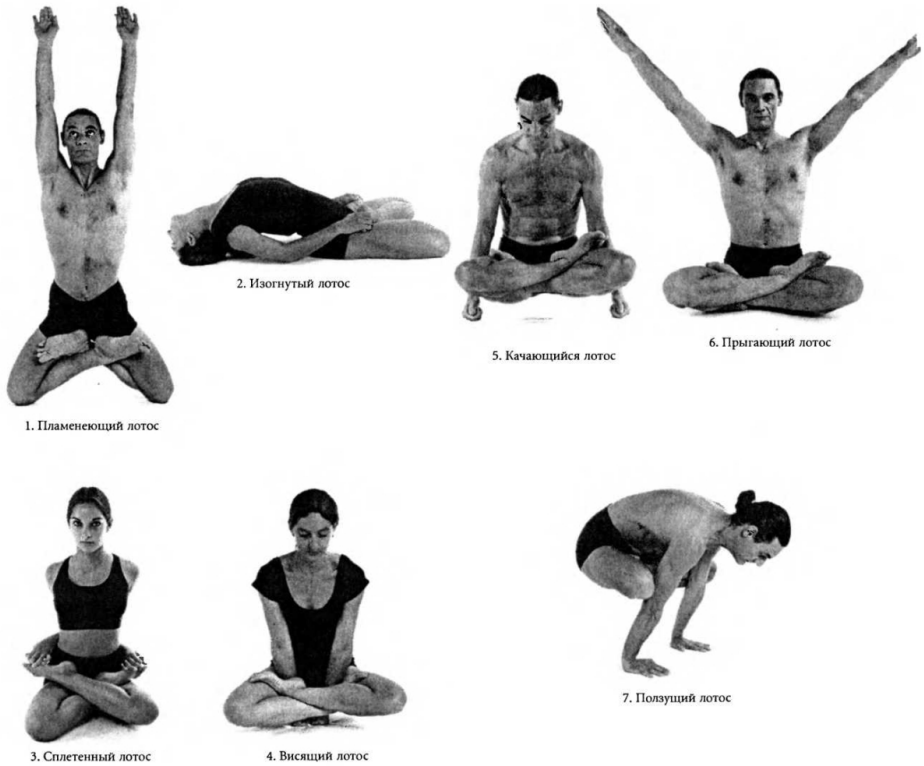
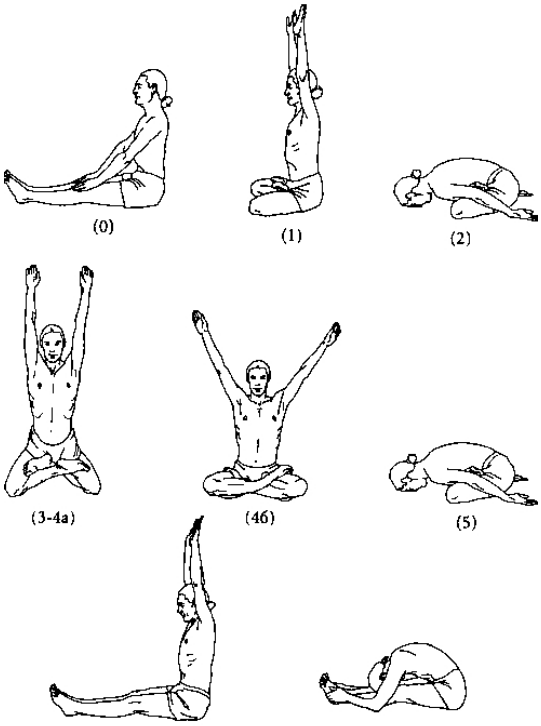


