

Hatha Yoga Para Satanistas

Yoga física, juntamente com Kundalini Yoga amplifica drasticamente vril, chi, o poder da força vital, etc Segue-se uma sessão básica que você deve fazer todos os dias.

É importante não se forçar em qualquer um das posições. Sinta o alongamento, este deve ser prazeroso e aliviar a tensão, nunca doloroso. Yoga é muito diferente do alongamento atlético. Deve ser feito em um estado relaxado e nunca forçado. Isso é do lado direito do cérebro cujo objetivo é capacitar-nos. Qualquer um pode aprender yoga físico por si próprio, ao contrário da noção popular de ter um professor.

Não tens de praticar qualquer estilo de vida especial, nem tem que ser vegetariano. Viva tua vida como escolheres, tenhas relações sexuais como e com quem escolheres. Coma, durma, trabalhe e se divirta como escolheres. Se sentires uma sensação de leveza, o aumento da bioeletricidade e do poder, você está realizando os asanas (posições) corretamente. Yoga também é melhor sendo feito sozinho, com outros, ou em uma classe pode ser uma distração.

Vá com o que você sente. Conforme você avança, você pode segurar por longos períodos, se você escolher, mas a rotina abaixo, combinado com o kundalini yoga (neste pacote) vai ser suficiente para elevar drasticamente o seu Vril. Alguns adeptos podem fazer Adho Mukha Vrksasanas e outros asanas por 10 minutos ou mais. Lembre-se, somos todos indivíduos. Para cronometrar-se, por exemplo, quando segurar por um minuto, apenas para conte até 60, como “um mil, dois mil, três mil, quatro mil... Deves relaxar e permanecer perfeitamente imóvel em cada asana. Nunca empurre, estique ou puxe, e lembra-te de apenas ir tão longe quanto estiveres confortável, e se sentires um estiramento, alivie a tensão.

A sequência apresentada a seguir deve ser feita em ordem.

*Asanas invertidos não devem ser tentados por aqueles que têm problemas cerebrais, descolamento de retina, problemas cervicais, aqueles que estão muito acima do peso ou tem qualquer condição que possa ser agravada pelo aumento da pressão ou fluxo sanguíneo para a cabeça e pescoço.

Mulheres em seu período menstrual devem deixar asanas invertidos até que o período acabe.

Mulheres grávidas não devem fazer quaisquer inversões ou qualquer coisa que possa forçar o bebê.

Podes fazer os outros asanas e deixar os invertidos de fora. Asanas invertidos é quando você está de cabeça para baixo, como o tripé, o Sarvangasana, Sirsasana e Adho Mukha Vrksasana.

SEMPRE complemente uma curva para frente com uma curva para trás. Há sempre um movimento oposto na yoga. Se torce para o lado esquerdo, debes também torcer para o lado direito.

Cada programa de yoga deve incluir:

- Asanas em pé
- Asanas sentados
- Asanas de flexão para a frente
- Asanas inclinados para trás
- Asanas de flexão lateral
- Asanas torcidos
- Asanas invertidos (estes podem ser deixados de fora para aqueles que têm problemas médicos, como mencionei no exemplo acima).
- Asanas deitados

A rotina abaixo é adequada por si só, e serve como um exemplo de uma sessão de hatha yoga. Se você estiver interessado, você pode criar sua própria rotina. Há muitos recursos em livros e na internet. Para ampliar realmente seus poderes, você pode fazer a rotina abaixo, duas vezes por dia, mas coloque um espaço entre elas de algumas horas.

Hatha (Yoga Física) ajuda a abrir os 144.000 nadis da alma, distribuindo e liberando o fluxo de energia, abrindo bloqueios nos chakras e nadis. Isso garante a ascensão segura da kundalini.

