчики широко растопырены и смотрят вперед. Чувствуем натяжение в запястьях. Внутри себя, повторяем мантру: «Ра Ма Да Са Са Сей Со Хунг». Посмотрите видео на вебсайте [www.kundaliniolga.info](http://www.kundaliniolga.info) для правильного произношения и ритма. **11 минут.**

Мантра считается одной из основных в Кундалини йоге. Ее повторяют, когда желают исцелить или заживить раны не только в сердце. В целом, это живительная мантра для тела и ума.

Ра значит солнце. Ма значит луна. Да – земля, Са - бесконечность. Сей – это всё пространство неизмеримой бесконечности. Со Хунг – это я. Всё есть во мне, и я есть бесконечные возможности. Я есть везде, а значит, я могу помочь всем. Так работает целительство – оно не имеет границ, оно не имеет условий, оно работает всегда, когда мы искренне просим, молимся бескорыстно. Исцеление – это любовь.

Не надо бояться слова мантра – оно не религиозное. Мантра - это, по сути, молитва, просто на другом языке, в Кундалини йоге – на языке Гурмуки, языке Гуру. У мантры есть сила изменять нашу жизнь, потому что наша вибрация корректируется и мы приближаемся к нашей «настоящей вибрации». Уходит боль, сомнения – появляется счастье, надежда и свобода.

#### 2. Сат Кар Тар Мантра



Сидим в удобной позе лотоса. Глаза закрыты, внутренний фокус на точке между бровями, глаза как будто подкатаны и смотрят вверх. Произносим «Сат» громко – ладошки у сердца, большие пальцы у грудины. Произносим «Каррр» и вытягиваем руки на половину, пальчики широко раскрыты и тянутся вверх. Громко говорим «Каррр» и вытягиваем руки полностью. Ладонка образует угол 90 градусов с запястьем. Тело не двигается, работают только руки. Улыбаемся и наслаждаемся вибрацией мантры внутри нас.

Позвольте мантре стать песней Вашего сердца. Позвольте вашему сердцу петь. Пусть песня льется. Хороший у Вас голос или нет, это не важно. Важна сила и желание вылить боль и освободиться от цепей прошлых ран и воспоминаний, от карм. Пойте ее так, как хочется именно Вашему сердцу. Где-то выше, где-то ниже. Где-то шепотом, где-то на границе Ваших возможностей. Пойте из сердца для своего же сердца. Как серенаду любимому. Вложите все чувства, откройтесь любви и любите себя.

Смотрите демонстрации медитаций на вебсайте [www.kundaliniolga.info](http://www.kundaliniolga.info).

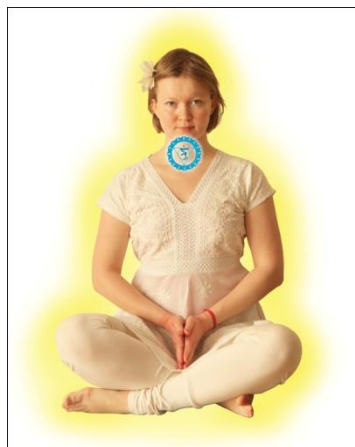
Это медитация притягивает больше любви в Вашу жизнь, любовь ли это к себе, к другим или других к Вам. Мантра открывает наше сердце получению любви. **Она развивает чувство сострадания и безусловной влюбленности в мир.** Вы просто любимы и любите, и Вы это почувствуете. Это одна из моих любимейших мантр-медитаций.

Для того чтобы мантры возымели эффект, мы повторяем **11 минут минимум в течение 40 дней**, по традиции Кундалини йоги. Можно начать с трех минут, пока ваше тело и ум не привыкнут. Но Вы сами прекрасно понимаете, **что чем дольше Вы что-то делаете, то тем мощнее будет эффект на Ваше сознательное и бессознательное.**

Так что повторяем, когда можем, про себя или вслух – в метро, в офисе, когда идем по улице, делаем покупки, гуляем с семьей. Мантра работает как внутренне радио – чем больше ее в Вашей голове и сердце, тем меньше там ненужного. Вы же прекрасно это понимаете.

Когда мы говорим мы должны вдохновлять других и проделывать четыре вещи: подталкивать, вызывать, противостоять и возвышать через нашу речь. Для этого нужен талант бесстрашного сердца. ~  
**Йоги Бхажан, мастер Кундалини йоги**

## 5. Талант выразительности



Этот талант находится у основания шеи, рядом со щитовидной и паращитовидной железами. Чакра называется «Вишудха» и переводится как «очищение». Пятая чакра – центр звука и речи, самовыражения, уверенности в собственном голосе. Хорошо развитый талант выразительности указывает на человека, который вкладывает ценность в каждое сказанное им слово и знает, как выразить себя через него.

Голос - это учитель.

Чем длиннее и свободнее себя чувствует себя наша шея, тем дольше мы остаемся молодыми, красивыми, свежими, яркими и восхитительными. Здесь располагается щитовидная железа, которая отвечает за нашу молодость, здоровый цвет кожи и здоровое состояние внутренних органов. Неправильная работа этих желез приводит к более быстрому физическому старению.

Эффективны, правдивы и искренни ли Вы, когда говорите? Много ли Вы замалчиваете? Много ли проглатываете и не позволяете себе сказать то, что, по Вашему мнению, надо сказать? Если Вы отвечаете «да» на эти вопросы, то велики шансы, что Вы забываете свое горло энергетическими шлаками<sup>5</sup> и не даете своему таланту выразительности проявиться. Ну кто Вам запрещает говорить? Только Вы сами и никто другой.

Не надо стесняться, не надо думать, стоит ли моя мысль чего-то или нет, не судите себя. Просто дайте речи возможность литься. И Вы заметите, что станете все меньше и меньше болеть ангинами и простудными заболеваниями. У Вас будет застревать меньше костей в горле, чужих и своих.

### Три состояния пятой чакры и их проявления:

1. **Гиперактивна:** чрезмерная разговорчивость, догматичность, уверенность только в своей правоте; такой человек лжив, много придумывает и избегает разговоров, откровенности.
2. **Пассивна:** боязнь выразить себя, сказать то, что по-настоящему думает, много соглашается с другими, нет собственного мнения, часто меняет свои мнения; непостоянен.
3. **Сбалансированна:** хороший коммуникатор, доволен собой, может свободно медитировать и петь, всегда легко может быть вдохновленным; интерес к искусству.

**Сфера жизни:** творчество, общение и самовыражение.

### Вопросы для проверки таланта выразительности:

- Могу ли я внимательно слушать других и слышать то, что они говорят?
- Могут ли другие меня слушать и услышать, когда говорю я?
- Затыкаю ли я себя или говорю слишком много?
- Часто ли я притворяюсь тем, кем не хочу быть?
- Общаюсь ли я с людьми, с которыми не хочу общаться?

<sup>5</sup> Эти шлаки включают: сплетни, судачество, колкости, оскорбления, обвинения, матерные слова, обманы, обещания, которые не собираются выполнять и т.п.

## Чакра в реальной жизни



Как на маскараде в Венеции, это нормально - раз в год надеть маски и притвориться кем-то. Но если мы это делаем каждый день, как больно становится нашей душе от того, что мы не следуем нашим желаниям. Наша жизнь должна выражать и отражать то, кем мы являемся. У нас обязанность – быть уникальными.

Настало время быть самим собой. Покажите миру Ваши краски через красивую речь, через тёплые письма, через уникальные и творческие презентации. Зачем, Вы думаете, у нас один рот, но два глаза и два уха? Чтобы знать, что голос - дорогой инструмент и стоит многого. Цените ли Вы его?

## Упражнения для развития таланта выразительности:

### 1. Дыхание для очистки горла

Это упражнение выводит токсины, которые могут привести к неприятным ощущениям в горле, кашлю и бронхиту и другим инфекциям. В Кундалини йоге есть невероятно очищающее дыхание. Оно называется дыхание собачки, потому что древние йоги заметили: если дышать, как собака, то происходит очень быстрое очищение внутренних органов и освобождение от стресса и напряжения в шее.

Присядьте на корточки так, чтобы колени были параллельны, а копчик тянулся к земле. Вытяните руки перед собой ладонками вниз параллельно земле и высуньте язык. Начните дышать очень быстро из живота, сокращая и прижимая живот на выдохе и расслабляя и расширяя живот на вдохе. Один вдох и выдох должны длиться 1 секунду. Такое ощущение, что именно через пупок вы пропускаете дыхание. Пупок работает как насос (это дыхание огня). **3 минуты.**

Это интенсивное упражнение чудесно выводит токсины через первую чакру, где находятся органы выделения.

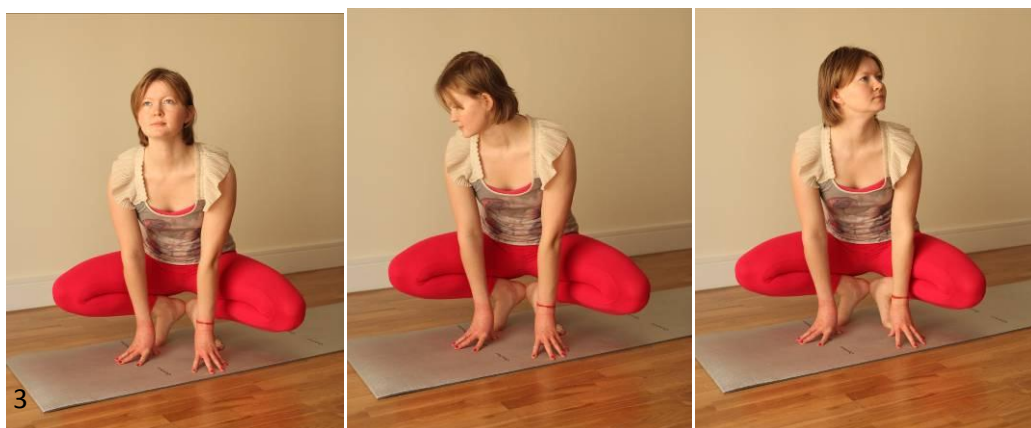
### 2. Стряхните напряжение.



Помотайте шейю свободно из стороны в сторону, поворачивая голову на 45 градусов в каждое направление, как будто у Вас не тяжелая голова на плечах, а легкий шарик. Вытряхните все мысли, весь негатив, все сомнения. Вы знаете, что Вы все можете. Не сжимайте мышцы шеи. После 30-ти секунд остановитесь, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание - и выдох.

Теперь хорошенько стряхните напряжение с рук. Трясите руками от запястий до плеч. Подключите все свое тело к этому игривому танцу. Станьте ребенком и почувствуйте легкость во всем теле, в каждой клеточке шеи, плеч и лица. Улыбайтесь и расслабьте нижнюю челюсть и мышцы лица. Здорово чувствовать себя обновленным и молодым. Расстряска всегда разбивает отложение солей и других токсинов, которые чаще всего откладываются в районе лопаток, плечей, ключиц и предплечий.

