

HATHA YOGA

Para SATANISTAS

El yoga físico, junto con el Kundalini Yoga amplifica drásticamente el vril, el chi, el poder brujo, el poder de la fuerza vital, etc. A continuación se muestra una sesión básica que deberías hacer todos los días.

Es importante que nunca te fuerces en ninguno de los estiramientos. Siente el estiramiento, este debe ser placentero y aliviador de tensiones, nunca doloroso. El yoga es muy diferente de los estiramientos atléticos. Debe hacerse en un estado relajado y nunca forzado. Es una actividad cerebral y el objetivo es fortalecernos a nosotros mismos. Cualquiera puede aprender yoga físico por sí mismo, contrariamente a la noción popular de tener un profesor. No es necesario practicar ningún estilo de vida especial. Tampoco tienes que ser vegetariano. Vive tu vida como elijas, ten sexo como elijas con quien elijas, come, duerme, trabaja y diviértete como elijas.

Si sientes una sensación de ligereza, mayor bioelectricidad y potencia, estás realizando las asanas [posturas] correctamente. También es mejor hacer yoga solo, ya que los demás o una clase pueden ser una distracción.

Déjate llevar por lo que sientas. A medida que prograses, puedes aguantar durante períodos más largos, si lo deseas, pero la rutina de abajo, combinada con el yoga kundalini [en este paquete] será suficiente para elevar drásticamente tu vril/poder brujo. Algunos adeptos mantienen la parada de manos y otras asanas durante 10 minutos o más. Recuerda, todos somos individuos. Para cronometrarte, por ejemplo, cuando aguantes un minuto, cuenta hasta 60, como "mil uno, mil dos, mil tres, mil cuatro...". Debes relajarte y permanecer perfectamente quieto en cada asana. Nunca des tirones, ni te esfuerces, ni tires, y recuerda: sólo avanza hasta donde te sientas cómodo y sientas un estiramiento que te alivie la tensión.

La secuencia que se indica a continuación debe realizarse en orden.

*No deben realizar las asanas invertidas quienes tengan problemas cerebrales, desprendimiento de retina, problemas cervicales, sobrepeso o cualquier otra afección que pueda agravarse por el aumento de la presión o del flujo sanguíneo a la cabeza y el cuello.

Las mujeres en periodo menstrual deben dejar de lado las asanas invertidas hasta que termine el periodo.

Las mujeres embarazadas no deben hacer inversiones ni nada que pueda forzar al bebé.

Puedes hacer las otras asanas y dejar de lado las invertidas.

Las asanas invertidas son cuando estás boca abajo, como el trípode, la parada de hombros, la parada de cabeza y la parada de manos.

Complementa SIEMPRE una flexión hacia delante con una flexión hacia atrás. Siempre tiene que haber un movimiento opuesto en el yoga. Si giras hacia el lado izquierdo, también debes girar hacia el lado derecho.

Todo programa de yoga debe incluir:

- Asanas de pie
- Asanas sentado
- Asanas de flexión hacia delante
- Asanas de flexión hacia atrás
- Asanas de flexión de lado a lado
- Asanas de torsión
- Asanas invertidas (estas pueden ser omitidas para aquellos que tienen problemas médicos como mencioné anteriormente).
- Asanas tumbadas

La rutina de abajo es adecuada por sí misma, y sirve como ejemplo de una sesión de hatha yoga. Si te interesa, puedes diseñar tu propia rutina. Hay muchos recursos en

libros y en Internet. Para amplificar realmente tus poderes, puedes hacer la rutina de abajo dos veces al día, pero espaciándola unas horas entre cada sesión.

El Hatha [Yoga Físico] ayuda a abrir los 144.000 nadis del alma, distribuyendo e igualando el flujo de energía, abriendo bloqueos tanto en los chakras como en los nadis. Esto garantiza la ascensión segura de la kundalini.

1. Flexión hacia delante sentado

Levanta los brazos rectos por encima de la cabeza, la espalda y las piernas rectas y, a continuación, estira los brazos hacia delante y agárrate las rodillas, las pantorrillas, los tobillos, los pies o más allá, como en la postura completa de la tercera ilustración siguiente, dependiendo de lo flexible que seas. Recuerde: nunca se esfuerce. El yoga no es atletismo. Vaya tan lejos como le resulte cómodo.

Manténgase completamente quieto durante 1-2 minutos





2. Mariposa, Diamante

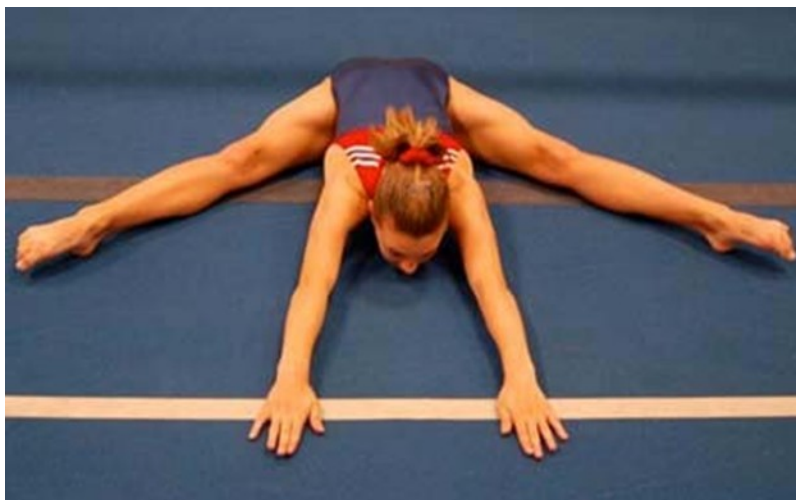
Junta los pies como se muestra en la siguiente ilustración y baja las rodillas. Puede colocar las manos sobre las rodillas para bajarlas hasta el suelo. Si consigues acercar mucho las rodillas al suelo, baja el pecho como en la foto de abajo y aguanta 1 minuto.



