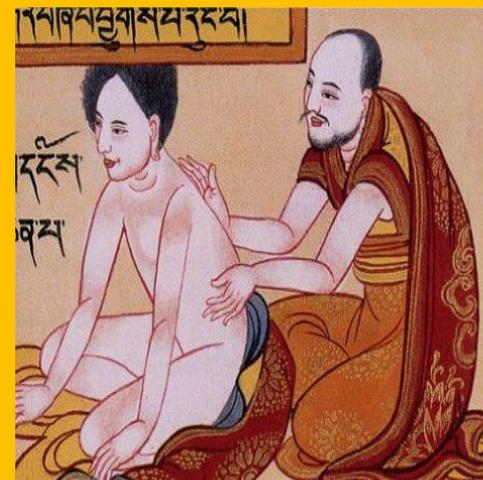
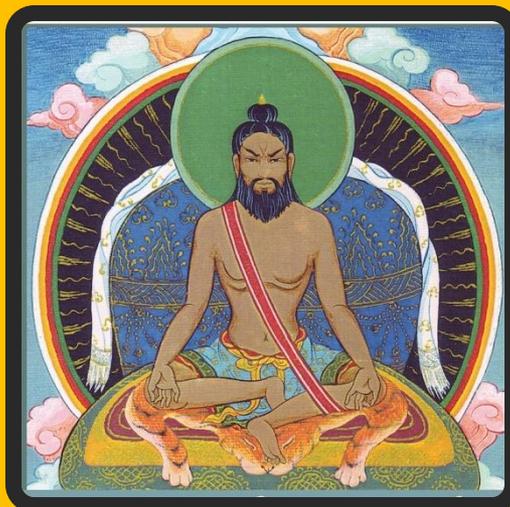


Здравствуйтесь, я Виктор Луганский –
практик Тибетской Янтра Йоги.



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.**



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**

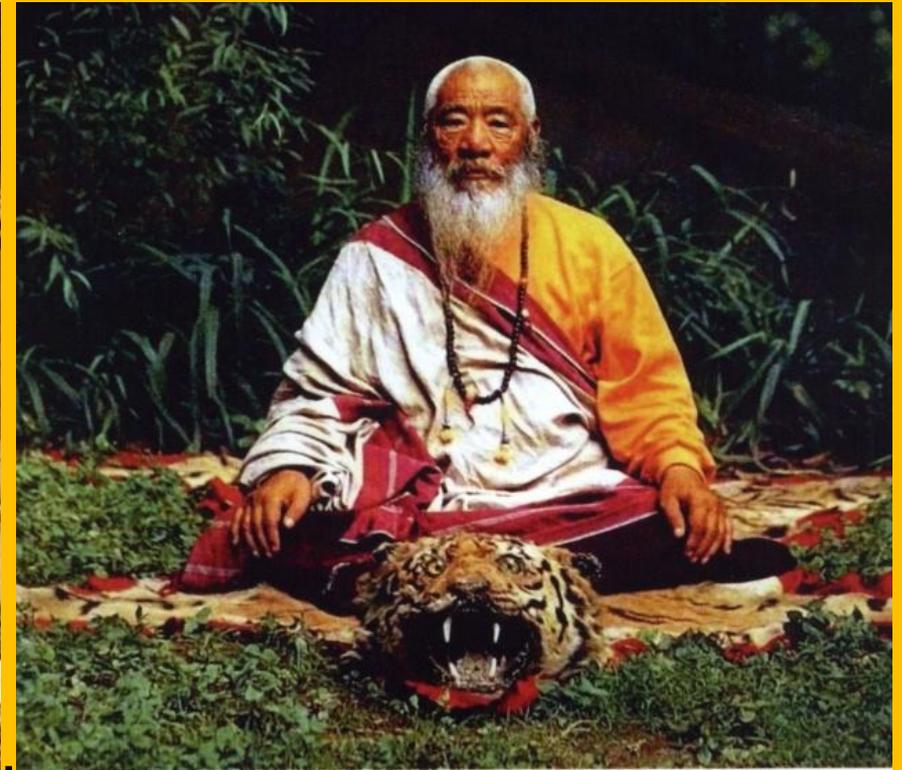
У данного вида йоги чистая, непрерывная линия передачи знания, что очень важно.