Упражнения для коммуникатора: 3, 4



3 - Сядьте в позу лягушки – пятки соединены и подняты от земли, ягодицы на пятках. Колени широко раскрыты в стороны. Пальцами рук упираемся в землю. Глаза мягко закрыты. Начинаем вращать головой над плечами. Делаем вдох и поднимаем голову вверх, и, выдыхая, опускаем ее вниз. Одна минута в одном направлении, и одна минута в противоположном направлении. Фокусируем ум на Вишудхе чакре, на свето-голубом свете в районе горла. **2 минуты.**



4 - Остаемся в позе лягушки. На вдохе поднимаем руки, чтобы локти оказались на одной линии с плечами. Сжимаем твердые кулаки. Выдох – опускаем пальцы рук на землю. В этом упражнении Ваша опора – это Ваши ноги. Для стабильности выберите одну точку впереди Вас (*дришти*) и смотрите, не сводя с неё глаз – помогает умственной стабильности и целенаправленности. **2-3 минуты.**

**Аффирмация:** *Мой голос выражает меня. Я выражаю себя свободно.*

В плечах скапливается за день очень много напряжения. Мы носим на наших плечах много чужих мнений, проектов, мыслей, слов и тревог. Поэтому, когда мы стимулируем эту зону, ощущения просто фантастические! Тонны с плеч!

Упражнения помогут снять напряжение в области шеи, плеч, ключиц и позволяют потоку энергии беспрепятственно проходить от нижних чакр до вышерасположенных чакр. Согласно энергонаукам о человеческой энергоанатомии, шея считается мостом между нашим физическим телом и высшим сознанием. Так что заботьтесь о своей шее.

### И еще совет....



Пейте мятный чай, когда вам хочется прочистить горло. Носите голубой цвет Вашего любимого оттенка (это цвет пятой чакры). Морской цвет всегда будет напоминать о внутренней глубине, которую Вам хочется выразить и подарить через свои идеи миру. Цвет будет служить формой медитации, напоминая Вам о Вашем таланте и ценностях, что Вы несете в себе.

У каждого из нас есть свои уникальные таланты, которые мы пришли выразить. Самый верный и быстрый способ их найти - это через технологию и мантры Кундалини йоги. Попробуйте их найти и

выразить. Почаще пойте, говорите с другими людьми, узнавайте, что нового происходит в Вашем городе, не стесняйтесь рассказать, что интересует Вас. Делайте упражнения на **разминку шеи каждое утро** (смотрите ниже), чтобы Вы были готовы с утра к интересным встречам и поворотам судьбы.

Не стесняйтесь познакомиться в лифте с человеком из соседнего офиса. Спросите, как у него дела и чем он занимается. Искренний бескорыстный интерес может принести столько необычного и приятного для каждого, и к тому же - какое приятное начало дня?! Общайтесь и не замыкайтесь в себе. Мы растем больше всего тогда, когда позволяем новым энергиям войти в нашу жизнь. Когда мы замыкаемся, мы ставим замок на наше горло и не даем ни себе, ни другим людям в нашей жизни насладиться талантом выразительной души, которой мы являемся.

Увеличивать выразительность можно через пение мантр или просто песен для души. Проверяйте свою осанку, когда Вы сидите, идёте или читаете: неправильная осанка и подолгу вытянутая вперед и вниз голова запирают голос, блокируют связь-мостик между верхом и низом.

Очистить горло можно также, если уменьшить употребление стимулянтов - таких, как кофе, сахар, сигареты. Старайтесь есть малообработанную пищу, ешьте свежие овощи и фрукты.

Смотрите рецепты в приложении.

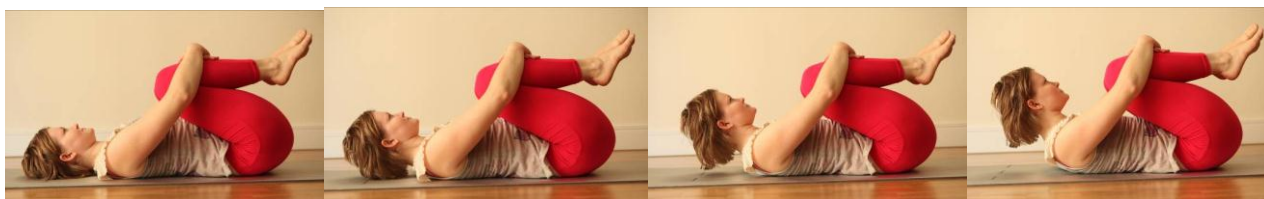
### Бонус знания для пятой чакры:

## Как отпустить напряжение в шее?

СА ТА НА МА

Есть два варианта.

*Первый вариант.* Лежа на спине, обхватите колени и прижмите близко к сердцу. Вдох в четыре этапа, как будто кто-то поднимает шею на рычаге вверх к коленям. Поднимаем шею в четыре движения: Са, Та (голова поднята наполовину), На, Ма (нос у колен или близко к ним). Также опускаем шею на выдохе. Хорошо отпускает напряжение в шее. **2 минуты.**



*Второй вариант.*

Сидя - вдох, поднимаем лицо и тянем шею и подбородок вверх, произносим громко или про себя «Са». Выдох – опускаем и тянем подбородок к сердцу, говорим «Та», расслабляем голову вниз. Вдох - поворачиваем шею налево параллельно плечу: «На». Выдох - и поворачиваем направо: «Ма». **11 или 26 полных циклов (2 вдоха и выдоха = 1 цикл)**. Движение медитативное и хорошо помогает расслабить мозг перед медитацией. Хорошая подготовка к любой практике йоги, целительства. Приводит ум в нейтральное состояние.

«Сатанама» мантра Кундалини йоги содержит пять первых звуков Вселенной. Саа – бесконечность (тотальность космоса). Таа - жизнь. Наа – смерть. Маа – перерождение, новая жизнь или трансформация. А – пятый звук. Это мантра одна из наиболее часто используемых в Кундалини йоге. Звуки улучшают интуицию, приводят полушария мозга в равновесие.

Эта мантра показывает нам, что жизнь состоит из циклов и у нас всегда есть шанс перемениться, возродиться и начать заново.

## Как узнать, что талант раскрывается?

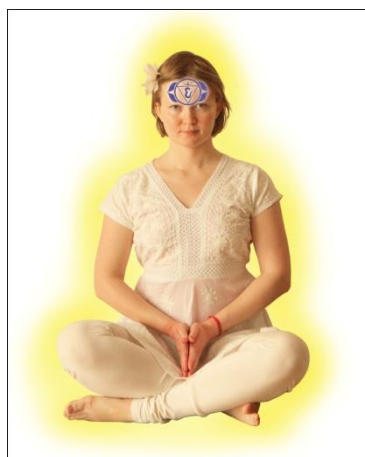
Это история из реальной жизни. Аня (имя изменено) с детства привыкла много болтать. И с возрастом, чем больше она нервничала, тем больше она начинала говорить. Это пример гиперактивной Вишудхи чакры. Пустая болтовня, как метод отвлечь внимание от главного, стала привычкой в личной и профессиональной жизни. В глубине ей хотелось, чтобы ее слушали и чтобы ее голос имел значение, но она не знала, что она наносила больше вреда себе, разговаривая много и безразборчиво. У Ани шел процесс компенсации – в детстве ей казалось, что на неё не обращали внимание родители, и болтовня стала способом получать внимание, а вернее - требовать его. Этот детский процесс привел к дисбалансу не только в чакре горла, но и в других чакрах.

Говорить много – значит не быть уверенной в силе своего дела, это говорит о пассивной третьей чакре, а также о непрочной первой чакре. Такой человек всё время сомневается и не чувствует себя твердо. Таким образом видно, как работа одной чакры влияет на всю систему.

Как-то ее парень, слушая её истории из ранней молодости, в которые она пускалась без очевидных причин, сказал: «Послушай, хватит говорить о прошлом, прошлое – это прошлое, говори о сегодняшней Ане. Я хочу разговаривать с настоящей Аней!» И с того момента она стала больше работать над чакрой горла и решила, что будет говорить только о том, что имеет значение сейчас. Так она научилась сохранять энергию выразительности/ красноречия для действительно важных встреч. Следует упомянуть, что она перестала страдать от простудных заболеваний и болей в горле, потому что она начала понимать важность горла как канала души и выражения желаний сердца в реальном мире.

**«Если вы все время внимательны, интуитивны, значит в вашей жизни нет места для ошибок». ~ Йоги Бхажан, мастер Кундалини йоги**

## 6.Талант интуиции



Этот талант расположен в гипофизе, позади лобной кости. Чакра называется «Ажна» и переводится как «бесконечная сила». Шестая чакра – центр интуиции, внутреннего голоса и знания, а также необычных способностей. Хорошо развитый талант интуиции приводит нас к людям и местам, где мы находим наибольшее персональное выражение себя и возможности для жизни и роста, как материального, так и духовного. Это талант быть удачливым и бесстрашным, потому что мы «знаем» и доверяем руке, которая ведет нас.

Гипофиз еще называется «командным центром» так как другие железы контролируется им. Интуиция - это хорошо подключенная правая сторона мозга. Её легко включить, когда она нам нужна. Например, закройте правую ноздрю, и только делайте вдохи и выдохи через левую в течение 2-3 минут<sup>6</sup>.

Природа интуиции не рациональна, ее нельзя объяснить уму, растолковать друзьям, так как здесь мы двигаемся в пределы нематериального и тонкого. Здесь у нас начинается связь с «высшим Я». Это чувство хорошо развивается через медитацию. Нам доступны все ответы и знание через постоянную практику медитации.

Укрепление Ажны чакры и таланта интуиции и предвидения – это процесс. Ажне всегда нужна медитация и чистота сознания для нормального функционирования. Во время медитации необходимо научиться различать что есть мысли, восприятия, реакции а что есть голос интуиции. Ее можно определить так – она приходит естественно и без логических предпочтений, напоминает момент эврики. Ажна чакра – это удивительный талант, и когда развита – может сделать вас очень сильными и развитыми.

Меня когда-то давно заставили думать, что у меня нет чувства интуиции. И я в это верила очень долго. Но долгая практика йоги, мантра-терапии и медитации переменяла мое понимание самой себя. Я поняла, насколько мало мы знаем о себе, хотя кажется, знаем много. Я поняла, что интуиция в моей жизни работала всегда, я просто ее не могла различить за джунглями рационального, или за тиранией левого полушария мозга. Я научилась понимать ее язык знаков.

Эта жизнь фантастична. Начните обращать внимание на мелочи, и вы увидите, что послания, указатели и предостережения всегда работают на Вас, а не против Вас. Вам никто не хочет зла. Вы сами все это себе придумали. И не заметили, когда это придумали...

### Три состояния шестой чакры и их проявления:

1. **Гиперактивна:** логический подход ко всему, статичен и негибок в мышлении, авторитарен; хочет, чтобы все делали только по его шаблону.
2. **Пассивна:** недисциплинированный, боится успеха, есть шизофренические тенденции, часто опускает глаза; боится встретиться взглядом, отсутствие концентрации, отрицание, самообман.
3. **Сбалансированна:** обаятельный, харизматичен, интуитивен, свободен от материальных привязанностей, может обладать особыми способностями.

