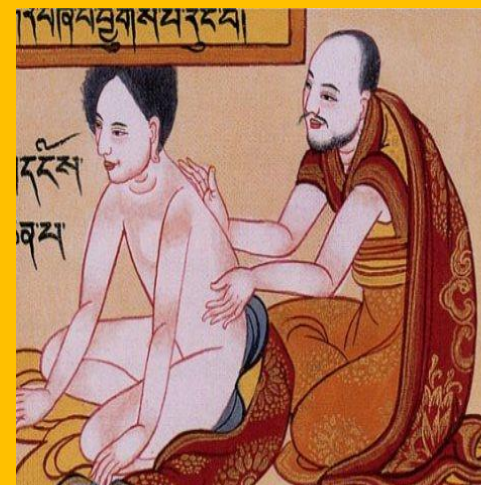



Здравствуйтесь, я Виктор Луганский –  
практик Тибетской Янтра Йоги.



25 лет я изучал и преподавал боевые искусства. 8 лет практиковал тибетский массаж КУ НЬЕ. В девяностых изучал индийскую и даосскую йогу, а с 2001 года я практикую тибетскую ЯНТРА ЙОГУ в рамках учения Дзогчен.



**Тибетская Янтра йога – идеальный метод для укрепления здоровья и достижения активного долголетия. Она дает быстрый и весьма ощутимый эффект в виде снятия усталости и стресса, омоложения и снижения веса тела.**



**Я, предлагаю вам совершить со  
мною увлекательное  
путешествие, изучая и  
практикуя тибетскую Янтра  
Йогу.**

A vibrant, stylized illustration of a yoga practice. In the foreground, several men are shown in various yoga asanas (poses) on red mats. Some are in seated meditative poses, while others are in more dynamic, standing or kneeling poses. The background features a dark blue sky with a sun and moon, and several circular medallions containing different figures or scenes. Two figures stand in the upper center, holding hands. The overall style is reminiscent of traditional Indian art or a modern folk-art style.

Для практики этого вида йоги у  
вас может быть как минимум  
**ПЯТЬ ПРИЧИН.**



Причина первая:  
**ЭТА ЙОГА  
НАСТОЯЩАЯ!**



**Тибетская Янтра Йога «Соединение Солнца и Луны»  
пришла в Тибет из Индии в 8м веке нашей эры - это  
древнее учение, несущее в себе опыт множества  
поколений.**



Тибетская Йога пришла в Тибет вместе с буддизмом, она как и индийская йога, является инструментом для достижения высшей реализации.





**Хумкара**



**Падмасамбхава**



**Вайрочана**



**Намкай Норбу**



**Фабио Андрико**



**Виктор Крачковский**



**Виктор  
Луганский**

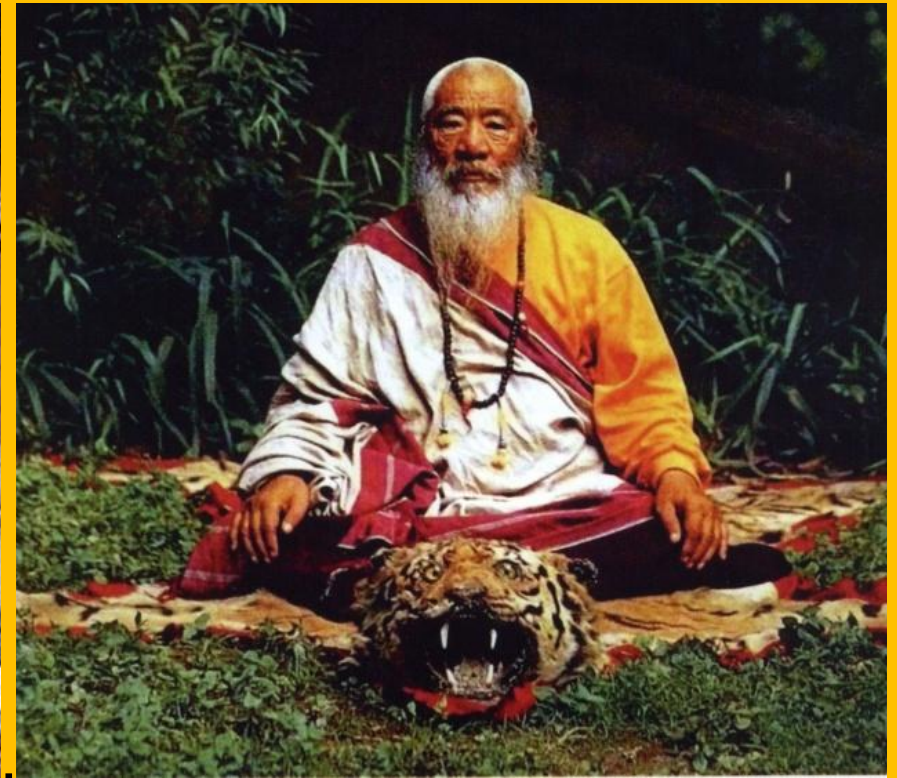
**У данного вида йоги чистая, непрерывная линия передачи знания, что очень важно.**