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

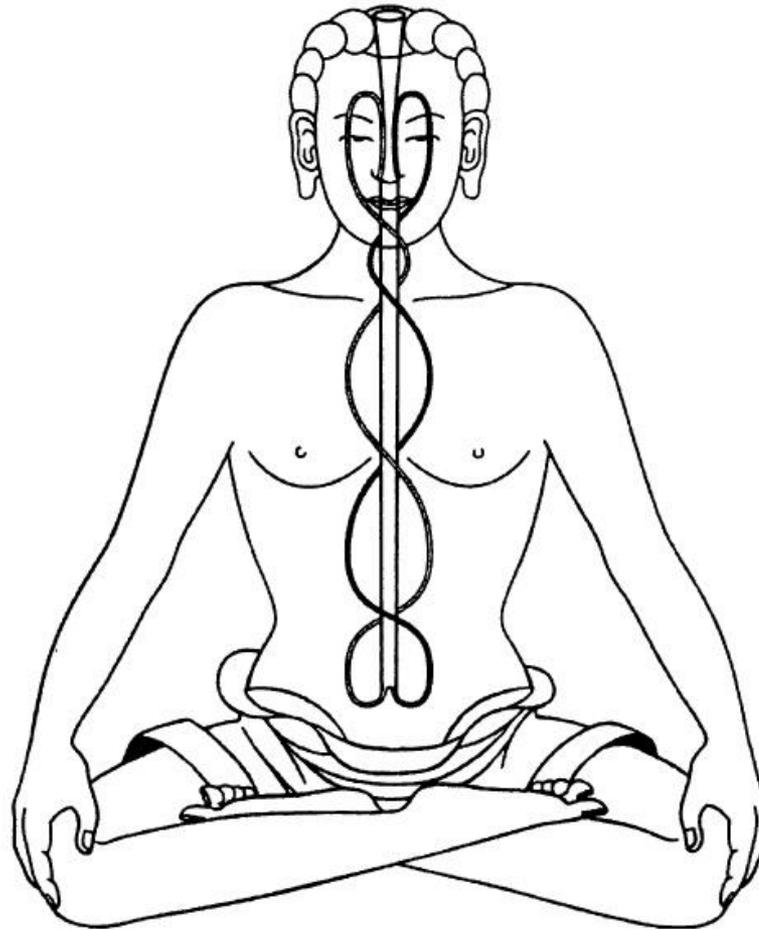


Причина вторая:

