

## Структура класса Кундалини Йоги

Автор: Administrator

31.01.2012 00:00 - Обновлено 10.09.2015 13:49

---

### Структура класса Кундалини Йоги

- Настройка с помощью Ади Мантры и Мангала Чарн Мантры
- Разминка или Пранаяма
- Крия
- Релаксация – Шавасана
- Медитация
- Завершающая Молитва
- Пение долгого Сат Нам

Иницирующая мантра Кундалини йоги

<http://www.gurusingh.com>

## Структура класса Кундалини Йоги

Автор: Administrator

31.01.2012 00:00 - Обновлено 10.09.2015 13:49

---

Мангала чаран мантра (защитная мантра):

Ад Гурей Намэ,  
Джугад Гурей Намэ,  
Сат Гурей Намэ,  
Сири Гуру Дэвей Намэ