**ЭТО НЕ  
ФИТНЕС И НЕ  
ЙОГАСПОРТ  
ЭТО  
ДРЕВНЕЙШАЯ  
ТРАДИЦИЯ!**

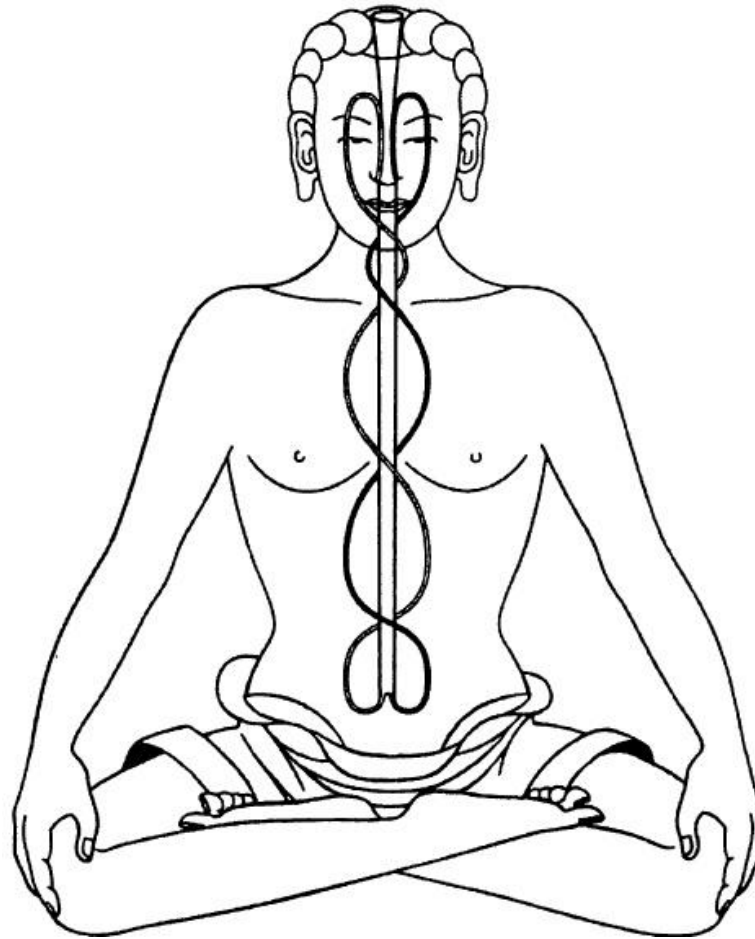


Причина вторая:

**ЭТА ЙОГА  
САМАЯ  
ЭФФЕКТИВНАЯ!**



Имея опыт в индийской и тибетской йогах, должен вам сказать, что тибетская йога значительно эффективней и практичней индийской. Более того, только после практики Янтра Йоги, я понял тайный механизм действия йогических поз, которые в обоих системах почти одинаковы



Все процессы в физическом теле управляются энергией. Управлять энергией можно контролируя дыхание. Стержнем дыхательной техники в йоге является КУМБАКА – особая задержка дыхания, позволяющая вводить прану – энергию вдоха в центральный энергетический канал.