<sup>6</sup> Можно почистить нос до этого, чтобы поток воздуха проходил беспрепятственно. По тому, как открыт или закрыт носовой проход, можно определить какая часть Вашего мозга работает наиболее активно, а какая менее.



### Вопросы для проверки таланта интуиции:

- Как легко Вы можете остановиться и ни о чем не думать?
- Доверяете ли собственному чутью и ощущениям?
- Как часто Вы поступаете по зову интуиции? Как Вы себя чувствуете, когда не следуете ей?

### Упражнения для развития таланта интуиции:

#### 1. Ганеша медитация



Это упражнение дает умственную ясность и фокус. Вибрация мозга меняется на позитивную, медитация балансирует работу мозга – таким образом достигается нейтральное состояние ума, которое необходимо для принятия важных решений и способности слышать свой внутренний голос.

Прижмите четыре пальца левой руки в центр ладони и прижмите большой палец в маленькую ложбинку на переносице. Должно чувствоваться давление. Схватите мизинец левой руки в правый кулак, открыв правый мизинец вверх к небу. Ладони остаются параллельными.

**3 минуты** глубокое дыхание, вибрируя умственно мантру «Ом» на вдохе и на выдохе. Это очень расслабляющее и в тоже самое время энергетически настраивающее и выравнивающее упражнение.

Медитация устраняет темные и негативные чувства по отношению к себе или другим. Происходит внутренняя чистка, создается «чистое сознание» или состояние нуля. В этом состоянии, если мы научимся его вырабатывать и входить в него в любой момент нашей жизни, мы можем расшифровывать входящую к нам жизнь информацию, людей, сообщения и освободиться от старых привычек и реакций, которые нам перестали помогать справляться с нагрузкой этого мира. Нам станет легче жить, потому что ум перестанет нас отягощать своими сценариями и придумками, которые существуют только в нашем уме; мы научимся через постоянную практику этой и других медитаций разрабатывать привычку быть свободными, светлыми и четкими. Начните вырабатывать в себе новые энергии и не останавливайте работу! Вы не одни!

#### 2. «Онг Намо» Медитация



Если мы постоянно будем делать это упражнение (например, каждое утро или перед важной встречей), то мы сможем стать более твердыми, уверенными и перестанем тревожиться по мелочам.

Ладони вместе, большие пальцы упираются в переносицу, при этом чувствуется давление в этом районе, вначале может быть неприятно, продолжайте надавливать. Глаза смотрят на пространство Ажны чакры и слегка подкатаны вверх и вовнутрь, на вдохе вибрируем мантру «Онггг», на выдохе «Намоооо».

Мантра соединяет нас со внутренними неисчерпаемыми резервами мудрости и «знания», или интуиции. **3 минуты.**



### 3. Испарение тревог

Это упражнение избавляет от запутанности и смятения внутри нас. Часто мы не можем определиться с ответом на вопрос «что делать?» Нас одолевают сомнения, кажется, что внутренний диалог «за» и «против» никогда не закончится. Этот мучительный процесс забирает много энергии. Уверенность в своей интуиции решает внутренний конфликт, созданный мозгом. Доверие к себе и внутреннему голосу – решение проблемы смятения.

Медитация очищает и устраняет депрессию, потому что когда у нас в голове слишком много голосов, мы не можем услышать один правильный ответ, ведь так же?

Теперь у Вас есть технология...

Вытягиваем руки на уровне плеч. Запястья свободны, а пальцы вместе. Держа руки на одном уровне, начните болтать ладонями вверх-вниз, вверх-вниз, как будто это ваши крылья и вы порхаете над поляной, но движения быстрые. Глубокое дыхание. Можно слушать ритмичную музыку. **3 минуты.**

### 4. Устранение полярности



Руки вытянуты над головой и параллельны, натянуты как стрелы, тверды, как будто сделаны из стали. Одновременно с мощным дыханием огня начинаем двигать руки в сторону (на вдохе) и обратно в центр (на выдохе) в быстром энергичном темпе. Тело может слегка двигаться. Отлично открывает и снимает напряжение из шеи и плеч.

Самое главное в этом упражнении – это фокус на шестой чакре и твердость и напряженность рук. Полярность - это неспособность находиться в нейтральном, а значит, интуитивном состоянии ума. Полярность - это бесконечное противостояние позитивного и негативного мозга, за и

против и болезненная неспособность принять спокойное решение. Это упражнение нейтрализует силы полярных частей и приводит ум в состояние «знания без сравнения и сопротивления». **3 – 5 минут.**

Я не могу пообещать, что если Вы проделаете эти упражнения один-два раза, все сомнения и смятения улетучатся. Для того чтобы жизнь была радостной и счастливой, надо научиться работать с собой каждый день, развивать отношения между собой и своим умом; это работа каждого из нас – работа, которая важнее любой другой работы. Я надеюсь, Вы понимаете, как важно это осознать, в каком бы возрасте или жизненной ситуации Вы не находились сейчас.

А также зайдите на [www.kundaliniolga.info](http://www.kundaliniolga.info) и посмотрите демонстрацию пожалуй одной из самых мощных медитаций, которую Йоги Бхажан передал нам для активации Ажны чакры, «**Видеть Невидимое**» (**11 минут практики**). Медленно вы станете видеть и слышать то, что вы пропустили раньше. И вы научитесь доверять своей интуиции, голосу вашей внутренней мудрости, учителя, который сидит внутри вас помогает советом.

Уму требуется постоянная тренировка, чтобы стать счастливым, надо жить счастливо, надо повторять те вещи, которые приносят ясность. Для успеха в Кундалини йоге, практику надо повторять **40 дней минимум без перерыва**<sup>7</sup>. Я подчеркиваю непрерывную природу превращения практики в успех. Тогда состояние станет привычкой. Счастливой привычкой. И Ваше тело будет выполнять его как программу.

<sup>7</sup> По традиции Кундалини йоги, для того чтобы в Вашей жизни произошли изменения, НЕОБХОДИМО повторять упражнения каждый день, 40 дней. 40 дней = 8 чакр умножить на 5 – это количество элементов в нашем теле (5 татвас, или элементов: земля, вода, огонь,

Многочисленные научные исследования подтверждают, что йога и медитация увеличивают количество серотонина и бета эндорфина (гормонов счастья и удовлетворенности) в крови.

Когда наша жизнь наполняется приятными привычками, в ней меньше становится неприятного.

Ко мне на занятия приходят разные люди, разного возраста, семейного и финансового положения. Для кого-то йога стала философией жизни, а для кого-то - пунктом, который помог им перейти на другой уровень, лучше понять себя, углубиться в свой внутренний мир, который совершенно не похож на окружающий внешний нас мир; осознать свои действительные, а не выдуманные потребности, сменить работу, найти призвание.

Йога - мощный катализатор. Может быть, йога – это то, чего не хватает Вам для толчка вперед и вверх? Я всегда с любовью и восхищением смотрю, как студенты меняют свою жизнь. **Это просто удивительно, на что мы способны, когда мы начинаем хотя бы чуть-чуть узнавать себя...лучше.**

### И еще совет....

Обратите внимание на то, сколько времени в день Вы проводите в тишине, в состоянии спокойствия. И сколько часов Вы находитесь в состоянии напряжения, беготни, сделай то-то, купи то-то, закажи –то-то и т.д.? Если Вам хочется уединения, приходите домой пораньше, не засиживайтесь на работе. Садитесь на диван, закрывайте глаза и просто дышите. Считайте Ваши вдохи и выдохи.

Пусть мысли проносятся мимо Вас, их будет тьма (я не хочу Вас пугать, Вы сами это увидите). У Вас их столько же, сколько и у всех. Пусть они проносятся, как табун лошадей. Не хватайтесь ни за одну из них. Развивайте привычку наблюдать и пропускать мимо. Это очень экономичный и здоровый подход к любой ситуации. Она пришла и ушла. Зачем о ней думать? Сто, тысячу раз?

Отпустите ситуацию через медитацию роз (см. бонус к четвертой чакре) и не позволяйте себе терять чёткость о том направлении, в котором Вы движетесь. Это всё, что имеет значение.

Все остальное - это мини-тесты, насколько Вы можете держать фокус и не впадать в сомнения и колебания. Нас всё время проверяют, и нам об этом нужно помнить. На школьных экзаменах нам этого не сказали?

### Бонус знания для шестой чакры:

## Как научиться расслабляться?

Достаточно воздействовать и расслабить гипоталамус, то есть отдел мозга, который отвечает за функцию расслабление-напряжение, чтобы привести нервную систему в состояние утерянного равновесия.

Делается это просто: или поза младенца (см. упражнения на первую чакру: колени согнуты, лоб упирается в пол или в подушку), или накладываем правую ладонь на левую, создавая как будто подушечку, и упираемся лбом (можно лёжа, можно сидя на стуле, у рабочего стола).

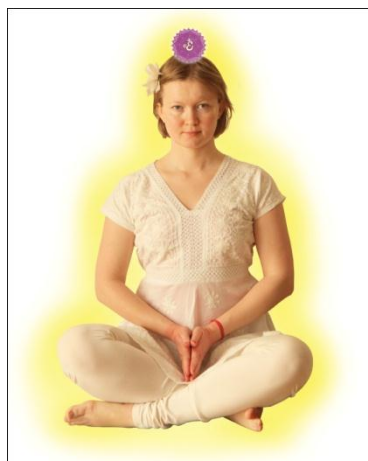
3 минуты глубоко дышим и стараемся расслабить все мышцы в теле через ауто-команды-убеждения/аффирмации. Например, такие: «Я расслабляю свои стопы. Я расслабляю свои стопы. Мои стопы расслаблены». Мысленно поднимаемся выше и отмечаем каждый отдел: щиколотки, голени, колени и т.д., пока не доберетесь до лица и головы. Или можете повторять мантру на Ваш выбор: «Мой ум расслаблен, мой ум следует за движением вдоха и выдоха, вдоха и выдоха». Повторение подобных команд вслух усиливает эффект на мозг и нервную систему.

---

воздух, эфир) - получается 40 дней. Практику медитации можно начать и с меньшего количества дней, например 11 или 26, но самые качественные и глубокие изменения в нашей жизни и сознании, умственной анатомии и энергетических телах происходят если мы делаем мантру, медитацию частью нашей жизни.

«Чтобы жить успешно на земле, надо признать свои ограничения и все же понять, что всё возможно». ~ **Лиз Симпсон, писатель**

## 7. Талант безграничности



Этот талант находится на вершине головы, на макушке, в шишковидной железе. Чакра называется «Сахасрара» и переводится как «Тысячелепестковый лотос» или «Корона». Седьмая чакра – это талант наших неограниченных проявлений, отсюда и тысяча лепестков. Это талант чувствовать и жить в единстве со всем и с собой, не разделяя на я и не-я. Здесь мантра «Я есть. Я есть. Я есть» является основной. Здесь «я есть» и «я не есть» сливаются в одно понимание себя как реальности без начала и конца.

