

СОДЕРЖАНИЕ

О Мастере — Махайоге Сомнатхе Пайломе Бабе	3
Великое в великом	3
Благословление Мастера	11
Знакомство с чакрами	11
1. Муладхара — энергия Земли	18
Муладхара чакра и работа с ней	18
Практика на открытие Муладхары	22
Часть 1. Асаны	22
Часть 2. Пранаяма	29
Часть 3. Медитация	31
2. Свадхистана — энергия Воды	33
Благословление Мастера:	
Путешествие через практику	33
Свадхистана — источник эмоций	36
Практика на открытие Свадхистаны	38
Часть 1. Асаны	38
Часть 2. Пранаямы	45
Часть 3. Медитация	47
3. Манипура — дом Солнца	50
Благословление Мастера:	
Йога — разъединение с телом	
и единение с Господом	50
Манипура — птица Феникс	54
Практика на открытие Манипуры	57
Часть 1. Асаны	57
Часть 2. Пранаямы	62
Часть 3. Медитация	65
4. Анахата — любовь и сострадание	66
Благословление Мастера:	
Пустота — это и есть Господь	66
Анахата — центр, в котором живет Душа	68
Практика на открытие Анахаты	71
Часть 1. Асаны	71

Часть 2. Пранаямы 79

Часть 3. Медитация 82

5. Вишудха — источник звука 83

Благословение Мастера:

Карма как получение опыта 83

Вишудха — источник звука 85

Практика на открытие Вишудхи. 87

Часть 1. Асаны 87

Часть 2. Медитация 90

6. Аджна — командная чакра 91

Благословение Мастера:

Ум — мост между вами и Богом! 91

Аджна — командная чакра. 95

Работа с Аджна чакрой. 97

Часть 1. Асаны 97

Часть 2. Пранаямы 100

Часть 3. Медитация 102

7. Сахасрара — Божественный источник 103

Благословение Мастера:

Путешествие домой 103

Сахасрара и работа с ней 106

Практика на открытие Сахасрары 108

Часть 1. Асаны 108

Часть 2. Пранаямы 111

Часть 3. Медитация 113

8. Первоэлементы и работа с ними 114

Изучение и преобразование себя 117

Три качества Вселенной, природы
и человека. 118

Мы есть то, что мы едим 123

Внутренние психические функции . . . 128

Скрытые силы человека, болезни
и энергетический потенциал 138

Оджас, теждас и прана = любовь,
свет и жизнь. 142

Особенности трех дош:

Ваты, Питты и Капхи 153

Три доши и три гуны 156