

# Сахаджа Йога



# Что такое Сахаджа Йога?



Сахаджа Йога — простая и эффективная практика медитации, самопознания и самодиагностики.

Посредством пробуждения энергии Кундалини, медитации и очистки энергетических центров (чакр), у каждого практикующего улучшается состояние психического, эмоционального и физического здоровья. Практикующий становится более уравновешенным и стрессоустойчивым.



В то время как большинство форм йоги рассматривают Самореализацию, как конечную цель, Сахаджа Йога вводит этот опыт сразу же. Практикуя эту уникальную форму медитации, Вы пробуждаете свой Кундалини немедленно, а также можете чувствовать прохладный ветерок и вибрации.

# Чем Сахаджа Йога отличается от других видов йоги?

Сахаджа Йога начинается с опыта Самореализации. В то время как другие формы йоги только стремятся к Самореализации через практику асанов, упражнений и медитации.

В Сахаджа Йоге опыт Самореализации происходит спонтанно, поэтому для ее практикования не требуется значительных усилий.





# Кто открыл Сахаджа Йогу?



Сахаджа Йогу открыла 5 мая 1970 г. госпожа Нирмала Шривастава (Шри Матаджи Нирмала Деви). Она подарила миру разработанный ею уникальный метод духовного самосовершенствования. Будучи пробужденной, Кундалини устанавливает на тонком уровне связь человека со Всепроникающей Божественной Энергией, что дает ему йогу. Этот метод ведет к положительной трансформации личности и общества в целом на принципах Добра, Мира и Любви.

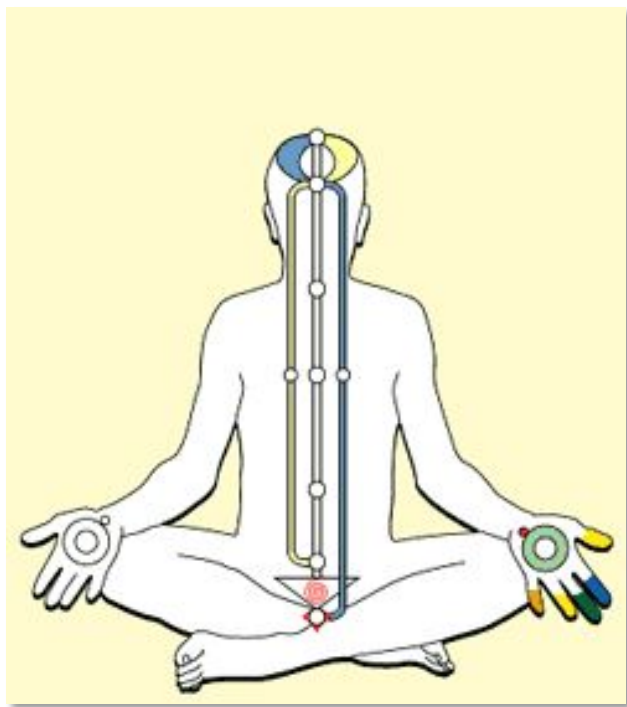
Нирмала Шривастава родилась в Чиндваре, в центре Индии, в высокообразованной семье. Отец, юрист по профессии, владел 14 языками. Он первым в Индии перевел Коран на хинди. Мать Нирмалы была одной из первых женщин Индии, удостоенных ученой степени кандидата математических наук. Родители Шри Матаджи были друзьями и соратниками Джавахарлала Неру и Маулана Азада, принимая активное участие в борьбе за независимость Индии под руководством Махатмы Ганди.

# Основные моменты Сахаджа Йоги



Есть несколько основных моментов в Сахаджа Йоге. Некоторые из них могут быть знакомы вам из других форм практики йоги или медитации, но у большинства из них здесь есть собственное значение.

# Кундалини



Кундалини является материнской энергией, которая дремлет в основании позвоночника каждого человека.

При пробуждении, Кундалини поднимается по позвоночному столбу, питает и очищает все чакры и каналы и, выходя из верхней части головы дает нам йогу или союз.

# Самореализация



Самореализация — процесс пробуждения Кундалини, которая проходя через шесть энергетических центров (чакр) нашего тела, выходит через макушку головы.

