

**Пояснение.** Все что, обязательно выделено **оранжевым**.

Остальное на ваше усмотрение (всякие бонусы)

## День 1

На встрече вы:

- Узнаете, как йога Туммо помогает разжечь внутренний огонь для здоровья и гармонии.
- Освоите первые практические упражнения.
- Поймете, как управлять энергией тела и улучшить связь между телом и сознанием.

Это знания, которые веками хранились мастерами, а сегодня мы делимся ими с вами!

 День 1.mp4

### [Задание 1]

Для практики согревания нужно уметь выполнять **Джаландхара бандху — верхний замок**.

Выполните упражнение сначала дома.

Затем выйдите на улицу.

Почувствуйте, что рукам становится прохладно без перчаток. И выполните это упражнение в одежде на улице без перчаток.

Выполните 2-3 раза и почувствуйте, что постепенно руки согреваются.

Если руки согреваются, нам удалось разбудить внутреннее тепло.

**✘** Если не согреваются после 3-4 раз повторений, возможно, вы не совсем правильно выполняете упражнение. Потренируйтесь ещё дома.

[Видео с упражнениями](#)

## День 2

Сегодня мы углубляемся в секреты тибетской йоги внутреннего огня, которые помогут вам пробудить скрытую энергию организма.


Не оставайтесь в стороне – это ваш шанс!

Представьте, что вы начинаете чувствовать свое тело по-новому, энергия заполняет вас, а холод перестает быть проблемой.

Все это возможно благодаря уникальным техникам, которые уже доказали свою эффективность!

Время действовать!

Присоединяйтесь ко второму дню прямо сейчас.

 День 2.mp4

### [Задание 2]

Ваше второе упражнение для согревания — скрутка.

Выполните упражнение на улице в верхней одежде. Если почувствовали, что становится тепло, снимите куртку и выполните без неё.

Если тепло будет продолжаться и вам не будет холодно, значит вы включили внутренний огонь.

Дальше раздеваться не нужно.

Но если вам без куртки становится прохладно — надевайте куртку. Терпеть холод не нужно.

[ВИДЕО С УПРАЖНЕНИЕМ](#)

## День 3

Я впервые дал столько практических упражнений — и у всех получилось почувствовать согревающий эффект.

### На этом занятии:

- Выполнили практики на разжигание внутреннего огня
- Соединили практики дыхания, созерцания и Трункор
- Выполнили практики Кайя-сиддхи и Тук-Дам

 Поговорили о том как йога Туммо:

- Укрепляет иммунитет и повышает энергию;
- Нормализует давления и холестерин;
- Повышает устойчивости к стрессу и холоду.

Если вы пропустили — не беда, практикум уже доступен в личном кабинете — это около 6 часов теории и практики Туммо

## Что говорят ученые про йогу?

Хочу поделиться с вами результатами исследований, которые мы проводили для изучения влияния йоги Туммо на организм человека.

Наука меняет парадигму.

Многие учёные пришли к выводу, что понимания только материальных аспектов жизни уже недостаточно.

Наше сознание, наш дух, наша душа определяют нашу жизнь.

И теперь появились инструменты, которые позволяют исследовать процессы осознания.

Ознакомьтесь с результатами исследований 

[РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ](#)

## Ответы на вопросы о Туммо-йоге.

Делюсь записью онлайн-встречи, на которой я ответил на множество вопросов о Туммо-йоге:

- Как правильно выполнять упражнения в прохладную погоду?
- Можно ли заниматься летом?

- Как йога влияет на терморегуляцию, здоровье и энергию?
- Какие упражнения помогают запустить внутренний огонь?
- Как пробудить кундалини и какие препятствия могут возникнуть?

Обсудили индивидуальные занятия, важность базовой подготовки, влияние питания, дыхательные практики, а также реальные результаты учеников.

Если вы хотите глубже разобраться в теме и получить ценные знания — посмотрите запись встречи 🙌

[ОТКРЫТЬ ЗАПИСЬ ВСТРЕЧИ](#)

## Почему нужно начать заниматься Туммо сейчас ?

Ведь Туммо — зимняя практика.

Если вы задумываетесь о практике Туммо, то сейчас — идеальное время, чтобы начать!

**Вот 4 причины, почему не стоит откладывать обучение:**

### 1. Туммо требует длительной подготовки

Эта практика не осваивается за неделю или месяц.

Чтобы достичь результатов и быть готовыми к следующей зиме, важно начать заниматься уже сегодня.

