

Всеобъемлющий метод поз семи лотосов

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ

03.03.2021 00:00 - Обновлено 03.03.2021 16:45



1. Пламенеющий лотос



2. Изогнутый лотос



5. Качающийся лотос



6. Прыгающий лотос



3. Сплетенный лотос



4. Висящий лотос



7. Ползущий лотос

Всеобъемлющий метод поз семи лотосов состоит из семи янтр, выполняемых в позе лотоса и связанных с семью методами дыхания:

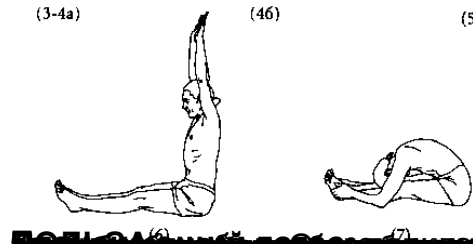
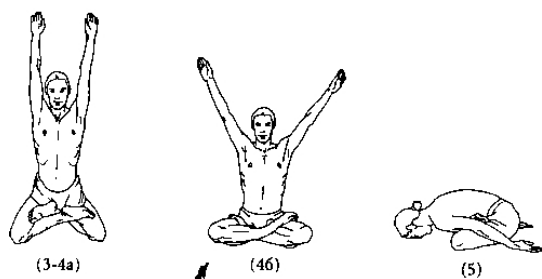
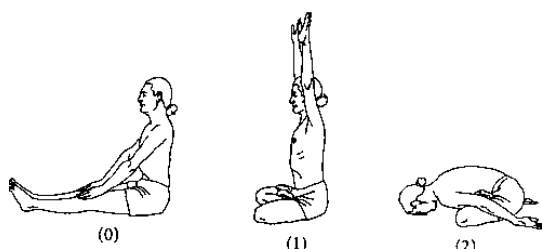
1. Пламенеющий лотос или пема барва для открытой задержки.
2. Изогнутый лотос или пема гьепаддя направленной задержки.
3. Сплетенный лотос или пема нилва для закрытой задержки с объединением верхней и нижней пран.
4. Висящий лотос или пема дингва для закрытой задержки с подтягиванием снизу.
5. Качающийся лотос или пема трилва для задержки со втягиванием.
6. Прыгающий лотос или пема беппа для быстрого выдоха.
7. Ползущий лотос или пема чугпа для пустой задержки.

Всеобъемлющий метод поз семи лотосов.

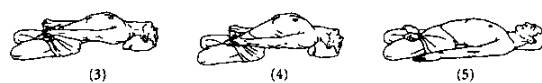
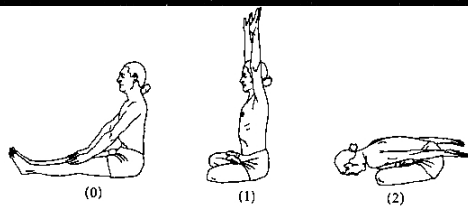
Всеобъемлющий метод поз семи лотосов

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ

03.03.2021 00:00 - Обновлено 03.03.2021 16:45



~~Всего 7 поз, которые можно выполнять в любом порядке, но лучше всего в следующем порядке: (0), (1), (2), (3), (4), (5), (6), (7).~~