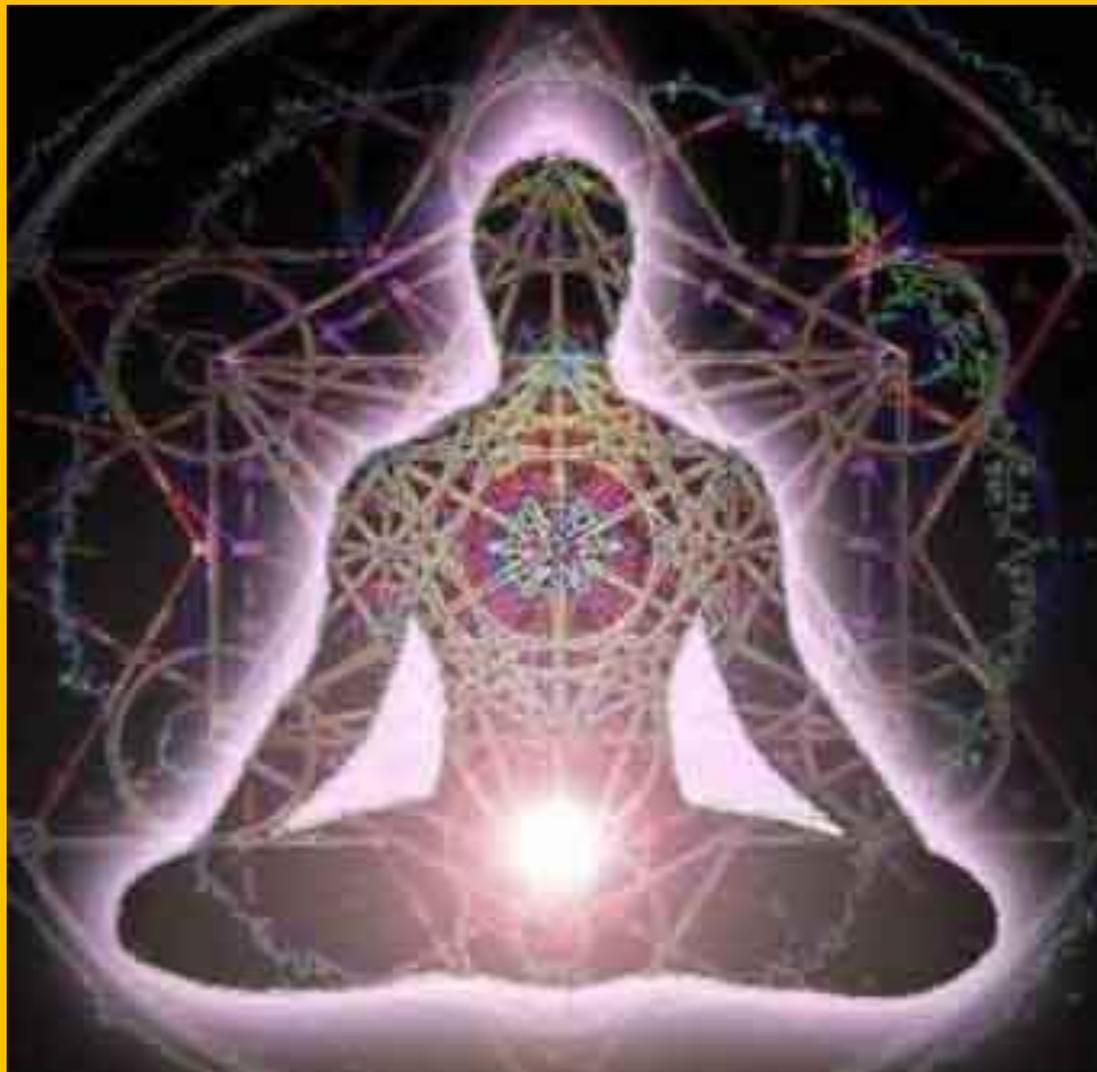
**ЭТА ЙОГА
САМАЯ
ЭФФЕКТИВНАЯ!**



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.



