

موسسه بین المللی یوگا پیام مهر



تمرین سوم: تمرکز

گردآوری شده از درس های استاد مایا ماچوه



تمرین سوم: تمرکز

مدت تمرین: ۱ ماه

زمان انجام تمرین و تغذیه: آزاد

هدف تمرین: ایجاد انضباط فکر

۱. از یک تا سه نوبت انجام سیکل افزایش انرژی با ۱۰ ثانیه مکث در هر حرکت

۲. سیکل مودرا شامل ابھایا، گیانا، ناماسکارا، سامپوتی: زمان مکث دلخواه



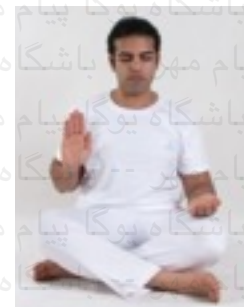
سامپوتی مودرا



ناماسکارا مودرا



گیانا مودرا



آبھایا مودرا

۳. سکوت ذهن

۴. تنفس ویلوما (دم و بازدم منقطع) با ضریب ۳ به تعداد دلخواه

(بین هر سیکل ویلوما تنفس عادی آزاد است)

۵. کاپالابھاتی (کریا): سه نشست ۱۱ تا همراه با صوت "وام"

۶. سجده: پیشانی روی عنصر خاک

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای باشگاه یوگا پیام مهر محفوظ می باشد

موفق باشید