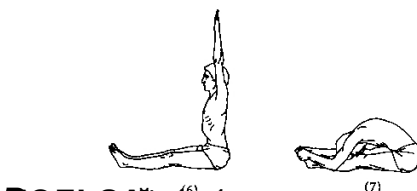
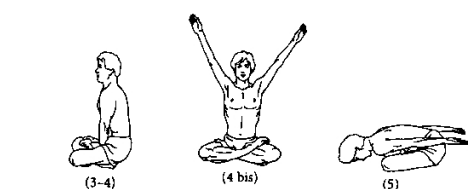
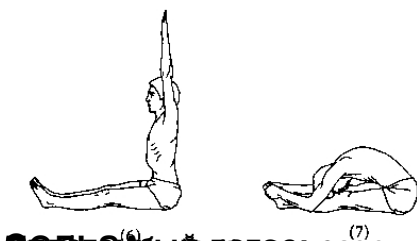
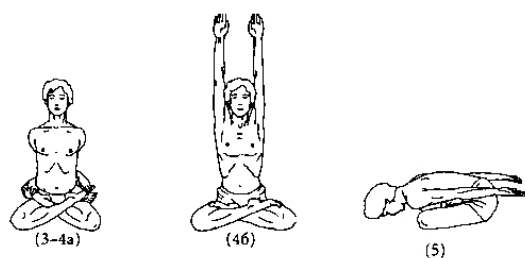
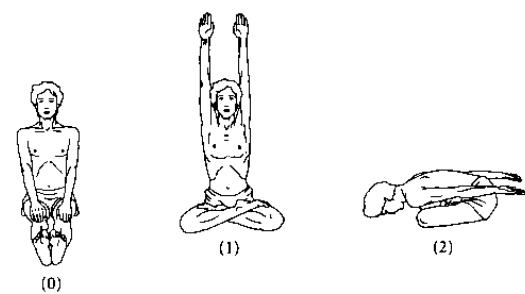


~~Всего 7 поз, которые можно выполнять в любом порядке, но лучше всего в следующем порядке: (0), (1), (2), (3), (4), (5), (6), (7).~~

Всеобъемлющий метод поз семи лотосов

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ

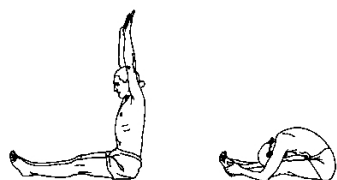
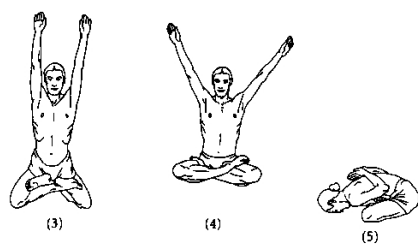
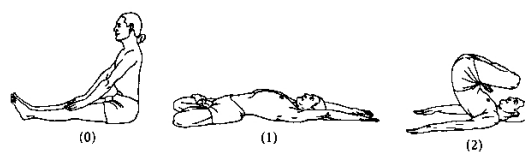
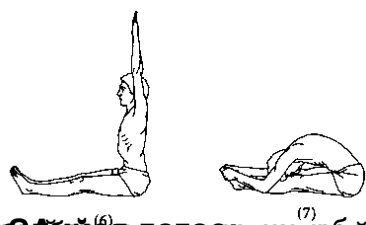
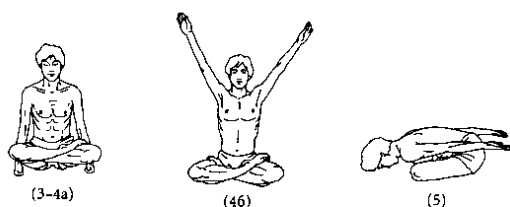
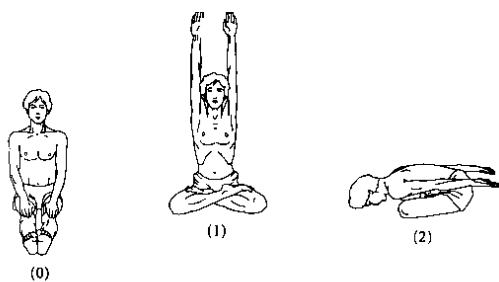
03.03.2021 00:00 - Обновлено 03.03.2021 16:45



Всеобъемлющий метод поз семи лотосов

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ

03.03.2021 00:00 - Обновлено 03.03.2021 16:45



Всеобъемлющий метод поз семи лотосов

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ

03.03.2021 00:00 - Обновлено 03.03.2021 16:45