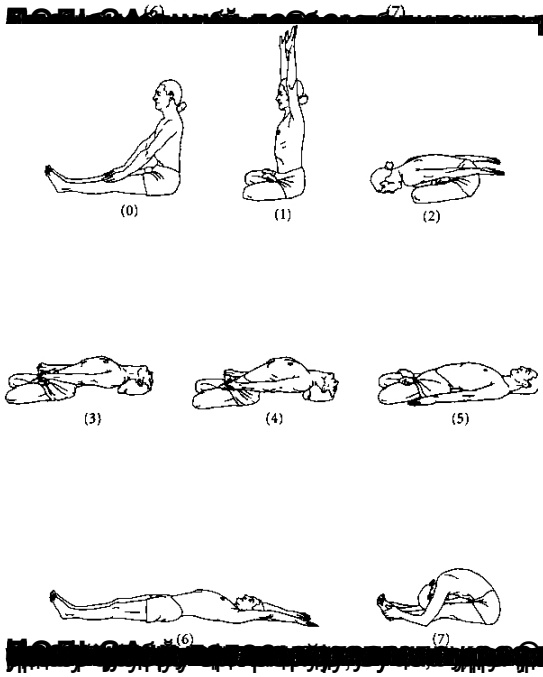
Всеобъемлющий метод поз семи лотосов состоит из семи янтр, выполняемых в позе лотоса и связанных с семью методами дыхания:

1.Пламенеющий лотос или пема барва для открытой задержки.
2.Изогнутый лотос или пема гьепаддя направленной задержки.
3.Сплетенный лотос или пема нилва для закрытой задержки с объединением верхней и нижней пран.
4.Висящий лотос или пема дингва для закрытой задержки с подтягиванием снизу.
5.Качающийся лотос или пема трилва для задержки со втягиванием.
6.Прыгающий лотос или пема беппа для быстрого выдоха.
7.Ползущий лотос или пема чугпа для пустой задержки.

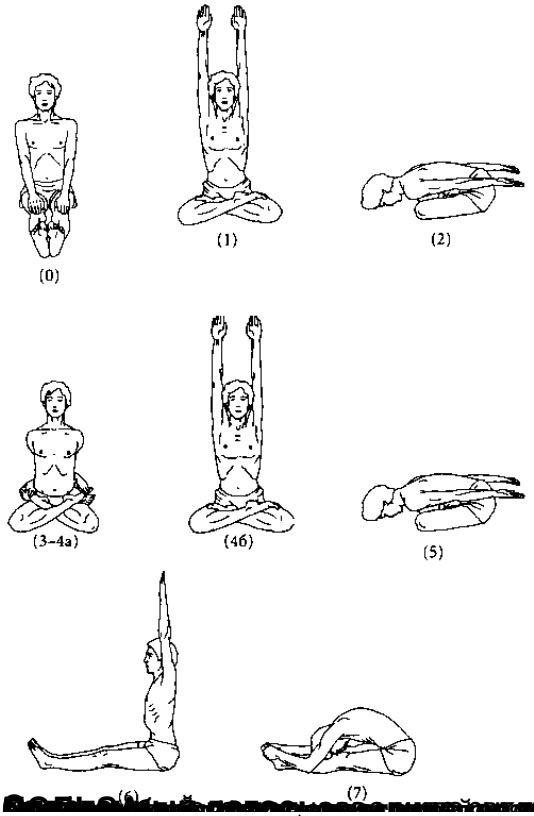
Всеобъемлющий метод поз семи лотосов.



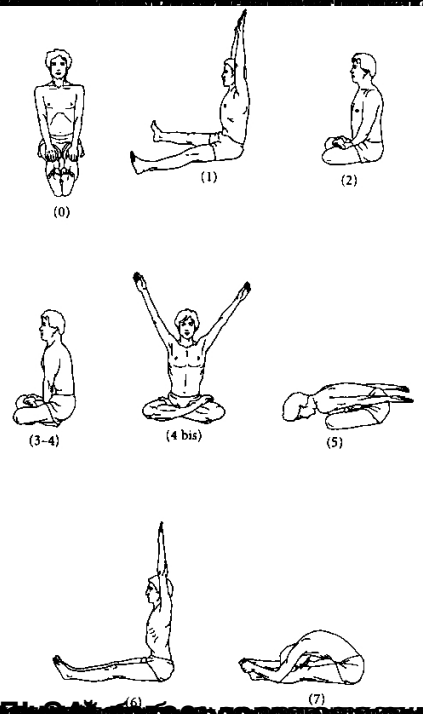
[redacted]