Полгода подготовки — это минимум, который обеспечит вам безопасность и эффективность.

## **2. Холод — это финальная стадия**

Все подготовительные упражнения изучаются в комфортных условиях дома, при комнатной температуре.

Практиковать можно в любое время года, а не только зимой.

## **3. Весна — лучшее время для старта**

Весенний воздух разряжен и приближен к условиям гор, что делает дыхательные практики (пранаямы) максимально эффективными.

А пранаямы играют ключевую роль в подготовке к Туммо.

## **4. Скоро повышение цен**

За последний год расходы на обучающую платформу, видеохостинг и другие сервисы выросли на 30%.

Сейчас мы предлагаем курс по ценам 2023 года, но уже в следующем наборе стоимость обучения будет выше.

Поэтому лучше записаться сейчас и зафиксировать старую цену.

Если вам интересна практика Туммо и вы хотите пройти обучение, не откладывайте!

Потом — это никогда.

 Заполните анкету, и мы расскажем вам все условия участия:

[ПЕРЕЙТИ К АНКЕТЕ](#)

Присоединяйтесь и начните свой путь к практике Туммо уже сегодня!

Сергей Терёшкин

## **Как Туммо помогло избавиться от ангины за один день!**

Реальная история ученицы.

Представьте: вы простужены, горло болит, слабость...

Казалось бы, о какой практике может идти речь?

Но Татьяна, ученица нашего курса, решила не сдаваться.

Несмотря на гнойную ангину, она поехала на выездную практику Туммо – и испытала на себе силу древнего метода:

«В первый день было тяжело: сильная боль в горле, головная боль... Но я доверилась практике и следовала всем инструкциям. Мы дышали, выполняли упражнения – и внутри разгоралось тепло. Спина горела, руки были тёплыми, а на следующий день... ангина просто исчезла! Я проснулась абсолютно здоровой!»

[СМОТРЕТЬ ОТЗЫВ](#)

Туммо – это не магия, а глубокая работа с энергией тела. Это практика, проверенная веками и подтверждённая современной наукой.

Хотите испытать на себе?

Мы открываем набор на курс Туммо йоги!

Сейчас – лучшее время, чтобы начать, ведь подготовка занимает несколько месяцев.

Чем раньше вы начнёте, тем быстрее почувствуете эффект.

Записывайтесь, пока действуют цены 2023 года! В следующем потоке стоимость будет выше.

[ПОДРОБНЕЕ О КУРСЕ](#)

Не откладывайте на потом – здоровье и энергия важны здесь и сейчас!

С уважением,  
Сергей Терёшкин

**Мастер-класс 3-х часовой по Тумме йоге**

<https://t.me/allyogasecrets/483>


Все тайны Йоги. Сергей Терёшкин

2:29:37 **ТУММО ЙОГА** Мастер-класс  
Сергея Терёшкина

ТЕОРИЯ ТУММО  
ИСТОРИЯ ТУММО  
ПОЛЬЗА ДЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ

ПРАКТИКА:  
- Упражнения  
- Дыхание

ОТВЕТЫ НА  
ВОПРОСЫ



🔥 Ваша запись мастер-класса по Йоге внутреннего огня Туммо.

Посмотрите запись, попробуйте упражнения для согревания на морозе.

👍 Если вам понравятся упражнения и вы захотите заниматься дальше - еще есть возможность присоединиться к группе!

👍 11 📢 7 ❤️ 6 🔥 5

👁️ 955 изменено 14:35

👤 4 комментария

## Практика Новогодняя по желаниям

<https://t.me/allyogasecrets/504>

Все тайны йоги. Сергей Терёшкин

50:47  
92.9 MB



🌟 Ваша запись новогодней медитации!

Проводим работу по загадыванию желаний и программированию ситуаций на будущий год!

🙏 Если вам понравилось занятие, напишите об этом в комментариях, мне будет интересно почитать ваши отзывы!

Если вы хотите заниматься йогой с нами, **прямо сейчас** **пройдите по ссылке** и посмотрите наши онлайн программы, в ближайшие 3 дня можно записаться на курсы со скидкой!

👉 [https://yoga-lessons.ru/Sale\\_new\\_year\\_g](https://yoga-lessons.ru/Sale_new_year_g)

❤️ 13 🔥 9 🙏 4 👍 1

👁️ 423 21:16

13 комментариев

<https://t.me/allyogasecrets/504>

## 🤔 Почему практики Вима Хофа выбирают Туммо?

Если вы уже знакомы с методом Вима Хофа, то знаете, насколько мощными могут быть дыхательные практики и воздействие холода на организм.