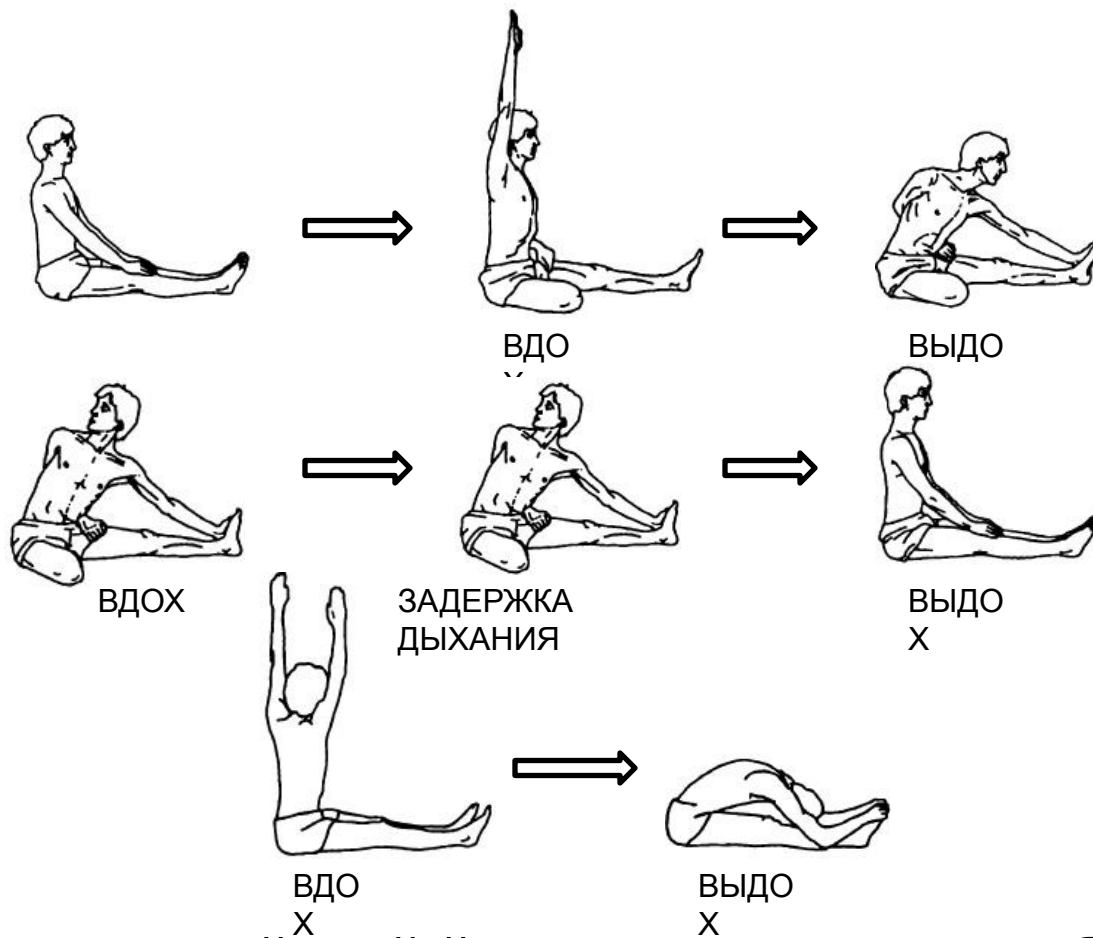
Использование кумбаки в йогических позах увеличивает их эффективность в РАЗЫ!!! . Кумбака оказывает воистину революционное воздействие на тело, но прежде всего она воздействует на сознание.

Но кумбаке не учат в фитнес центрах , она не доступна всем желающим. И на это есть две причины.

Причина первая - никто не даст играть детям со спичками - техника кумбаки в руках делетантов и экспериментаторов опасна для их собственного здоровья.

И причина вторая - техника кумбаки предназначена для настоящих йогов, а не для любителей.

Эти два правила неукоснительно соблюдают как тибетские, так и индийские йоги.



В отличие от индийской йоги в упражнения тибетской йоги заложена кумбака, делающая их в разы эффективней. Тибетские йоги делают упражнения – янтры в движении, но не потому, что в Тибете холодно и йоги хотят согреться, а потому что синхронизируя движение с дыханием они создают условия для возникновения кумбаки.





Метод кумбаки в контексте упражнений тибетской Янтра Йоги безопасен и доступен любому желающему, в этом главный секрет ее превосходства над другими йогой.

