

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие (7)

Для чего современному человеку йога? Яков Маршак (8)

Введение (14)

Глава 1. Пранаяма, наука о Дыхании (17)

Вначале было Слово и Глубокое Дыхание (19)

Простое Естественное Дыхание (21)

Пранаяма (22)

Характеристики дыхания (23)

Частота Дыхания (25)

Долгое Глубокое Дыхание (26)

Задержка Дыхания (30)

Дыхание Огня, или Агни Пранаяма (33)

Попеременное Дыхание через Ноздри (37)

Пропорциональное Дыхание (38)

Пушечное Дыхание (41)

Сегментированное Дыхание (41)

Дыхание Льва (42)

Дыхание со свистом, или Дыхание Клювом (43)

Ситали Пранаяма (43)

Дыхание Ситкари (44)

Дыхание Ватскар (44)

Глава 2. Введение в Кундалини Йогу (45)

Часть 1. Кундалини (47)

Часть 2. Замки, или Бандхи (53)

Махабандха (53)

Джаландхара Бандха (54)

Уддияна Бандха (54)

Мулабандха (55)

Махабандха (56)

Упражнения (56)

Бандхи (56)

Сат крийя (57)

Дозей Шабдад Крийя (59)

Практика для Очищения (60)

### Часть 3. Пупочный Центр (61)

- Крийя Настройки Пупочного Центра (67)
- Дополнительная Настройка Пупочного Центра (69)
- Пупочная Чакра и Медитативные Состояния (73)
- Упражнения для Пупочного Центра (80)
- Высвобождение Пупочной Энергии (82)
- Пупочный Центр и Энергия Выделения (85)
- Набхи Крийя для Пищеварения (90)
- Набхи Крийя (92)
- Преобразование Нижнего Треугольника в Верхний Треугольник (95)
- Очищение через Дыхание и Энергия Пупочного Центра (101)

### Глава 3. Упражнения и Медитации (103)

- Суть Йоги (105)
- Три Медитации для Сердечного Центра (107)
- Медитация Просящего (110)
- Избавление от Мыслей, Которые Вам Не Нравятся (112)
- Медитация для Самоутверждения (113)
- Медитация Сути (116)
- Медитация Изменения (117)
- Медитация для Поиска Истинного Руководства (119)
- Крийя для Видения Внутренней Красоты (121)
- Крийя Улыбающегося Будды (124)
- Медитация для Баланса Окружающей Силы (126)
- Медитация Божественного Щита (127)
- Медитация для Внутреннего и Внешнего Видения (129)
- Личность, Нервы и Восприятие (131)
- Медитация Хунсани: Медитация Белого Лебедя (134)
- Глубокая Медитация в Пространство без Мыслей (136)
- Медитация Творчества с Богом (138)
- Медитация для Восхода Солнца (140)
- Дозей Аштапад Джап (143)
- Махан Джап, или Связный Джап (145)
- Рама Медитация (146)
- Шабад Крийя (148)
- Медитация с Мудрой Карам Шамбави (150)
- Релаксация в Движении (153)
- Медитация для Выхода
  - за Пределы Индивидуального Сознания и Гнева (155)
- Медитация против Депрессии и
  - для Синхронизации Работы Мозга (157)

Две Пранаямы Для Баланса Ментальной Энергии (160)  
Пранаяма Унгали (162)  
Тапа Медитация Радж Йоги (165)  
Две Медитации для Открытия Верхних Центров (168)  
Ва Гуру Крийя (170)  
Ва Гуру Медитация (173)  
Медитация для Вхождения в Состояние Экстаза (174)  
Медитация на Жизненном Потоке Сердца в Бесконечности (175)  
Медитация и Уверенность в Себе (177)

Глава 4. Лечение и Медитации для достижения  
Эмоционального Баланса (181)

Депрессия (183)  
Метод разжигания золотой Печи (187)  
Массаж для Чувства Безопасности и Связи с Землёй (189)  
Две Медитации для Эмоционального Баланса (191)  
Медитация для Обретения Центра (192)  
Медитация для Открытия Третьего Глаза (193)  
Медитация для Центрирования (195)  
Молчаливая Медитация Очищения (197)

Глава 5. Ишнаан, или Наука Гидротерапии (199)

Йоги Бхаджан об Ишнаане (201)  
Исторический экскурс (203)  
Общие правила использования гидротерапии (205)  
Гидротерапия холодной водой (205)  
Холодный душ (208)  
Холодная ванна. Большое охлаждение (213)  
Горячая ванна (215)

Глава 6. Дыхание-Ходьба – Ключ к Балансу (217)

Введение (219)  
Четыре преимущества Дыхания-Ходьбы (222)  
Дыхание-Ходьба и Управление настроением (223)  
Программа Дыхания-Ходьбы для Расслабления и Баланса (224)

Глава 7. Абсолютный баланс (235)

Крийя Абсолютного Баланса (237)

Баланс – каждый день (243)

Медитация для баланса поведения и импульсов (245)

Баланс ума, тела и души (крийя) (246)

Крийя для ментального равновесия (248)

Об авторах (251)

Библиография (253)