Согласно Шри Матаджи, «Самореализация — первая встреча с Реальностью». Кундалини пробуждается, чтобы дать нам самореализацию.

Состояние медитации, которое возможно после получения самореализации, известно как состояние осознания без мысли, где человек полностью осознает происходящее вокруг него, но при этом свободен от мыслей.



# Вибрации



Пульсирующие энергии, излучаемые энергетическими центрами (чакрами) и каналами человека, известны как Вибрации.

Некоторые люди могут чувствовать Вибрации как прохладный бриз при нахождении в состоянии осознания без мысли.

# Почему практика Сахаджа Йоги

Преимущества различных форм йоги, хорошо известны: от избавления от стресса до улучшения физического и психического здоровья. В дополнение к ним Сахаджа Йога позволяет получить несколько плюсов дополнительно. Достигнув состояния самореализации практикующий получает также:

- Улучшение состояния здоровья
- Избавление от стресса
- Отказ от вредных привычек
- Улучшие коммуникативных способностей
- Улучшение внимания и способности к концентрации
- Межкультурная интеграция
- Эмансипация человечества

# Улучшение состояние здоровья



Медицинские исследования показали, что посредством практики Сахаджа Йоги улучшается общее состояние здоровья. Это достигается через очищение тонкой системы человека.

# Избавление от стресса



Сахаджа Йога — отличный способ избавления от стресса. Она помогает улучшить сон и дает вам способность оставаться уравновешенным во время напряженных ситуаций.



# Отказ от вредных привычек

Дурные привычки и склонности, исчезают во время регулярной практики Сахаджа Йоги. Это происходит через естественным путем и не требует никакого дополнительного усилия от практикующего.



# Улучшение коммуникативных способностей



Регулярная практика Сахаджа Йоги улучшает коммуникативные способности. Она приводит к большей гармонии, являющейся одной из целей Сахаджа Йоги, что улучшает взаимодействие людей друг с другом.

# Улучшение внимания и способности к концентрации



Медитация помогает улучшить остроту ума, приводящую к улучшению внимания и способности к концентрации. Это позволяет добиться значительно большей производительности труда.

# Межкультурная интеграция

Сахаджа Йога ломает границы между различными системами взглядов, оставаясь терпимой ко всем системам. Это приводит к лучшей интеграции между различными культурами.





# Эмансипация человечества



Заключительная цель Сахаджа Йоги — эмансипация человечества, которую можно добиться через получение самореализации большого количества людей, объединяя различные культуры и нации. Мы получаем улучшение коммуникативных способностей и меньшее количество отрицательного поведения в обществе.

# Попробуйте



Сахаджа Йога и самореализация могут быть испытаны только через практику. Чтобы почувствовать пользу Сахаджа йоги, необходимо всего лишь практиковать на регулярной основе подъем Кундалини и медитацию. Для этого вам не требуется присоединяться к какому либо движению и покупать различные религиозные реквизиты.

Сахаджа Йога является динамично растущей и изменяющей мир практикой. Уже миллионы людей больше чем 85 странах по всему миру получили опыт Самореализации, стали более радостными, гармоничными, уравновешенными и научились противостоять стрессу.

# Спасибо за внимание



Приглашаем вас  
на регулярные  
бесплатные занятия  
по Сахаджа йоге

# Адреса и телефоны

## Сахаджа йога в России

<http://russia-sahajayoga.ru> — официальный Всероссийский интернет-портал  
Сахаджа Йоги

<http://vkontakte.ru/sahajayoga> — Сахаджа Йога «вКонтакте»

<http://www.facebook.com/sahajayoga.news> — Сахаджа Йога в «Фейсбуке»

## Сахаджа йога в Кумертау

Занятия для начинающих: ул.Калинина, д.10, начало в 18:00.

Тел. (34761) 4-65 40,

Сот. 987-135-26-14(Нина Васильевна),

927-30-22-344(Михаил), 961-370-76-51(Надежда Владимировна).

<http://vkontakte.ru/sahajayoga.kumertau> — Сахаджа Йога в Кумертау «вКонтакте»

## Сахаджа йога в Мелеузе

Сот.937-849-30-76 (Мария Михайловна)