Говоря конкретно, если по часу в день, шесть раз в неделю, в течение трех месяцев ПРАВИЛЬНО выполнять янтры тибетской йоги, вы получите следующий РЕЗУЛЬТАТ:

1. Вы начнете терять избыточный вес.
2. Тело станет легким и подвижным.
3. Будет меньше хотеться есть и спать.
4. Исчезнут депрессия и беспокойства.
5. Появится уверенность в себе и интерес к жизни.
6. Наступит облегчение при тяжелых системных заболеваниях.
7. Вы забудете про остеохондроз, стабилизируется артериальное давление, уйдут мигрени и прочее.

**ЭФФЕКТИВНЕЙ  
НЕ БЫВАЕТ!**



Причина третья:

**ЭТА ЙОГА  
ДОСТУПНА  
ВСЕМ!**

**ВЫ ТАК  
МОЖЕТЕ?**  
Может и не надо!



Правильное выполнение янтр предполагает в первую очередь правильное дыхание, а не исполнение «акробатических этюдов». Правильного дыхания можно добиться упрощенными позами йоги – это



Тело обязательно станет гибким, но со временем.  
Для этого есть уникальные комплексы упражнений  
, не причиняющих боли при растяжке - это тоже

ПОСЛУШАЙТЕ



И ВООБЩЕ

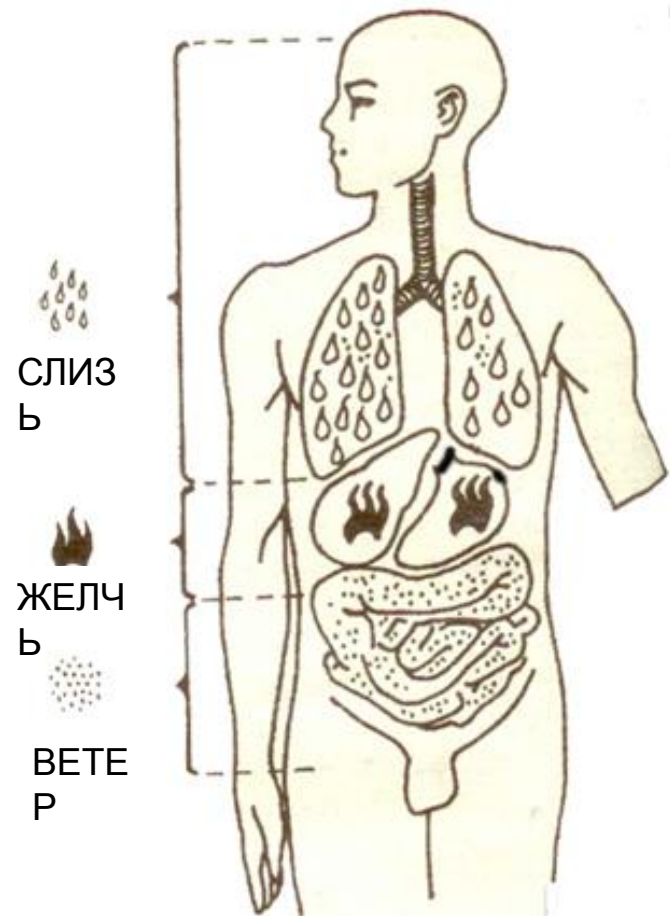
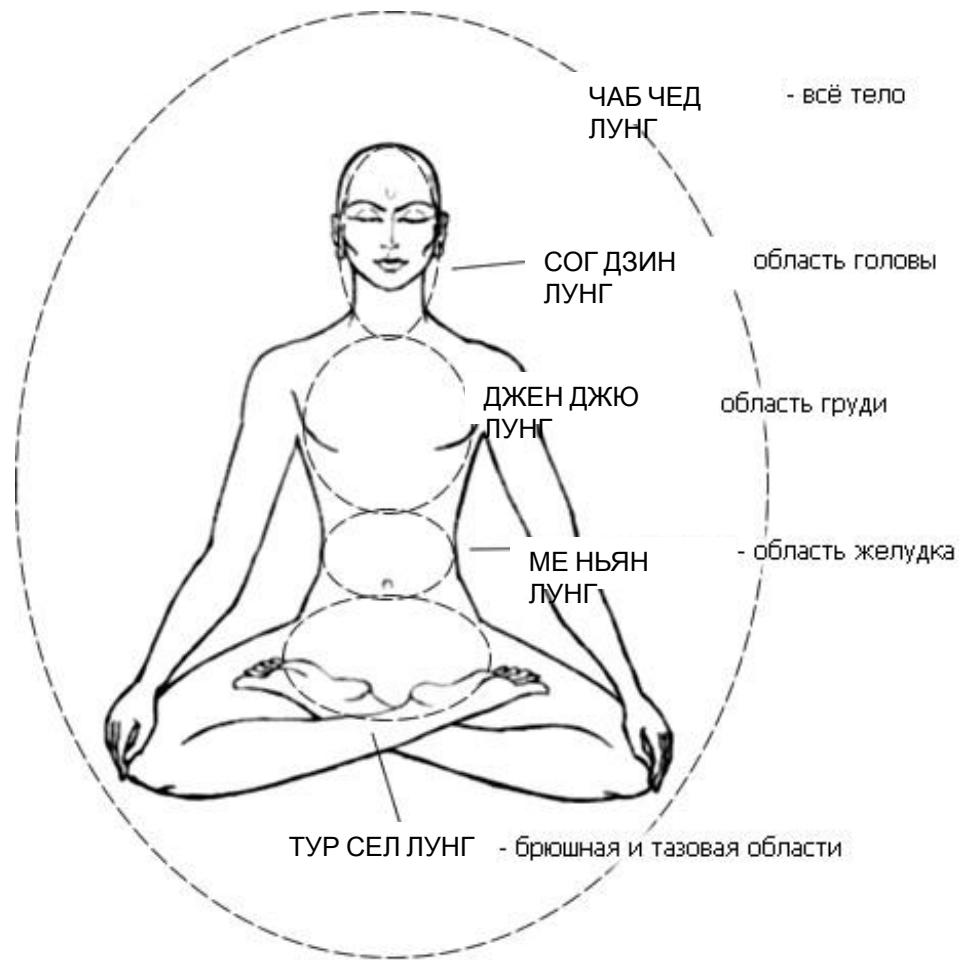
ЭТА ЙОГА ДОСТУПНА ДАЖЕ  
И ЧИ РАДИКАМ!