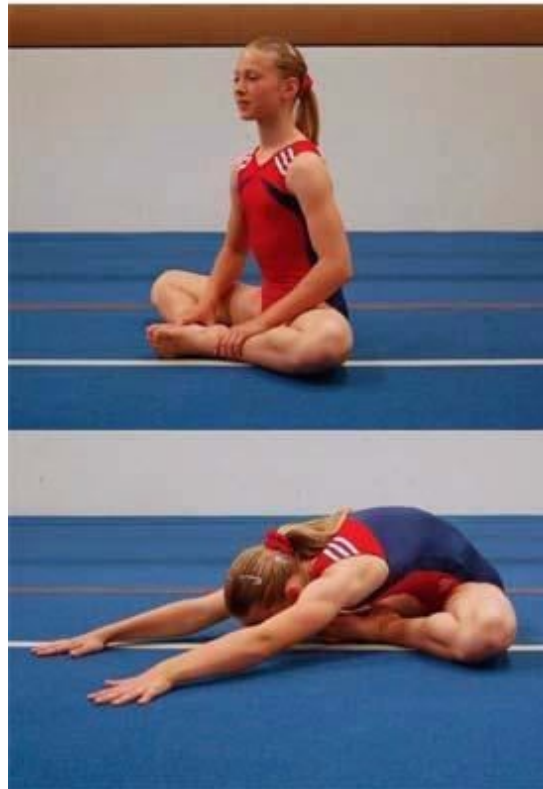
1. Pachimotanasana

Levante os braços esticados sobre a cabeça, costas e pernas retas e, em seguida, chegar à frente e agarrar a seus joelhos, panturrilhas, tornozelos, pés, ou além como a postura concluída na terceira ilustração abaixo, dependendo de como você é flexível. Lembre-se - nunca tensionar. Yoga não é atletismo. Só vá tão longe o quanto é confortável para você como um indivíduo. Segure completamente imóvel por 1-2 minutos



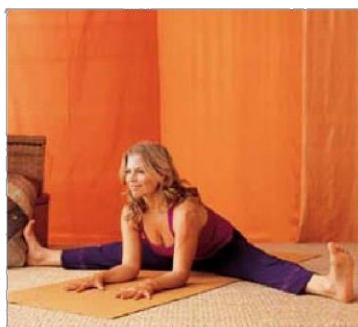
2. Titliasana

Junte os pés, como mostrado na ilustração abaixo e baixe seus joelhos. Você pode colocar suas mãos sobre os joelhos para colocá-los mais baixos ao chão. Se você é capaz de colocar os joelhos bem perto do chão, em seguida, diminuir o seu peito, como na foto abaixo e mantenha por 1 minuto.



3. Upavistha Konasana

Abra suas pernas tão longe quanto possível, sem qualquer dor. Se você for capaz, coloque os antebraços apoiados no chão, como mostrado na segunda ilustração abaixo. Se você é mais flexível, em seguida, avance com suas mãos para fora e coloque seu peito no chão como na terceira ilustração abaixo. Se você é flexível o suficiente, coloque as pernas em um centro dividido e abaixe o seu peito ao chão, como na quarta ilustração abaixo. Segure esta posição por pelo menos 1 minuto, até 5 minutos.



4. Bhujangasana

Deite de barriga para baixo no chão e, em seguida, pressione suavemente o seu corpo, arqueando as costas para a posição mostrada abaixo. Se você é menos flexível, você pode dobrar seus braços. Vá apenas até onde é confortável. Se você é mais flexível, você pode esticar os braços. Na segunda foto abaixo representa a posição avançada concluída. Trabalhos além disso começam com dobrar os joelhos e trabalhar em por seus pés para a cabeça. Faça isso de forma gradual. Mantenha essa posição perfeitamente imóvel por 30 segundos a 1 minuto.



5. Salabhasana

Comece com o seu estômago no chão e, em seguida, erga o peito e as pernas do chão, até onde você é capaz de fazer. Não se preocupe se for apenas alguns centímetros. Este é um asana difícil para muitas pessoas. Força virá com a prática consistente. Mantenha a posição por 15-30 segundos. Comece com 15 segundos se você é novato.



6. Dhanurasana

Comece com o seu estômago no chão. Levante o seu peito e os joelhos dobrados para fora do chão e agarre seus tornozelos. Use a força de suas costas, peito e quadris para manter o asana, não puxe seus tornozelos. Mantenha a posição por 15-30 segundos. Comece com 15 segundos se você é novo.



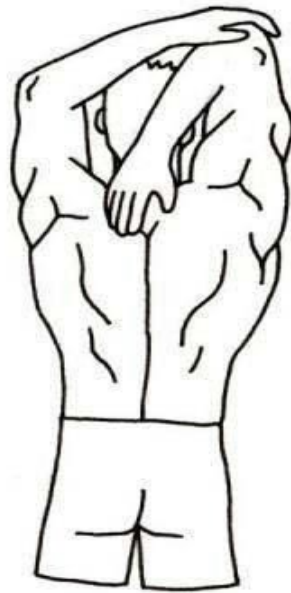
7. Marichyasana

Segure por 30 segundos a 1 minuto para cada lado.