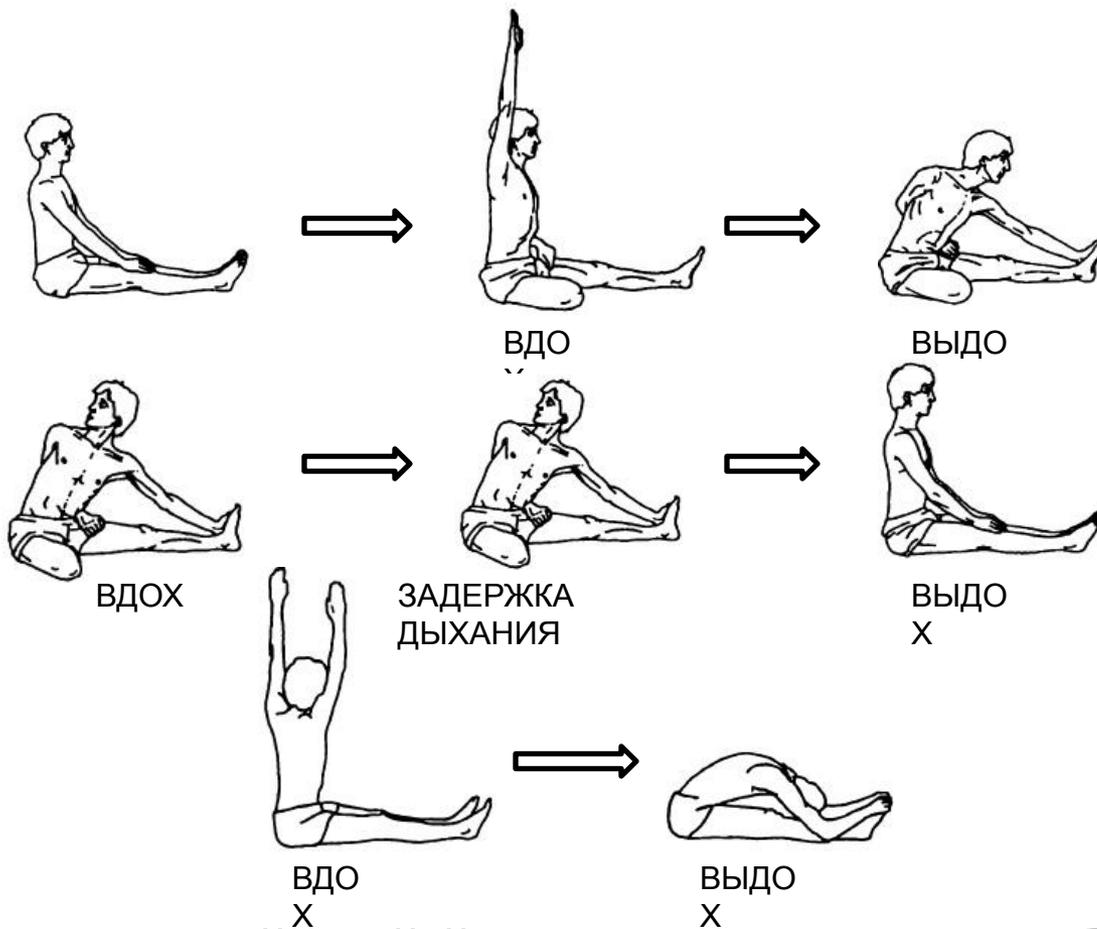
Использование кумбаки в йогических позах увеличивает их эффективность в РАЗЫ!!! . Кумбака оказывает воистину революционное воздействие на тело, но прежде всего она воздействует на сознание.

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 йогоми.