Но представьте, что можно пойти ещё глубже — научиться управлять внутренним теплом, разжигать огонь внутри себя и согреваться без внешних источников!

Такое впечатление испытал один из наших учеников, который практикует метод Вима Хофа и недавно попробовал Туммо.

Он отметил, что Туммо усиливает энергетический эффект, разогревает тело гораздо сильнее и даёт новый уровень саморегуляции.

«Комплекс Трункор разогревает в разы сильнее, чем поза наездника в методе Вима Хофа!»

### [СМОТРЕТЬ ОТЗЫВ](#)

Туммо — это не просто дыхательные техники, а фундаментальный метод управления внутренней энергией, который можно использовать не только для согревания, но и для расширения возможностей своего тела и сознания.

Если вы хотите испытать это на себе и выйти на новый уровень практики, присоединяйтесь к нашему курсу Туммо!

### [ПОДРОБНЕЕ О КУРСЕ](#)

Не откладывайте — начните путь к овладению своим внутренним теплом уже сегодня!

С уважением,  
Сергей Терёшкин



## Практика начинается не с тела.

Когда люди впервые слышат о Туммо, они спрашивают:

«А как правильно дышать?»

«Какие упражнения делать?»

«Сколько времени нужно?»

Я всегда отвечаю:

не с этого начинается практика.

Туммо — это не набор техник.

Это целостная система, где дыхание, концентрация и внутреннее ощущение соединяются в одно.

Не важно, насколько вы гибкие или тренированные. Важно, можете ли вы наблюдать за телом и ощущениями.

С этого и начинается результат.

Мы используем дыхание с задержкой, работу с замками (бандхами), направлением внимания и теплом.

Это запускает внутренние процессы: активизируются энергетические центры, включается нижнее киноарное поле, и тело само начинает «разжигаться» изнутри.

«Сначала не понимала, что чувствую. А потом — раз, и жар. Не воображение, а реально тепло по позвоночнику. И с ним — сила, ясность, ощущение, что могу больше», — писала одна из участниц.

Практика устроена пошагово.

Сначала базовые дыхательные циклы и наблюдение за телом. Затем — подключение замков, работа с вниманием, визуализация.

Всё объясняется подробно, с учётом безопасности. И даётся с тем уровнем нагрузки, который подходит именно вам.

Ошибки новичков — это спешка, стремление «сделать правильно» и ожидание мгновенного эффекта.

Но если идти с интересом и вниманием — практика начинает работать сразу.

Я приглашаю вас попробовать.

Первые 5 дней — бесплатно.

Вы получите доступ к пошаговым урокам, сможете прочувствовать метод и решить: подходит ли он именно вам.

С уважением,  
Сергей Терёшкин



**Энергия — не то, что нужно искать. Это то, что  
можно включить.**

Я часто вижу, как люди приходят на практику в состоянии опустошённости.

Нет сил, нет вкуса к жизни, трудно просыпаться, постоянно хочется отдохнуть.

Это не просто физическая усталость — это истощение запаса внутренней энергии.

Туммо помогает не за счёт отдыха, а за счёт пробуждения внутреннего огня.

Мы не берём силу извне — мы включаем внутренний ресурс.

Всё начинается с нижнего киноварного поля — области под пупком.

Именно туда направляется внимание. Мы начинаем соединять дыхание и ощущение, и постепенно появляется ощутимое тепло.

Это и есть внутренний жар.

Он разгорается, поднимается по центральному каналу, разливается по всему телу. И с ним — приходит энергия.

«С утра выполняю дыхание — и на весь день хватает бодрости».

«Стала легче вставать, отпала необходимость в дневном сне. Меньше ем, быстрее насыщаюсь. Главное — появилось внутреннее спокойствие», — пишут участники.

Жар в животе, по позвоночнику, в ладонях — это не эффект самовнушения. Это тепло, которое даёт ресурс. Оно восстанавливает тело, проясняет ум, укрепляет дух.

Именно так возвращается вкус к жизни и желание действовать.

Это не требует ни гибкости, ни специальной подготовки. Только дыхание, внимание и готовность быть в контакте с телом.

Если вы чувствуете, что сил стало меньше — попробуйте.

Доступ к практике открыт бесплатно на 5 дней. Всё, что нужно — просто начать.  
С уважением, Сергей Терёшкин