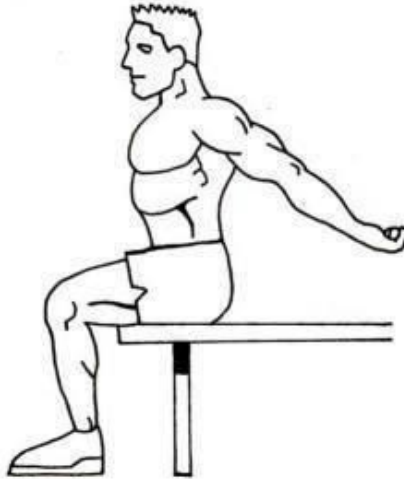
8. Alongamento do tríceps

Senta-te de pernas cruzadas, pegue seu cotovelo, como mostrado na ilustração abaixo e puxe para baixo. Mantenha a posição por 15 a 30 segundos cada lado.



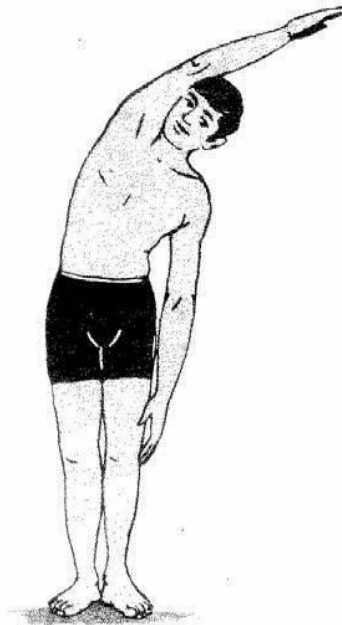
9. Alongamento do peito

Permaneça na posição de pernas cruzadas. Alcance ambos os braços atrás de ti, entrelace os dedos e mantendo os braços esticados e levante os braços tão alto quanto for confortável. Mantenha a posição por 15-30 segundos.



10. Alongamento dos lados

Mantenha a posição por 30 segundos para cada lado.



11. Tripé, Sirsasana OU Adho Mukha Vrksasana

Todas estas posições podem ser feitas contra um muro de suporte. Se o Sirsasana ou Adho Mukha Vrksasana for muito difícil, comece com o tripé, como mostrado abaixo. Para o tripé, coloque a coroa de sua cabeça no chão, com as mãos na posição mostrada abaixo e coloque cada joelho em cada cotovelo. Mantenha a posição por 30-60 segundos, até 60 segundos / 1 minuto.



O Sirsasana ou Adho Mukha Vrksasana como mostrado na foto abaixo pode ser feito contra um muro de suporte. Comece segurando por 15-30 segundos, se você for novo nisso. Você pode trabalhar gradualmente até um total de 10 minutos para o avançado. Você pode fazer isso adicionando 15 segundos a mais que você sentir que você é capaz de fazer. Segure esta posição por 1 minuto.



12. Balasana. Imediatamente depois que você sair do tripé, Sirsasana ou Adho Mukha Vrksasana, segure a posição abaixo, pelo menos, metade do tempo que você gastou no invertido. Por exemplo, digamos que você realizou o Sirsasana por 60 segundos, você deve posicionar-se no asana abaixo, a testa no chão, os olhos fechados por 30 segundos (metade desse tempo).



13. Sarvangasana

Segure o Sarvangasana por 1 minuto. Esta posição, como head ou Adho Mukha Vrksasana pode ser realizada tão longo quanto 10 minutos para praticantes avançados se assim o desejar. Se você for novo, pode começar mantendo por 30 segundos.



14. Halasana

Fique na posição Sarvangasana e abaixe os pés atrás da cabeça, como mostrado na figura abaixo. Os braços devem estar na posição que se mostra abaixo, com as mãos apoiadas no chão. Mantenha a posição por 1 minuto.



Se sua coluna é inflexível, ou você não conseguir baixar os pés no chão, você pode fazer o asana modificação abaixo:

15. Matsyasana

Você pode ter seus braços ao seu lado, se você escolher, sem necessidade de sentar-se sobre eles como na foto abaixo. O ponto deste asana é para contrabalançar a Sarvangasana e abrir a garganta. Segure esta posição por metade do tempo gasto na Sarvangasana. Se você realizou o Sarvangasana por 1 minuto, mantenha esta posição por 30 segundos.



16. Descanse em suas costas confortavelmente por 5-15 minutos. Isto é muito, muito importante. Medite sobre o pico de energia que você sente. Isso vai ampliar e crescer ao longo do tempo se você sempre realizar os exercícios acima.