Это место нашей реализации. Это место, где «я» сливается с космическим Я. Я - неограниченное мышление и бессмертная энергия. Это верховная чакра, которая, когда она открыта и соединена с высшим Светом, восстанавливает нормальную продуктивную работу шести нижерасположенных чакр. Свет и знания, которые приходят, когда Сахасрара открыта и чиста, наполняют нас интуицией, силой, вдохновением, желанием творить и любить. Это центр просветления.

Отсутствие барьеров и границ - это отсутствие страхов, тревог, ненужных переживаний, вроде «что если это, а что если то?» Каждый из нас носит на своем венце корону, не только короли. Она есть у каждого! Когда она открыта, то мы можем получать сигналы из космоса беспрепятственно, видеть вещие сны и предвидеть ситуации. Сахасрара объединяет в себе все остальные шесть чакр.

Цвета этой чакры фиолетовый, белый и золотой, которые всегда считались королевскими, благородными, очищающими и защищающими. Ведь короли могут всё, как поется в той детской песенке. Безграничность приходит, когда ты понимаешь, **что у тебя есть все возможности и ресурсы, которые тебе нужны для реализации мечты именно здесь и сейчас.**

Ни у кого из нас ни больше ни меньше возможностей, у каждого из нас у нас есть именно те, что нам нужны. Если Вы так не думаете, то обратитесь к своему уму и задайте ему вопрос: «Почему ты всегда умаляешь мои таланты и возможности? Почему тебе всегда «не достаточно»?» Ведь именно ум Вас останавливает, воспользуйтесь творческой, позитивной и нейтральной частями Вашего ума (развитие третьего глаза, Ажны чакры медитации), чтобы создать все необходимые условия и возможности.

Смотрите конец главы, где дана медитация на то, чтобы создать новые возможности в жизни и успех в деле, карьере и даже духовном росте.

### Три состояния седьмой чакры и их проявления:

1. **Гиперактивна:** психические или маниакальные тенденции, чувство разочарования, неудовлетворённости в жизни из-за незнания собственного высшего Я, ощущение того, что не реализовал себя; чрезмерный интеллект.
2. **Пассивна:** постоянная переутомляемость и хроническая усталость, нерешительность, неспособность принять решения, нет чувства «принадлежности», «соединения», «соединенности»; жизнь кажется бессмысленной; отрицание Бога и высших сил и т.п. как следствие разрыв связи между душой и сознанием.
3. **Сбалансированна:** притягивающая личность, творит «чудеса» по жизни, делает возможным невозможное, достигает успехов, трансцендентален, спокоен внутри; видит значение в своей жизни; чувствует и выполняет свою «миссию», используя именно её как основной мотив к труду и обязанностям.

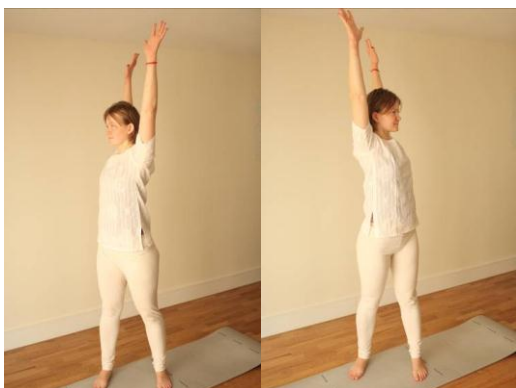
**Сферы жизни:** сознание, стремление к познанию себя, мудрость, мастерство и знание своего дела, духовность, не связанная и не привязанная к религии; свобода и самореализация, связь и общение с космосом.

### Вопросы для проверки таланта безграничности:

- Много ли вещей в Вашей жизни Вы пытаетесь проконтролировать?
- Много ли чудес Вы уже совершили для себя и других?
- Занимаетесь ли какой нибудь духовной практикой<sup>8</sup>?

### Упражнения для развития таланта безграничности:

#### 1. Твисты стоя



Ноги на уровне бёдер, руки вытянуты над головой под углом 60 градусов.

На вдохе скручиваем левую сторону и поворачиваемся налево. На выдохе – направо, открываем левую сторону тела. **5 минут**, не опуская руки и открывая грудь, насколько можете. Можно под динамичную музыку вроде североиндийской бангры. Голова движется с телом в одной линии. Глаза закрыты и внутренний фокус на макушке, месте, где «Я» становится «Мы», на Свете, исходящем из Сахасрары.

На вдохе вибрируйте внутри себя мантру «Сат», на выдохе - «Нам». Мантры всегда увеличивают

умственную концентрацию, уводя мозг от физических ощущений. Мантры фокусируют Вас на том, что действительно важно, на потоке энергии. Мантра «Сат Нам» является бидж-мантрой в Кундалини йоге, что значит «та, которая содержит истину или колоссальную энергию». Сат переводится как истина, а Нам - как имя, или идентичность. «Я есть истина».

Даже повторение этой мантры внутри Вас в любой час Вашей жизни (на работе, на кухне, перед телевизором) пробуждает вашу душу и направляет Вас в направлении Вашей настоящей судьбы. Мантры – это самое лучшее внутреннее радио во вселенной, потому что Вы настроены на волны собственной правды и уникальности, а мантры являются закодированными посланиями, через которые вселенная нас слышит и таким образом узнает, что нам нужно именно сейчас получить, узнать и дать. Будите Вашу спящую уникальность!

#### 2. Медитация «Дыхания нет»



Сидим удобно, лучше со скрещенными ногами для сохранения энергии внутри нас. Ладони у сердца в форме чашечки, в которой мы, как будто держим драгоценности. Фокус на Ажне чакре. Глаза открыты на 1/10. Вдох через нос. Медленно выдох. Когда выдохнули последний грамм воздуха, повторяем внутри себя мантру «Сат Нам» 4 раза.

Со временем Вы сможете увеличивать количество повторов мантры на выдохе до 8 раз и более. Продолжительность: **3-11 минут**.

**Аффирмация:** *Я изменяю свою жизнь и избавляюсь от границ своего я. Я всё могу.*

<sup>8</sup> Это может быть чтение книг (не только священных, но и тех, которые поднимают Ваше сознание и возвышают его над повседневностью и гравитацией мыслей), молитвы, перебирание четок, соблюдение постов и т.д. У каждого из нас своя практика. Пусть это три или тридцать минут. Это время, когда мы вспоминаем и благодарим силы за то, что они наполняют наши лёгкие воздухом, и мы продолжаем жить для чего-то большего, чем мы сами.

Было подсчитано, что только 7 процентов функционирования нашего тела осознанное, то есть это то, что мы знаем и понимаем. И 93 процента – это то, что происходит без нашего осознанного вмешательства: обмен питательными веществами, пищеварение, выделение и функция желёз, поток лимфы, химические процессы в органах, и т.д. Забота о питании, сокращение употребления стимулянтов (сигареты, кофе, чёрный чай, алкоголь) и, по сути, загрязнителей нашего тела, тоже может являться духовной практикой, так как Вы заботитесь о машине, которую ведёт Ваш дух.

Через эту медитацию мы преодолеваем наше чувство страха конца, который неминуем и непредсказуем. И, хотя у нас совершенно нет контроля над решением, когда же придет момент последнего выдоха, у нас есть контроль над чувством страха.

Границы существуют только у нас в голове, страх потери этого физического тела делает нас ограниченными, потому что страх – это чувство, которое нас не расширяет, а наоборот - сокращает наше жизненное пространство, в том числе и ауру, подсасывая энергию от нас самих. **Седьмая чакра - это уровень соединения и обширности, поэтому дыхательные и медитативные практики всегда работают над этими бессмертными качествами нашей вечной души.**

Это упражнение увеличивает и стимулирует работу лёгких, мозга, внутренних органов и успокаивает ум. Сначала, возможно, Вам будет немного сложно выполнять задержку. Это естественно для начинающих: чем дольше Вы будете усердствовать, тем быстрее придёт успех.

*Практикуйте, пока не сможете держать указанное время.*

Когда внутри нас пусто, то там создается пространство вакуума. И это вдохновляющее и поднимающее нас от земли состояние, буквально ангельское, где отсутствуют тревоги и внутренние барьеры, тяжести мыслей. Кто знал, что Вы можете так долго не вдыхать?

Удивляйте себя и других своими безграничными возможностями. Вот вам классический пример когда «биология становится психологией». Убираем страхи перед неизвестным, расширяем пространство внутри нас с каждым глубоким вдохом. Через каждый вдох становимся чище и уходим глубже. Ведь радость жизни приходит с каждым полным вдохом.

В медитации, новый осознанный выдох – возможность отпустить то, что вам больше вам не служит и поэтому не принадлежит, т.е. старые привычки, ментальные паранойи, страхи, скованность, ошибки, переживания. Йоги Бхажан говорил, что «...Маяк не знает что он маяк, все, что он делает – это производит Свет. Когда вы вдыхаете, впускайте все благости жизни, а когда вы выдыхаете – испускайте истину из глубины.» Что вы можете сделать сегодня, чтобы показать себе как сильно вы цените этот дар жизни<sup>9</sup>?

### **3. Медитация “Сат Нараян Вахе Гуру Харе Нараян Сат Нам” – для создания и привлечения новых возможностей**



Руки в Гийян мудре (большой и указательный касаются подушечками), руки согнуты и находятся под углом в 30 градусов от тела.

Сделайте глубокий вдох и на выдохе произнесите мантру **“Сат Нараян Вахе Гуру Харе Нараян Сат Нам”** три раза. Повторяем четко и громко. Вдохните глубоко и продолжайте **3-11 минут**, медленно увеличивая время с практикой.

Медитация – самая лучшая практика для развития и открытия седьмой чакры. Эта медитация направлена на осознание бесконечности внутри нас, которая все время вырабатывает возможности для нас и нашей жизни в этом воплощении. Бесконечность – это, то что нас поддерживает, дает нам неописуемую внутреннюю мудрость, творческую подпитку, и наше настоящее «Я».

<sup>9</sup> У очень многих в наше время развилось «поверхностное дыхание» - дыхание, при котором, мы не полностью дышим (обычно при таком дыхании используется только 20 процентов объема легких. Люди, которые дышат глубоко и не делают более чем 12 циклов вдоха и выдоха в минуту никогда не страдают простудными и легочными заболеваниями, так как поток кислорода омывает внешние слои внутренних органов, насыщает их изнутри, унося токсины и продукты жизнедеятельности (углекислый газ). В йоге полный вдох и выдох должны быть на счет 4.

Пение или монотонное проговаривание этой мантры наполняет нас чувством мира, счастья, благодарности, процветания и внутреннего мира. После такой практики ваша аура заряжается этими энергиями и вы привлекаете возможности, контакты и «совпадения» нужные вам.