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

ПОСЛУЖИТЕ



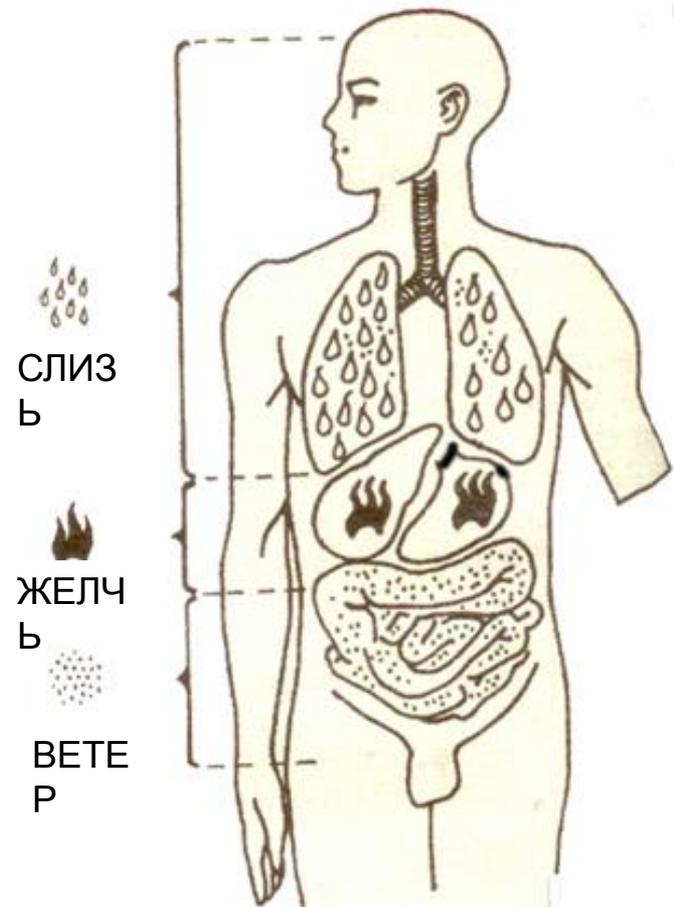
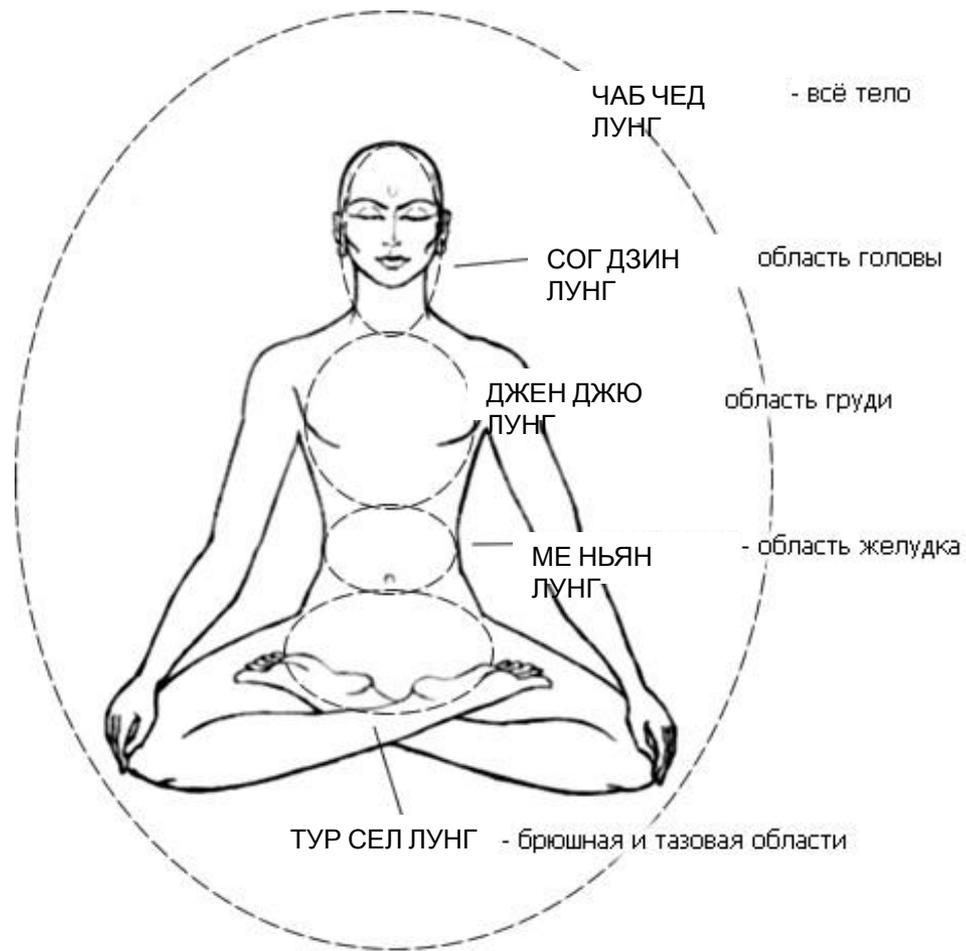
И ВООБЩЕ

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.



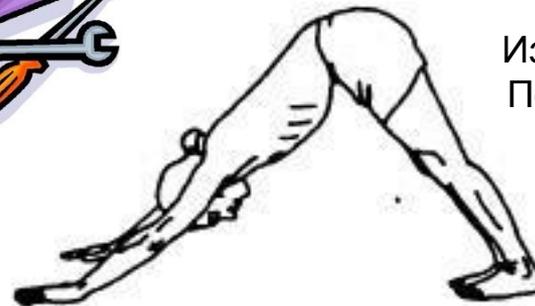
Болезни мозга. Нервы, органы чувств.



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

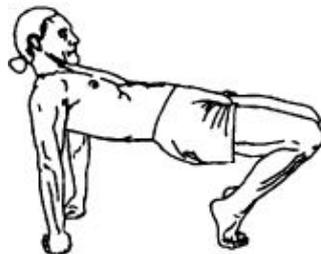
ИМЕЕТСЯ ПОЛНАЯ МЕТОДИКА
ПОХУДЕНИЯ!

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.**