

Асаны + мантры: альтернативная сессия Хатха йоги

Благодарим пользователя Egon за эту работу

<http://josministries.prophpb.com/topic5787.html?hilit=alternative%20hatha%20yoga>

Все позы Хатха йоги предназначены каждая для определенной чакры. Йогические позы создают определенную схему движения энергии, которая стимулирует определенную чакру. Egon совместил позы и вибрации для чакр.

Выбрать наиболее подходящие вам лично слова силы для чакр можно здесь:

http://joyofsatan.ucoz.ru/index/polnaja_meditacija_na_chakry/0-92

Далее представлен пример того, как тибетские мантры можно совместить с соответствующей позицией йоги. В ссылке выше вы выбираете слово силы, подходящее вам. Смысл заключается в том, что вы вибрируете слово силы в чакру, находясь при этом в позе йоги, предназначенной для этой же чакры. Количество вибраций, как и время нахождения в каждой позиции, индивидуально.

Далее цитата Эгона и количество вибраций, которые он предлагает.

“Привет, я добавил мантры к асанам, такие как представленные ниже комбинации, я делаю 18 вибраций для каждой чакры, либо 9 вибраций для позиции и 9 для ее инверсии¹.

Какой чакре какое слово силы соответствует, см. здесь:

http://joyofsatan.ucoz.ru/index/nastrojka_chakr_cherez_vibraciju/0-192

18 МАУМ в коронную чакру + стойка на голове / руках:

¹ У некоторых чакр в Хатха йоге существует несколько поз. Часто одна является инверсией другой. Т.е. обе позы создают движение энергии в чакре. Соответственно Эгон делит количество вибраций между позами, чтобы каждая чакра в результате получила равное количество вибраций.



18 ТНАУМ / первый англ. звук (англ. буквы) ТН и стандартное окончание тибетской мантры (русск. буквы) АУМ в бю чакру + поза ребенка:



9 ХАУМ + стойка на плечах & 9 ХАУМ + поза рыбы, обе вибрируются в горловую чакру:



18 ЙАУМ в грудную чакру и плечевые чакры, в обычной позе или с поворотом в обе стороны:



9 РАУМ для обеих поз в солнечную чакру:



9 ВАУМ для каждой из следующих двух поз, в сексуальную чакру:



9 ЛАУМ в каждой из двух последних ниже представленных поз, соответственно в базисную чакру:



”

Конец цитаты. Добавление Высшей Жрицы Myla Limlal:

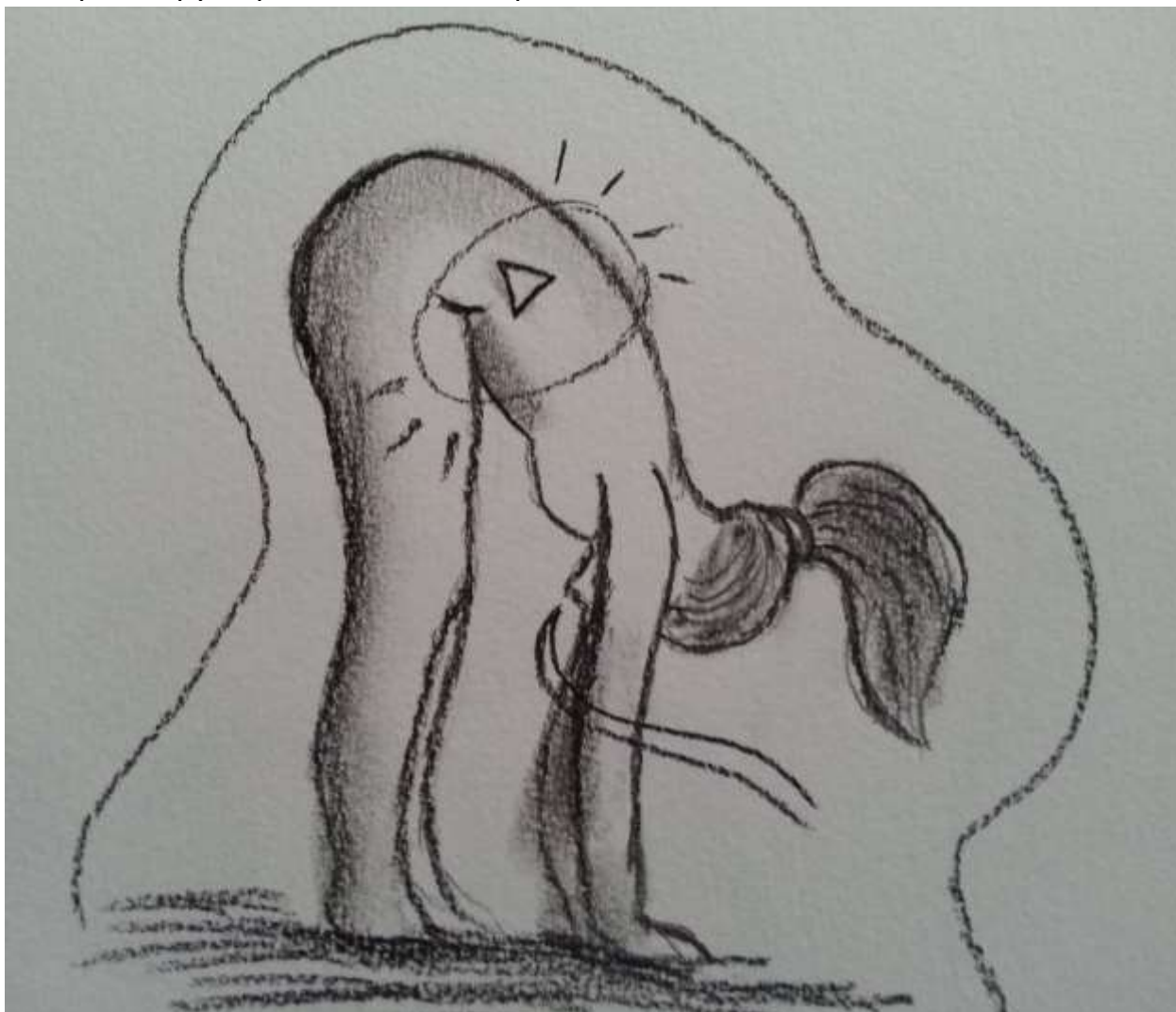
“Эта медитация & асаны, которые я нарисовала ниже действительно хороши для солнечной чакры, освобождают в ней много энергии и открывают ее. Также помогает усилить ее.

Находясь в позиции, визуализируйте и вибрируйте руну РЕДА или РАУМ (для продвинутых) в Солнечную чакру, вибрация входит в нее сзади, спереди и с боков, внутрь чакры ббб наполняя ее золотой энергией, которую она поглощает (делайте это 10 раз).

Вибрируйте АУМ 9 раз в ауру с золотой энергией.

Потом вращайте чакру”.

вибрация рун происходит одновременно с исполнением позы





Аналогичное совмещение вибрации, дыхания и йогической позы на сайте
Радость Сатаны:
Открытие 3й грандхи / кноты или 7й чакры
http://joyofsatan.ucoz.ru/index/otkrytie_tretej_grandkhi_sedmoj_chakry/0-186