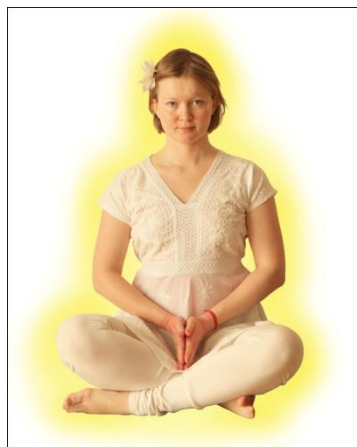
Повторение мантр вслух помогает нам видеть знаки, так как настраивается интуиция и пробуждается «внутренний учитель», или наша душа, которая знает, куда вам двигаться и что делать. Но в беспокойствии рассудка (который все судит и взвешивает и...все время болтает (!)) не часто услышишь ее тихий голос. Поэтому медитация – это возможность создать вибрации и стимулировать гипофиз и шишковидную железы, высшие центры в нашей энерго-анатомии; успокоить ум.

Эту медитацию хорошо делать когда вам кажется вы пришли в тупик, хотите сменить работу, найти новое жилье и т.д. Просите мудрость внутри вас помочь вам и открыть возможности...Когда мы искренне и настойчиво просим – нам дают. (Читайте поподробнее в Послесловии).

На вебсайте [www.kundaliniolga.info](http://www.kundaliniolga.info) есть демонстрация медитации «Убрать Эго», которую дал Йоги Бхажан и которая отлично работает на раскрытие таланта безграничности и убирает границы и ограничения, созданные нашим эго. Хорошо практиковать такие трансформационные медитации 40 дней и более.

**«Люди врут. А аура никогда. У вашей ауры есть невероятная сила прогонять тучи негативных мыслей, то, что Вашему уму не под силу». ~ Йоги Бхажан, мастер Кундалини йоги**

## 8.Талант магнетизма



Этот талант считается восьмой чакрой в Кундалини йоге. Эта чakra – наша аура, или энергия, которую могут ощущать и даже некоторые видеть вокруг нас. Это наше электромагнитное поле. Когда наша аура укреплена и в ней нет брешей, от нас исходит естественное сияние, которое проявляется через улыбку, блеск глаз, ясность взгляда, четкость мыслей и самовыражения. Вы - маяк для других, пожалуй, это самый простой способ описать сильную ауру. Это наш талант сиять и не важно, кому мы светим, мы светим, потому что это наш дар. Если мы не сияем, мы не живем так, как нам положено жить.

У кого-то аура может быть маленькой, сжатой, депрессивной, это происходит от большого количества негативных мыслей и чувств. Из-за них человек буквально сжимает свое жизненное пространство. Чем меньше он любит себя и других, тем больше энергии он теряет. Он сам истощает поле своей ауры, становится слабым, считает себя немощным, не способным изменить ни себя, ни других. Аура великих учителей вообще не имеет границ.

Сильные люди способны приподнять дух любого, решить конфликты, создавать мир в семье. Видели счастливую невесту в день свадьбы? Мы говорим: она сияет – вот это и есть сила, которая окружает нас. Живите каждый день как праздник, как будто каждый новый день – день Вашего рождения. Можете? Конечно, можете.

Если одна или несколько чакр в системе находятся в бисбалансе, это отражается на ауре и теряется некоторая мощь. Это можно сравнить с лампочкой: когда электрический поток слабеет, она теряет яркость.

**Давайте научимся восстанавливать естественное сияние и магнетизм:**



Сидя в позе лотоса, напрягите пальцы так, чтобы они напоминали вцепившиеся лапы льва. Чувствуйте напряжение в каждой клеточке ладони. Вдох – руки параллельны земле и слегка согнуты в локтях. Выдох – резко поднимаем руки над головой так, чтобы запястья были в одной линии, одно над другим.

Делайте взмахи в быстром темпе - на вдох и выдох – одна секунда. Повторяйте мантру «Сат Нам», чтобы усилить эффект и защиту.

Чередуйте запястья: левое над правым, правое над левым. Дышите громко, на выдохе выталкивая воздух из живота (дыхание огня). **3-9 минут.**

Чтобы завершить упражнение, сделайте глубокий вдох, руки параллельны полу, пальцы также сжаты. Выдох - и вытяните язык. Не вдыхайте 15 секунд и сожмите всю энергию в позвоночнике. Повторить еще раз. На последний раз держите на выдохе 30 секунд. Не вдыхайте. На вдохе окружите ауру белым прозрачным защитным Светом.

После этого на 3 минуты можете расслабиться или поставить Вашу самую любимую песню и подпевать. **Это упражнение вырабатывает необыкновенное количество энергии, так**

**что используйте её и вложите в самые важные проекты, исполнения ваших желаний. Успехов Вам!**

### Медитация на Укрепление Всех Чакр



Эта медитация приводит в баланс все 8 чакр. Сидим прямо в удобной позе. Вложите левый кулак в правую руку, которая как будто обнимает его. Правый большой палец сверху левого. Пальцы расположены на уровне диафрагмы, но не на теле. Локти можно держать близко у тела. Глаза открыты на 1/10.

Глубокий вдох и монотонно, но твердо повторяем 8 раз на выдохе:

Харии хар Харии хар Харии хар Харии хар

Харии хар Харии хар Харии хар Харии хар

На каждом повторении втягивайте пупок, пульсируя 8 раз. Умственно поднимаемся через вибрацию звука от первой чакры у основания позвоночника до ауры на последнем повторе. Можно представлять соответствующие чакрам цвета. И повторяем заново.

**11-31 минуты.**

Чтобы закончить, вдохните глубоко и почувствуйте расширение внутри каждой чакры, в вашей ауры, довольство и ощущение баланса. Почувствуйте силу внутри Вас.



## ПОСЛЕСЛОВИЕ

И напоследок я хочу пожелать вам успешного начала пути по раскрытию своих невероятно многочисленных талантов. Но, как я люблю говорить, – давайте сфокусируемся, потому что фокус – это секрет успеха.

Посвятите минуту на каждый вопрос и думайте об «обновленной версии» себя (например, более здоровой, веселой или счастливой). Когда вы умственно выбираете «версию себя» (к примеру, со сбалансированными чакрами, со здоровым иммунитетом, полной жизни и желания творить), то это поможет вам четко сфокусировать желание и сформировать ощущения себя тем, каким вы хотите быть<sup>10</sup>. Эта техника визуализации поможет ответить на вопросы с легкостью.

1. Чего мне хочется создать больше в моей жизни?
2. В каких сферах моей жизни я хочу произвести изменения?
3. Чего больше я не хочу иметь в моей жизни?
4. Что останавливает меня произвести изменения в моей жизни (деньги, время, мотивация, здоровье, семья)?
5. Какими будут мои три шага по пути позитивных изменений в моей жизни? (медитация каждый день, одна страница в моей новой книге или статья в журнале, разговор с другом о новом проекте, вегетарианский ужин).

Впишите свои ответы здесь:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

---

<sup>10</sup> Этот процесс визуализации невероятно эффективен, так как он создает картинку в вашем мозге, а значит сигнал к переменам, потому что все перемены в нашей жизни происходят в нашем мозге, привлеченные вибрацией мысли и приведенные в силу через волю и дух. Чтобы реализовать мечты и перевести их с уровня представляемого на уровень реальной жизни, мы используем медитацию-манифестацию (от англ. «проявить, произвести в реальность»). Эта медитация невероятно мощная и может быть использована для любого рода превращения «желаемого в реальность».

1. Представьте себе каким вы хотите быть. Представьте обстановку, цвета, людей и ваши ощущения, к примеру счастья, успеха, свершенного достижения и т.д.
2. Расслабьтесь и полностью уйдите в себя, вглубь. Дыхание глубокое и спокойное. Можете использовать музыку, которая вас вдохновляет и успокаивает.
3. Когда вы более всего расслаблены, дайте команду «настроиться» на новую версию себя, которую вы так ярко и четко прочувствовали ранее. Теперь представьте что вы «вшагиваете» в эту версию и надеваете ее как одежду сверху себя. Оставайтесь в этом новом облачении, и продолжайте глубоко дышать, ходить, принимать решения и общаться с другими в этой новой форме. **Чем сильнее вы можете ощутить себя тем новым человеком, тем сильнее эффект на вашу судьбу.** Четко прочувствуйте что это новое и есть вы. Будьте одним в этот момент. Верьте.
4. Вернитесь из расслабленного состояния и продолжайте дышать и чувствовать себя по-новому. Сохраните, запомните эти новые ощущения и приносите эту новую энергию в ваш день. Будьте уверены на 100 процентов, что то на, что вы настроились и есть вы. И доверьтесь вселенной – она вас не могла не услышать и перемены не заставят Вас ждать.

Четко написать и ответить на вопросы может не всем легко даваться. Но четкость – это залог фундамента в новом здании под названием «новая Я/новый Я».

Если появились сложности с ясными ответами, проделайте упражнения на шестую чакру, погрузитесь в нейтральный ум.

Когда вы закончите, посмотрите на ответы и прочитайте вслух для себя. И в паре коротких предложений обобщите написанное. Повторите вслух три раза результат. Три раза! Вы верите в то, что сказали и как оно звучит? Да? Точно? Теперь начните жить именно с такой верой в себя и свои возможности к изменениям.

Цель последнего и всех упражнений в этой книге помочь вам раскрыть слои вашего лотуса и добраться до цветущей серединки. В этой серединке собран весь нектар, и когда цветок открыт он без каких либо усилий привлекает и насекомых, и влюбленные взгляды прохожих и всю любовь вселенной. Он просто цветет. Это состояние цветения – самое естественное состояние нашей души. Стресс, тревожность и вечная гонка – это состояния нашего мозга.

Найдите в себе то, что делает вас уникальным. Может вы поняли, что у вас есть дар говорить и убеждать людей. Может у вас есть особый талант слушать, понимать и решать проблемы других, не вовлекая себя лично в переживания другого (потому что так здоровее будете). Может вы всегда подавляли в себе желание быть творцом и всегда мечтали создать свою коллекцию одежды?

**Чтобы бы вы не раскрыли нового и даже хорошо забытого (вернее зарытого) старого, я желаю вам новой жизни и новой волны энергии, вдохновения и тяги к жизни, которая обязательно вас накроет. Держите голову над поверхностью воды и плывите по течению, куда бы оно вас не занесло. Не сопротивляйтесь если вы чувствуете через интуицию и знаете, что это все к лучшему и все верно, потому что все написано одной рукой...у нее много имен, а смысл один – Бог, Он(а), Шакти, Брахма, Ади.**

**Мы были рождены для того, чтобы быть счастливыми. А счастье – это тогда когда мы живем, выполняя цель, которую нам дал Бог задолго до того как мы появились у наших родителей.** Эту цель еще можно назвать смыслом жизни, для меня она одна – служить другим. А у вас? Все инструменты, которые даны нам высшим сознанием (включая йогу, медитацию, мантры, целительство и другие) нужны для того, чтобы произошла самореализация, осознание своей необыкновенной природы. Ведь инструменты для освобождения блоков и раскрутки энергии служат одной цели – услышать что говорит наша душа, что ей хочется выполнить.