Причина четвертая:

**ЭТА ЙОГА  
ПОНЯТНА!**





Каждый орган и система органов тела управляется определенной энергией, циркулирующей и базирующейся в определенных его частях.



Прогибая, скручивая и сгибая туловище и конечности, мы заставляем дышать тело в заданном режиме. Наше дыхание, как регулировщик на оживленном перекрестке дает ход, блокирует либо перемещает нужную энергию в заданную часть тела.

**ЭТО ЛЕГКО  
ПОНЯТЬ.**



Причина пятая:

**ЭТА ЙОГА  
ПРАКТИЧНА!**



Опухоли. Расстройства дыхания.



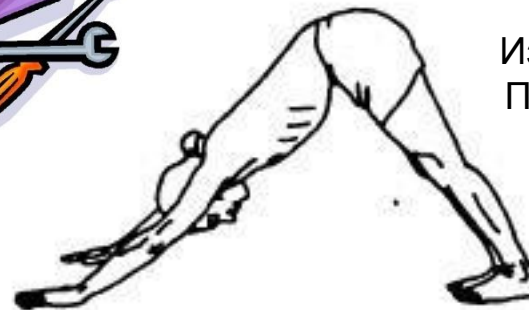
Депрессия  
Болезни центральной нервной системы.



Болезни мозга. Нервы, органы чувств.



Подагра, артрит.  
Позвоночник. Почки, печень.



Изжога. Пищеварение,  
Позвоночник, спинной мозг.

Понятно – значит эффективно и применимо на практике,  
надо только подобрать инструмент к каждому  
отдельному случаю.