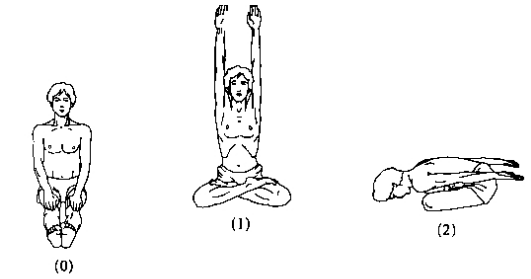
[redacted]

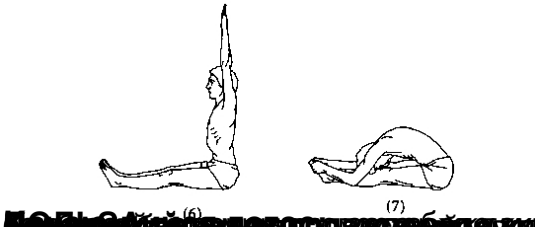


[redacted]

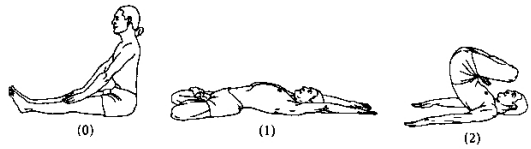


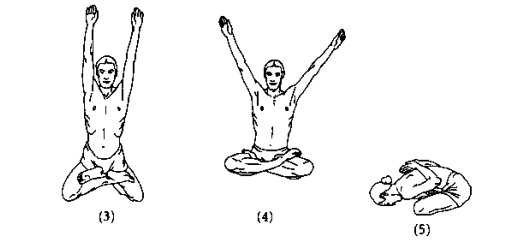
[redacted]



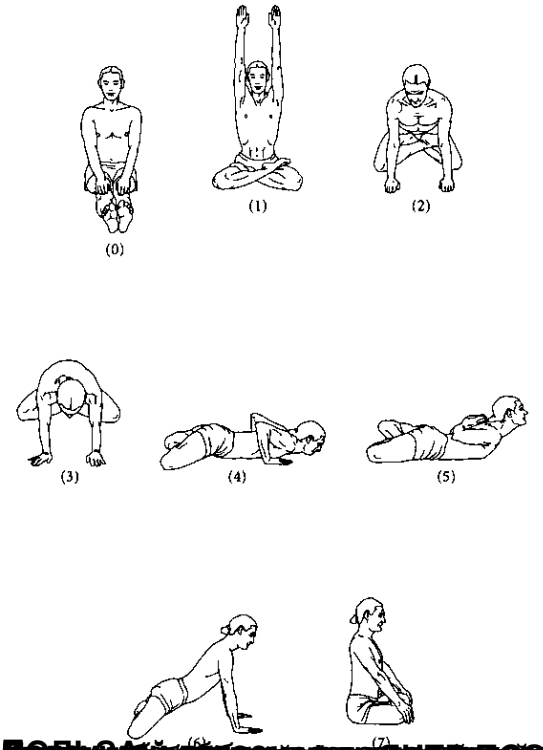


[illegible] иваясь





[illegible] ;


(0)
(1)
(2)
(3)
(4)
(5)
(6)
(7)

ЦЕНТР МЕДИТАЦИЙ И ОТДЫХА
Семизнание
ЙОГА | ИНТЕНСИВ
ЦВЕТЕНИЕ ЛОТОСА
YOGA | INTENSIV
SEMIZNANIE.RU
+74997034523