А потом наша задача невероятно проста – следовать и выполнять, то что мы услышали. Если мы постоянно игнорируем этот голос и разные знаки, которые постоянно появляются в нашей жизни (разговор с другом, передача на телевидении, письмо от друзей), то у нас появляется боль в физическом теле, от того что энергетическому телу, в котором живет душа, больно от того, что ее не слышат.

Давайте осознанно уменьшим количество боли через чуткое понимание себя и роли в этом мире (мы не это тело и этот ум, тело и ум нам даны для выполнения задач), любящее отношение к себе, собственной уникальной задаче и другим людям в вашей жизни кто помогает вам ее выполнять. Мы окружены ангелами!

Эта жизнь дана нам чтобы мы служили ей...и конечно другим. Но именно душа и мечта, желание души – это то, что наполняет вас энергией, то что дает вам силы вставать и идти на работу, вести машину и отвечать на телефонные звонки. Сделайте сегодня что-то, что вы чувствуете идет из глубины. Сделайте что-то, что будет служить вашей миссии, а значит и вашей душе.

Отключите телевизор, прочитайте книгу, прогуляйтесь и посмотрите как меняются времена гола, как смеются и играют дети. Побудьте в тишине, потому что в тишине легче всего слышать голос души, голос сердца. Проделайте медитацию на раскрытие чакры сердца.

**Каждый день, прожитый без служения вашей уникальной миссии, причиняет боль вашей душе, ведь именно она руководит ходом событий и хочет реализовать то, за чем она была послана на короткий срок на планету Земля. Слушайте ее и вы будете счастливы.**

Оставайтесь живыми, счастливыми, здоровыми и вдохновленными!

Вахе Гуру!

#### Время перемен

Джоанна Роулинг, автор книг о Гарри Поттере, сказала что «все возможно если у нас хватает смелости». Перемены – творческий, осмысленный и увлекательный процесс, потому что вы знаете к чему вы идете. Он требует храбрости (так как вам надо признать все то, что вас останавливает в собственном прогрессе) и дисциплины (вы не можете достичь хоть самого маленького рывка без усердия и силы воли, когда вам надо просидеть 11 минут в медитации или 5 минут делать одно и то же упражнение).

Ваш путь и выбор будет отличен от того, что выбрала ваша сестра, лучший друг, знаменитая певица в вашей стране или начальник. Вы отвечаете за свою судьбу, так творите ее! Живите своей уникальностью. Чем больше вы будете думать и судачить о других, тем меньше у вас останется энергии на выполнение своих задач. Пользуйтесь дарами, которыми вас одарил космос. Все богатство сосредоточено внутри вас. Так раскопайте его при помощи йоги и медитации.

Частные консультации и частные занятия по йоге для раскрытия талантов и пробуждению внутреннего потенциала, возможны по тел. в Бишкеке. 0702 355640

**Сияйте так, чтобы другие это не только увидели, но и почувствовали.**

Сат нам,

До скорой встречи,

С любовью,

Ольга Тарабашкина

[www.kundaliniolga.info](http://www.kundaliniolga.info)



## ГЛОССАРИЙ

**Аффирмация** – слова, фразы или предложения, которые убеждают нас в чем-то, обычно наших собственных силах. Аффирмации, которые мы повторяем часто становятся частью нашего подсознательного и сознательного. Они меняют вибрацию мыслей, будучи позитивными, увеличивают нашу веру в себя.

**Ганеша** – индусский бог с головой слона и телом человека. Сын богини Парвати и бога Шивы. Устраняет препятствия на пути (не только материального, но и духовного процветания, развития) и считается одним из главнейших.

**Дыхание огня** – без сомнения, самое мощное дыхательное упражнение (пранаяма). Оно устраняет нервозность, беспокойство, тревожность и депрессию. Йоги Бхажан определил дыхание огня как одно из важнейших в йоге и здоровой жизни человека, так как оно продлевает жизнь.

Дыхание производится путем сжимания и расслабления диафрагмы через пульсирующее втягивание живота. Дыхание осуществляется через нос. На выдохе живот втягивается и сжимается, на вдохе наполняется и расслабляется. Вдох слышен, так как когда мы расслабляем живот, кислород наполняет нас автоматически. Выдох контролируется нами и громкий (напоминает работу кузнечных мехов, которые выталкивают воздух из кузницы). Весь упор этой пранаямы – это выдох. 2-3 цикла вдоха и выдоха за секунду – таков темп, 120 пульсаций за минуту.

Это дыхание никогда не продлевается на полный желудок. Не практиковать в случае беременности, первых трех дней женского цикла и острых проблем кишечника и живота. Могут возникать самые различные ощущения в теле: от тепла и холода, до желания почесаться. Не обращайтесь на это внимание.

Во время выполнения могут возникнуть ощущение тошноты или головокружения, если это происходит, то это говорит о зашлакованности крови. Не волнуйтесь, вы всегда можете остановиться, немного отдохнуть и начать заново. Может быть слегка неприятно, но не опасно. Процесс очищения начался, лучше почувствовать себя сейчас неприятно, чем позже схватить какую-нибудь болезнь или недомогание.

**Кундалини йога** – система упражнений, которая включает разнообразные техники дыхания и движения, направленные на создание и воспроизводство определенных эффектов. Цель состоит в развитии полнейшей методики для активации человеческого потенциала, творчества и интуиции для развития и поддержания здоровых энергетических тел. До середины прошлого века эта наука о человеке была секретной. Но была открыта миру Мастером Кундалини Йоги, Йоги Бхажаном, в 1969 г. в Америке и Канаде. На сегодняшний день, она является одним из самых быстро растущих стилей йоги. Она еще известна под именем «матерь всех стилей йоги», так как является самой древней.

Кундалини йога производит изменения в нашем уме, теле и сознании быстрее и эффективнее любого другого стиля йоги. Упражнения направлены на балансировку неврологических и химических процессов в теле и уме, которые были вызваны их расстройствами. Неограниченное богатство и разнообразие техник, которые адресуют любую проблему, делают Кундалини йогу уникальным инструментом внутренней трансформации. Эта техника доступна и открыта всем.

**Мудра** – положение пальцев рук для того, чтобы стимулировать энергетические меридианы и правильно направлять энергию, нужную для выполнения задачи упражнения.

**Пранаяма** – буквальный перевод с санскрита «управление энергией», которая содержится в воздухе, а значит контроль осуществляется через контролируемый вдох и выдох.

**Шакти** – первичная силы вселенной, которая считается «дремлет» в нижнем отделе позвоночника и похожа на свернувшегося в клубок змея («кундалини» значит свернувшийся). Эта энергия дремлет до тех пор пока она не разбужена «спонтанным» или постепенным пробуждением (имеется ввиду сознания) или

при помощи техник йоги. Тогда она поднимается вверх по позвоночнику, проходя и заряжая все чакры, и выходит через седьмую чакру, соединяясь с высшим «Я». Эта энергия дает здоровье, полноту жизни, твердость на пути, интуицию, развитое осознание себя.

**Шишковидная железа** – считается местом, где расположена душа. И когда функция железы нарушена, то седьмая чакра закрыта. Это отражается на психической и нервной функции всего организма, так как именно эта железа является «командным центром» всей нашей системы желез и нервных каналов. Пробуждая седьмую чакру, мы пробуждаем нашу душу.

## Приложение 1: Меню Для Чакр

Здесь собраны рецепты для каждой чакры для того, чтобы улучшить или восстановить нормальную работу каждой. Эти рецепты требуют минимальной обработки пищи и немного время на приготовление. Чем меньше термическая обработка, тем больше энергии сохраняется для нас. Приятного аппетита!

1

### Меню для Муладхары

#### Необычный Борщ

4 крупных помидора  
3 средних свекл  
3 морковки  
1 крупная луковица  
½ головки чеснока  
Овощные кубики (бульонные)  
Зелень петрушки и укропа

*Порежьте помидоры, свеклу и морковку на крупные дольки, обмажьте растительным маслом и поставьте в духовку или печь вместе с чесноком, можно на гриль. 25 минут, потом остудить.*



*Обжарьте лук до прозрачности, добавьте петрушку и черный перец. Можно добавить овощные кубики (2). Добавьте овощи из духовки, чеснок очистить от кожуры. Долить воды, чтобы покрыла все в кастрюле. Посолить по вкусу. Довести до кипения и снять. Блендером превратить в пюре.*

2

### Меню для Свадиштаны

#### Тыквенный суп

1/4 средней тыквы  
150 гр. оранжевой или желтой чечевицы  
3 сладких перца  
Чайная ложка семян горчицы  
3 лавровых листа  
Овощные кубики  
(Морская) соль по вкусу  
Зелень петрушки или укропа

*Порежьте тыкву и перец на дольки. Обмажьте растительным маслом и поставьте в печь на 25 минут.*



*Отварите чечевицу с добавлением лаврового листа и кубиков, по вкусу добавьте соль. Когда чечевица сварилась, добавьте овощи и блендером превратите в густой суп. Украсьте петрушкой.*

### Сок страсти

1/2 банана  
1 манго  
Горсть голубики, малины или облепихи  
Палка сельдерея  
Пучок шпината  
1 авокадо  
20 миндалин (замоченных на ночь)  
3-4 палочки зеленой спаржи  
Кокосовые стружки

Все свешать в блендере с одним стаканом воды и чуточкой имбиря.