# ИЗБЫТОК ВЕСА.



ДИЕТА

+

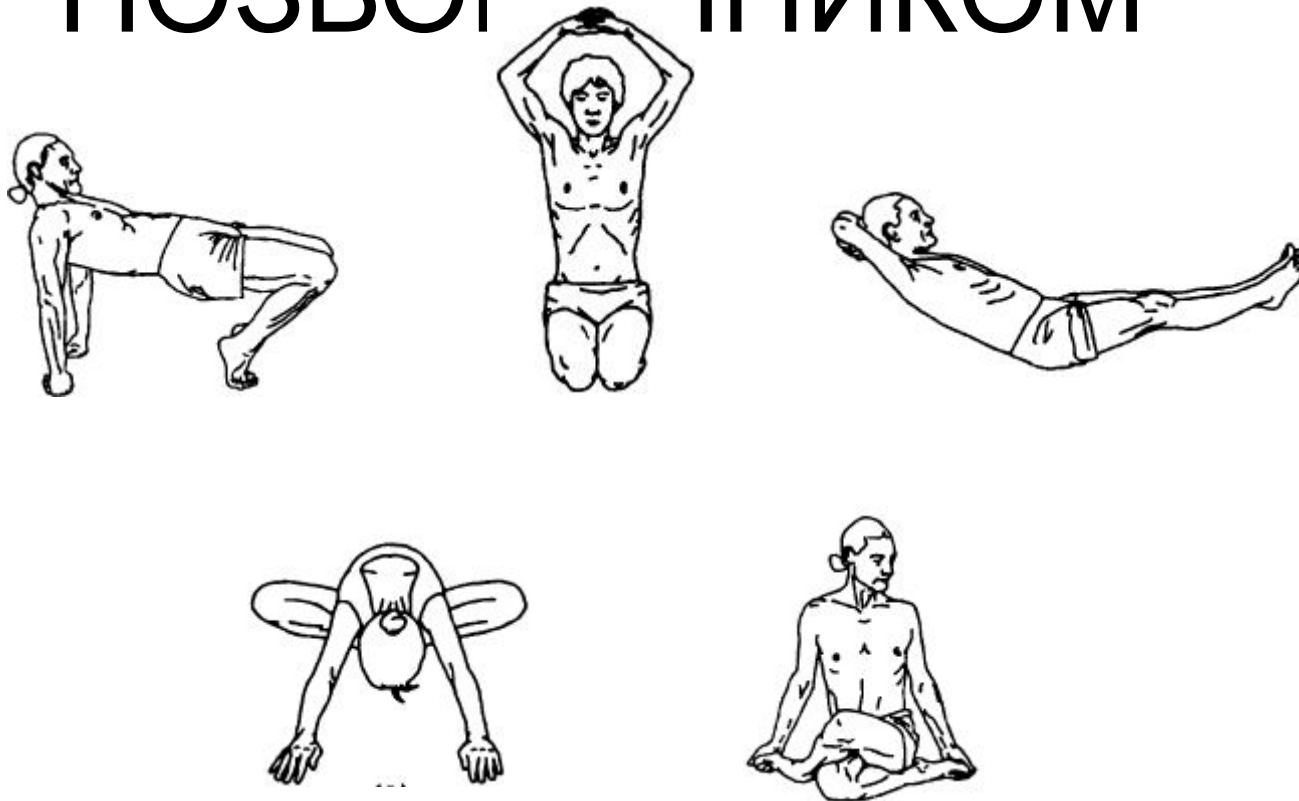
УПРАЖНЕНИЯ

+

ПРОЦЕДУРЫ

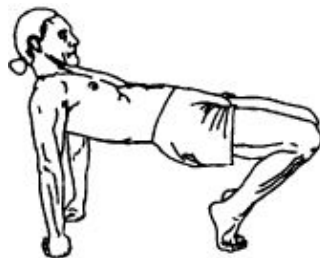
ИМЕЕТСЯ ПОЛНАЯ МЕТОДИКА  
ПОХУДЕНИЯ!

# ПРОБЛЕМЫ С ПОЗВОНОЧНИКОМ



ИМЕЕТСЯ ПОЛНАЯ МЕТОДИКА С  
АКЦЕНТОМ НА ПРОБЛЕМНЫЙ  
ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА!

# ДЕПРЕССИЯ И ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ



ВОСЕМЬ УПРАЖНЕНИЙ НА ОЧИЩЕНИЕ  
ЭНЕРГИИ - ЭТО ВСЕ ЧТО ВАМ НУЖНО. ОНИ  
УНИЧТОЖАТ ЭТИ ПРОБЛЕМЫ В ЗАРОДЫШЕ!



**И ЭТО ДАЛЕКО  
НЕ ВСЕ!**

**ДУМАЮ ВЫ  
ПРИНЯЛИ  
ПРАВИЛЬНОЕ  
РЕШЕНИЕ**





**ТОГДА  
ПЕРЕВЕДЕМ  
ВСЕ В  
ПРАКТИЧЕСКУЮ  
ПЛОСКОСТЬ.**