## Меню для Манипуры

### Гранола для чемпиона

1 чашка гранолы или мюсли  
2 столовые ложки семян подсолнуха  
Пол чайной ложки семян льна  
Долька дыни  
Долька ананаса или банана  
Мед  
Горсть изюма  
Соевый (или нежирный молочный) йогурт

*Порежьте ананас и дыню на мелкие кусочки.*

*Добавьте йогурт.*



### Десерт силы

2 кусочка свежего ананаса  
1 лимон  
2 столовые ложки меда  
2 столовые ложки йогурта

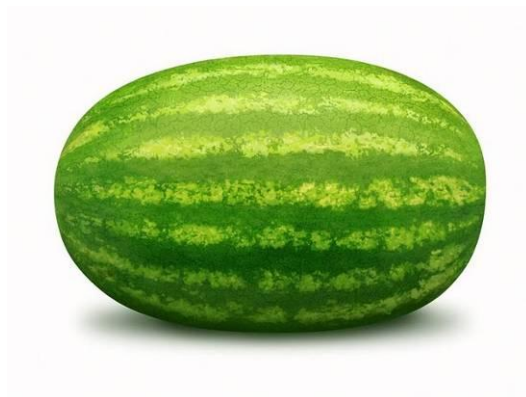
*Ананас и лимон нарезать на мелкие кусочки и помешать 1-2 минуты в чаше, чтобы соки проникли в друг друга. Добавить йогурт и мед. Можно добавить немного какао молотого сверху.*

## 4

### Меню для Анахаты

#### Любовный суп

1 зеленое яблоко  
Пучок зеленой спаржи  
Пучок шпината  
1 головка капусты брокколи  
4 столовые ложки сливочного масла  
4 морковки  
1 луковица  
Зелень петрушки  
Черный или красный перец



*Потушите на медленном огне лук и морковь.*

*Добавьте воды, брокколи и зелень петрушки. Добавьте масло и соль. Варите на медленном огне 10 минут, добавьте шпинат, спаржу и яблоко и варите 5 минут. Блендером сделайте супное пюре.*

#### Изумрудное смузи

3 киви  
Кисть зеленого винограда  
Пучок петрушки  
1 огурец  
2 столовые ложки меда

*Смешать все в блендере и добавить мед.*

## 5

### Меню для Вишудхи

#### Еда Коммуникатора

300 гр. отваренной морской рыбы или креветок  
4 инжира  
100 гр. голландского сыра или сыра панира  
Кисть черного винограда  
1/2 огурца  
Зелень кориандра или кинзы  
Оливковое масло  
Ореган



*Порежьте инжир на мелкие кусочки. Смешайте оливковое масло с щепоткой специиспеции орегано и добавьте в салат.*



### Истинное смузи

2 груши  
3 сливы  
2 персика  
3 палочки мяты  
2 ложки йогурта  
Кокосовая стружка  
*Смешать все в блендере.*

## 6

### Меню для Ажны

#### Пицца для ума

300 гр. филе форели  
1 лимон  
2 ст. ложка кедровых орехов (можно грецких)  
1/2 ложки горчицы  
3 ст.ложка сметаны  
Зелень кориандра или кинзы  
1 ст.ложка оливкового масла  
Изюм

*Поставьте рыбу в духовку или приготовьте на гриле, до этого поперчите и посолите. Готовьте 15 минут.*

*Соус: смешайте масло, орехи, изюм и сок лимона с горчицей и со сметаной. Добавьте зелень и соль по вкусу.*



#### Ягодная Ями(Вкуснятина)

4 чашки смешанных ягод (черника, голубика, малина)  
1 ст.ложка кленового сиропа/березового сока  
1 ст.ложка меда  
1/2 чашки с заранее замоченными грецкими орехами  
1 дес.ложка молотой корицы  
1/2 чашки нарезанных фиников  
1/2 чашки овсяных хлопьев

*Орехи, корицу, финики и хлопья смешать вместе в блендере. В отдельной чаше смешайте ягоды и мед. Сервировать в красивых стеклянных десертных стаканчиках. Десерт можно заморозить за пару часов в холодильнике. Выложите слоями – слой ягод, слой орехов. Вкуснятина готова!*

7

## Меню для Сахасрары

Повторить борщ с добавлением зерен

граната в суп при сервировке

Смузи Всезнайки

1 гранат

2 пучка шпината

2 сладких перца

чашка лесных ягод (черника или ежевика)

2 ломтика ананаса

30 миндалин заранее замоченных

*Смешать все в блендере.*



## Приложение 2: Йога Для Отношений

Много раз мне задавали вопрос, «Улучшает ли йога секс и отношения?»

Мой ответ всегда был таков - йога улучшает качество жизни в целом, это и общее самочувствие, и гормональный баланс, и секреция органов. Йога уравнивает множество энергий в нашем теле, в том числе, и сексуальную. Поэтому - да, сексуальные отношения естественным образом тоже улучшаются, как и все в нашей жизни, когда мы начинаем серьезно и регулярно заниматься йогой.

Йога работает на балансировку чакр, являющихся источниками нашей силы и энергии, они питают нашу жизнь. Мне нравится сравнивать чакры с сундуками с сокровищами: когда мы знаем, что кроется внутри и у нас есть ключики, которые отпирают эти замки (или, иначе, блоки), мы можем стать самыми богатыми людьми на свете. Потому что все, что нам надо, у нас есть.

Ключи в йоге заложены в позах, пранаямах (дыхательных упражнениях), медитациях, мантрах и мудрах. Когда мы соединяем дыхание, тело, ум и звук, мы способны синхронно жить с другим человеком, что значит поднимать свои энергии и энергии партнера, желание и стремление развить мир и взаимопонимание в отношениях. Йога подготавливает души к союзу и настоящему жизненному партнерству.

Бывает так, что Вы смотрите на пару и замечаете про себя: «ну как же здорово они смотрятся и чувствуют друг друга». Я, как тренер по раскрытию и балансировке чакр, могу вам открыть секрет. Дело не в том, что эти ребята просто счастливики (хотя это не исключено), а в том, что они научились работать со своими центрами энергии и использовать их для максимальной и взаимовыгодной пользы: они научились чувствовать друг друга – а знают они об этом или нет, не имеет значения.

**Семь чакр это как семь точек соприкосновения, которых надо достигнуть для того, чтобы у Вас были гармоничные отношения.** Это происходит не линейно, процесс не поддается алгоритмизации и правилам. Каждое недавно начатое отношение уникально и может развиваться по неповторимому сценарию. Например, иногда мы можем почувствовать моментальную связь с человеком только потому, как он говорит - то есть у нас устанавливается связь на уровне голоса, пятой чакры. Уже после этого мы начнем задавать друг другу вопросы, чтобы ближе познакомиться на всех других уровнях. Это процесс, который занимает время и требует от Вас обоих внимательного отношения к себе и Вашему другу. Вопрос «Откуда ты родом?» отвечает за первую чакру – и вопрос: «Можешь ли ты стать частью моей стаи?» «Что тебе нравится?» - вопрос для второй чакры. «Кто ты по профессии?» - относится к третьей чакре и т.д.

Что включает в себе каждый уровень и какие упражнения вы можете проделать вместе, рассказано подробно далее. Проверьте себя и партнера через упражнения Кундалини йоги. После регулярной практики будет происходить энергетическая балансировка. Здесь я хочу подчеркнуть, как важно повторять упражнения регулярно. Занимайтесь вечером после работы или на выходных или тогда, когда можете. Время всегда найдется, когда мы этого хотим, - так работает вселенная.

### 1. Соединяем корни = 1-ая чакра

Недавно я прочитала об интересном исследовании, в котором женщин просили нюхать футболки мужчин, которые перед этим занимались спортом. Те, что пахли сильнее, привлекали женщин больше, нежели те, что не сильно отдавали мужским потом...Почему? Потому что пот - это символ силы; если ты сильный, то на бессознательном уровне это говорит о том, что ты меня защитишь. Ты сможешь постоять за себя и за меня. Это первый уровень – защищенности и заботы. Если Вы чувствуете, что Ваш партнер дает Вам эти ощущения, то первый уровень укреплен. Если же нет, то Вам надо над этим поработать. Есть множество упражнений для укрепления 1-ой чакры.



#### Танец Шивы-Шакти

Встаньте напротив друг друга. Соедините левую руку с правой рукой партнера, а правую согните в локте (угол 90 градусов) и поднимите

пальцами вверх. Держите свои руки на одном уровне. Поднимите левую ногу, как бы поддерживая ею своего друга. Сосредоточьте Ваши глаза на его глазах.

Станьте Шивой (мужская энергия) и Шакти (женская энергия). Соедините свои корни, в данном случае это ноги. Представьте, что Вы вместе пускаете в землю корни. И эти они, соединяясь и сплетаясь, обхватывают стержень земли. Вас ничто не сможет сбить - ведь вы вместе.

Во время выполнения упражнений постарайтесь синхронизировать ваше дыхание, делая вдох и выдох вместе. Не спускайте фокус с глаз смотрящего на Вас. Момент соединения - сейчас. Время пустить или укрепить корни. И к тому же представьте, что вы просто танцуете свой танец. Улыбнитесь друг другу самой светлой и успокаивающей улыбкой.

Держим «танец» **3 минуты**.

## **2. Наслаждаемся приятным = 2-ая чakra**

Мы часто проверяем друг друга в первые недели знакомства. Хорошо она умеет готовить или нет? Нравится ли ему моя запеканка? Нравится ли мне проводить с ним время? Могу ли я доверять своим творческим порывам и быть сама собой, когда нахожусь рядом с ним? Не стесняет ли он меня?

Вторая чakra – это уровень приятных ощущений, наслаждения и творческого выражения. Это место, где нам хочется наслаждаться тем креативом, подвижностью и гибкостью, которые заложены природой.

### **Танец с зеркалом**

Встаньте друг напротив друга, руки вдоль тела. Начните приседать, скрещивая ноги, как будто делаете реверанс, так чтобы правая оказывалась сзади левой на присесте в левую сторону, а левая оказывалась сзади правой на присесте в правую сторону. Ваш партнер делает то же самое, будто он - Ваше отражение.

Вдох - поднимаемся и выравниваем ноги; выдох - опускаемся и сгибаем ноги. Представьте, что вы танцуете вместе ритмичное танго и хотите остаться синхронными в движениях, чувствовать себя красивой и привлекательной. Делайте все вместе. Это упражнения укрепляет вторую чакру, нижнюю зону живота, где и находится центр сексуальности и свободного самовыражения в союзе между женским и мужским. Животик слегка втянут и подтянут вверх во время упражнения. **3 минуты**.

## **3. Светим как солнце = 3-ья чakra**

Внушает ли он мне уважение? Говорит ли он с полной уверенностью? Работает ли упорно? Какая у него цель? Во что она верит? Нравится ли ей ее работа? Мы постоянно наблюдаем и подмечаем вещи друг о друге, все для того, чтобы было легче принять решение... И здесь мы работаем на уровне третьей чакры – центра силы воли и определенности.

Это смело - быть самим собой и не притворяться, не выдавать себя за того, кем ты не являешься. Вы можете надевать разные маски, но со временем они Вам не помогут, если Вы так и не решили какой/какая же Вы есть настоящий/настоящая. Что является Вашей целью в этих отношениях? Не стесняйся о ней поговорить - зачем молчать?

### **Яркое солнце**



Сидя на ягодицах, вытягиваем руки впереди нас и полностью касаемся ладошек партнера. Руки параллельны земле. Локти не согнуты. Старайтесь не моргать. Представьте, что глаза партнера - это солнце, и Вы ни за что не хотите свести с них своих глаз. Чувствуйте, как тепло рук

и глаз распространяется по Вашим рукам, груди, животу и ногам. Вам тепло и уютно в его присутствии и приятно от того, что это «солнце» светит именно Вам. Вы знаете, где найти это солнце, когда оно Вам всего нужнее, когда погода внутри или снаружи пасмурна.

Грейте и согревайте теплом сердце и ум Вашего партнера. И не сводите глаз, фокус на солнечном свете на районе солнечного сплетения – места, где расположена 3-ья чакра.

На упражнение необходимы минимум **3 минуты**, и максимум 11 минут. По прошествии этого времени закройте глаза и продолжайте представлять Вашего партнера еще одну минуту, окруженного солнечным светом и сиянием, которое идет изнутри. На выдохе откройте глаза.

#### **4. Говорим от сердца = 4-ая чакра**

Могу ли я ему рассказать о моих сокровенных желаниях? Закрыто или открыто Ваше сердце в отношении другого, к его истории, к его желаниям и мечтам? Почему? Доверяет ли Ваше сердце ему? Что Ваше сердце говорит о нем и Ваших чувствах к нему? Чувствуете ли Вы ее? Четвертая чакра – это центр любви и сострадания.

Давайте откроем сердце через йогу и начнём слышать слова через сердце, чтобы понять, что именно она Вам пытается сказать и что пытается сказать ее сердце? На санскрите 4-ая чакра называется Анахатой, что значит «звук, созданный без столкновения двух предметов». Давайте научимся касаться друг друга сердцами, не сталкиваясь при этом.

#### **Качели Амура**



Сядьте спина к спине. Вдохните вместе, почувствуйте расширение ребер и легких, выдохните вместе и почувствуйте освобождение через расслабление ума. Выдыхая, без напряжения и без спешки, почувствуйте, что Вы отпускаете последний грамм воздуха изнутри и становитесь легче внутри. Сделайте несколько циклов вдоха и выдоха, чтобы увеличить внимательность и осознанное чувство партнера в упражнении через каждый момент движения ваших тел.

Теперь, чтобы начать упражнение, сделайте вдох и на выдохе опуститесь вниз (желательно коснуться земли лбом) пока Ваш партнер прогибается назад, опираясь и скользя спокойно вдоль Вашей спины. Когда сделаете следующий вдох, втяните пупок и сожмите мулабанду (захват корня. см. первую чакру - бонус знание) и медленно поднимите партнера вверх. Делайте это движение, используя всю длину вдоха и выдоха (можно внутренне считать до 8-ми).

И так мы меняем роли: то партнер помогает нам открыть грудной отдел позвоночника, промассажировать сердце, легкие и другие внутренние органы, то Вы раскрываете его способность быть гибким и внимательным к самому себе и другим.

Доверие - это то, на чем основано это упражнение. **Доверие приходит, когда уходит страх перед неизвестным. Не бойтесь ни за Ваш позвоночник, ни за Вашего партнера. Расслабьтесь полностью.** На вдохе можно повторять мантру «Сат», на выдохе – «Нам». Дышите глубоко и шлите прану вдоль позвоночника (сверху вниз на вдохе и снизу вверх на выдохе) и выпускайте все остатки неуверенности и сомнения с выдохом.

**5 минут.**

Это упражнение превосходно открывает наши возможности для физического и энергетического расширения; и отпускает сжатость или скованность в спине и бедрах (самые главные проблемы в женском теле). Делайте это упражнения вместе с родителями, подругами или даже коллегами! Очень помогает выстраивать и «настраивать» отношения.

### **5. Говорим правду = 5-ая чakra**

Здесь мы, как Вы догадались, замечаем наши способности к правдивой и сильной речи. Голос - это всего лишь инструмент. Он сильный и твердый, когда мы знаем, что то, что мы делаем, соответствует желаниям нашего сердца. 5-ая чakra соединяет и проводит энергии нижерасположенных чакр с теми, что находятся выше. Это наша платформа, с которой мы вещаем миру то, что мы собой представляем и чего стоит наше слово, обещание. Знание себя и своей роли приходит из сердца, а также высших чакр и находит свое выражение через горло и голос.

Некоторые люди, я знаю, выработали способность говорить неправду о себе и постоянно «выкручиваться» и «придумывать» себя, и это может быть изначально не их вина. Их вина в том, что они не научились видеть последствий. Они еще не поняли вред, который наносят себе, не понимая и не признавая себя до конца (проблемы с первой чакрой – чакрой принятия себя таким/такой, какой/какая Вы есть).

Неправда и невысказанность хранятся в нас. Многие люди болеют респираторными заболеваниями и часто страдают от ангины и кашля. Чаще всего что-то невысказанное (что-то задержал или не захотел сказать то, что надо было) служит токсином (ядом) и разрушает защитное поле вокруг горла и носовых путей. Я много раз ощущала неприятные ощущения в горле, когда я не высказывала то, что мне надо было сказать в подходящий момент; я стеснялась и думала, что мои идеи не такие уж важные или блестящие. Чтобы избежать проблем с горлом, я тут же делала дыхательные упражнения, и все проходило, потому что я отпускала негативные последствия осознанно. Я также давала себе обещание, что я это выскажу и упомяну, если будет подходящий момент, что я доверюсь моей интуиции.

Да, есть ситуации в жизни, когда замалчивание необходимо, для того, чтобы сберечь что-то или кого-то. Но, так как это влияет на функцию пятой чакры, необходимо делать упражнения, чтобы защитное поле вокруг горла и носоглотки не ослабевало или не разрушалось, что может приводить к таким проблемам, как боли или хронические болезни. Смотрите упражнения на пятую чакру в книге и видео на вебсайте.

Не стесняйтесь быть откровенными и искренними. И не надо себя наказывать, если Вы что-то не то сказали. Никогда ничего не бывает зря. Просто верьте: от того, что Вы думаете, меняется весь мир. Будьте честны, будьте уверены в своем голосе и его силе.

### **Пробуждение голоса**

Стоя на ногах и твердо упираясь в землю стопами, положите ладони на нижнюю часть поясницы, вдохните и на выдохе прогнитесь назад. Держите ноги прямыми. Не сгибайте колени. Что важно в этом упражнении? Не важно, как далеко назад Вы можете прогнуться или закинуть назад голову, а то насколько Вы можете вытянуть свою грудь, шею и подбородок выше к небу. Здесь должна открываться и растягиваться, а значит и стимулироваться, шея – центр коммуникации и экспрессии.

Повторять прогибание (вдох) и распрямление (выдох) **5 минут.**

## **6. Заглядываем в будущее = 6-ая чакра**

Вы можете себя видеть рядом с ним? На самом деле? Вы точно это можете представить?

Шестая чакра – центр интуиции. Здесь находится наша способность видеть и чувствовать то, что наши физические глаза и органы чувств, может быть, и не способны почувствовать. Здесь лежат центры высшего сознания.

Если у Вас хорошо развито чувство интуиции, то к Вам свободно приходят моменты эврики, и Вы можете увидеть и распознать «своего человека» в первые секунды знакомства. Медитация на гипофиз (смотрите главу 6) во много раз увеличивает нашу способность получать ответы, минуя рациональный мозг. Гипофиз – это место 6-ой чакры, и чем больше упражнений мы делаем для развития этого центра, тем больше мы можем быть уверенными в правильности наших решений.

### **Медитация для раскрытия интуиции**

Медитация «Онг Соханг» ('нг' носовое и слегка приглушенное, как будто проходит вверх и сквозь макушку). Это мантра мира, которая помогает балансировать оба полушария мозга, контролировать центральную нервную систему и способствует нормальной секреции гормонов и работе внутренних органов.

Сидя друг против друга, делайте вдох и про себя тяните мантру «Онг», на выдохе – «Соханг». Глаза смотрят на кончик носа, руки в классической мудре знания, Гийян, где большой палец и мизинец соприкасаются. **6 минут вместе.**

## **7. Раскрываем чудо = 7-ая чакра**

Мы создаем чудеса каждый день. И это то, с чем я работаю. И если это могу я, Вы тоже можете потому что мы все можем всё! Чудеса – это чудесные моменты, полные тайны, надежды, любви и благодарного и бережного отношения к происходящему. Это чудо, что Вы встретили этого человека на улице. Это чудо, что Вы заметили именно ее сидящей на другом конце кафе.

Мы отлично запоминаем и подмечаем неприятности и «неудачи» в нашей жизни, которых, по сравнению со счастливыми моментами в нашей жизни, намного меньше, чем наш ум это фиксирует: у ума есть свойство преувеличивать, если Вы это заметили. Начните замечать свои удачи, приятные моменты - и Вы поймете, что чудеса работают в Вашей жизни всегда! Тогда Вы поймете, о чем я говорю.

Сахасрара - это высший уровень в отношениях. Это уровень выше физической и гормональной любви. Это связь от Бога. Это сакральные отношения в земной жизни. Глубокое чувство благодарности, верности, взаимопонимания определяют процветающие отношения, потому что Вам не надо прятать правду, Вам не надо себя останавливать, когда Вам хочется быть самим собой. Это свобода, но это и союз одновременно.

Любовь как дар и дар любви в глазах любимого позволяют нам видеть Свет Бога в человеке, с которым мы проживаем жизнь, раскрываем свои таланты и преобразуем мир через наши мысли, действия и мечты.



### **Корона отношений**

Положение: сидя ягодицами на пятках, колени соединены. Руки подняты под углом 60 градусов вверх, и кончики пальчиков

## ПЕРВАЯ КНИГА ИЗ СЕРИИ КНИГ «ЙОГА НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ»

соединены с пальчиками партнера. Смотрим нежно и спокойно в глаза друг друга, как будто пытаемся рассмотреть что-то за ними, и проецируем свет, бесконечность и любовь, у которых нет границ. Станьте зеркалом партнеру и позвольте ему отобразить Вашу внутреннюю красоту, а Вы в свою очередь отразите его красоту и достоинства.

Держим 3 минуты и спокойно дышим. Затем вдох и задерживаем дыхание 10 секунд. Спокойный ровный выдох. После выдоха не вдыхаем 10 секунд, остаемся полыми внутри. Повторите еще 2 раза. Потом отпустите пальцы.

Как Вам ощущения? Что Вы увидели из того, чего Вы не замечали ранее? Со временем и при желании, можно увеличить время до **7-11 минут**.



## BACK COVER TEXT

### Об Ольге:



Ольга является сертифицированным инструктором по хатха и кундалини-йоге, писателем и тренером по развитию человеческих талантов и заложенного потенциала. Ее практика основана на учениях учителей из Индии, Лондона и Америки. Она преподает в Лондоне и ведет частную консультацию, где йога, медитация и мантра играют роль «предписания» или «рецепта».

У нее большой опыт преподавания, основанный на объединении различных техник – таких, как мантротерапия, ароматерапия, йогатерапия, лимфодренаж и интуитивный йога-массаж. В своих занятиях она совмещает самые энергичные упражнения, дыхание и медитацию, чтобы раскрыть энергию, спящую внутри Вас, но которая хранит секрет индивидуальности и внутренней неиссякаемой силы.

На своих лекциях и семинарах Ольга снабжает участников ценным «набором практик» для самостоятельных занятий дома. Потому что именно Вам и быть учителем самому себе, так что обязательно приходите на занятия и семинары и другие мероприятия, организованные Ольгой. Поддерживайте себя через практику йоги и медитации, чтобы вселенная могла Вас поддержать в Ваших мечтах.

**Ключевые слова:** чакра йога, интегральная йога, йога для талантов; йога терапевт, мантра терапевт.

Следите за ее графиком на вебсайте: [www.kundaliniolga.info](http://www.kundaliniolga.info)

### Эта книга

- Поможет вам осознать что все то, что вы искали находится уже у вас
- Что такое чакра и какие таланты связаны с ней
- Использовать секреты раскрытия талантов в повседневной жизни
- Стать более интуитивным, творческим, сильным, выразительным и успешным