3. Estiramiento a horcajadas

Abra las piernas todo lo que pueda sin que le duela. Si puede, apoye los antebrazos en el suelo, como se muestra en la segunda ilustración. Si es más flexible, saque las manos y apoye el pecho en el suelo, como se muestra en la tercera ilustración. Si es lo suficientemente flexible, deslice las piernas hacia el centro y baje el pecho hasta el suelo, como se muestra en la cuarta ilustración.

Mantenga esta posición durante al menos 1 minuto, hasta 5 minutos.



4. Estiramiento de la cobra

Túmbese boca abajo en el suelo y, a continuación, presione suavemente el cuerpo hacia arriba, arqueando la espalda en la posición que se muestra a continuación. Si es menos flexible, puede doblar los brazos. Vaya sólo hasta donde le resulte cómodo. Si es más flexible, puede estirar los brazos. En la segunda foto de abajo se muestra la posición completa avanzada. Para llegar a esta posición, flexione las rodillas y lleve los pies hacia la cabeza. Hazlo gradualmente.

Mantén esta posición perfectamente inmóvil entre 30 segundos y 1 minuto.



5. La langosta

Comience con el estómago plano en el suelo y luego levante el pecho y las piernas del suelo, como sea capaz. No te preocupes si sólo son unos centímetros. Esta es una asana difícil para muchas personas. La fuerza vendrá con la práctica constante.

Mantenga la postura durante 15-30 segundos Comience con 15 segundos si es nuevo.



6. El arco

Comience con el estómago apoyado en el suelo. Levante el pecho y las rodillas flexionadas del suelo y agárrese los tobillos. Usa la fuerza de la espalda, el pecho y las caderas para mantener la asana, no tires de los tobillos.

Mantén la postura de 15 a 30 segundos Empieza con 15 segundos si eres nuevo.



7. Giro

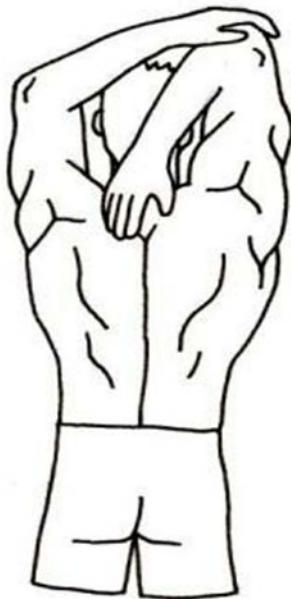
Mantenga la posición de 30 segundos a 1 minuto por cada lado



8. Estiramiento de hombro/tríceps

Siéntese con las piernas cruzadas, agarre el codo como se muestra en la siguiente ilustración y tire suavemente hacia abajo.

Mantenga la posición de 15 a 30 segundos a cada lado



9. Estiramiento del pecho

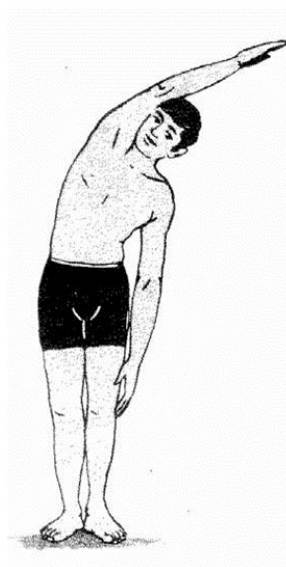
Permanezca en posición de piernas cruzadas. Extienda ambos brazos hacia atrás, entrelace los dedos y manteniendo los brazos rectos, y levante los brazos tan alto como pueda cómodamente.

Mantenga la posición durante 15-30 segundos.



10. Estiramiento lateral

Mantén 30 segundos cada lado.



11. Trípode, parada de cabeza o parada de manos

Todas estas posturas pueden realizarse contra una pared como apoyo. Si la parada de cabeza o de manos te resulta demasiado difícil, empieza con el trípode, como se muestra a continuación.

Para el trípode, apoye la coronilla en el suelo, las manos en la posición que se muestra a continuación y coloque cada rodilla sobre cada codo. Mantén la posición durante 30-60 segundos, trabajando hasta 60 segundos/1 minuto.



La parada de cabeza o de manos, como se muestra en la foto de abajo, se puede hacer contra una pared para apoyarse. Si es la primera vez que practica esta postura, comience manteniéndola durante 15-30 segundos.

Puede ir aumentando gradualmente hasta llegar a los 10 minutos para los avanzados. Puede hacerlo añadiendo 15 segundos más a medida que se sienta capaz.

Mantenga esta posición durante 1 minuto.



12. Inmediatamente después de salir del trípode, de la parada de cabeza o de la parada de manos, mantén la posición de abajo durante al menos la mitad del tiempo que pasaste invertido. Por ejemplo, digamos que mantuviste la parada de cabeza durante 60 segundos, te colocarías en la asana de abajo, con la frente en el suelo y los ojos cerrados durante 30 segundos [la mitad de ese tiempo].



13. La parada de hombros

Mantenga la parada de hombros durante 1 minuto. Esta posición, al igual que la de la cabeza o la de la mano, puede mantenerse hasta 10 minutos para los practicantes avanzados si así lo desean. Si eres nuevo, puedes empezar aguantando 30 segundos.



14. El arado

Permanezca en la posición de parada de hombros y luego baje los pies por detrás de la cabeza, como se muestra en la siguiente ilustración. Los brazos deben estar en la

posición que se muestra a continuación, con las manos apoyadas en el suelo. Mantenga la posición durante 1 minuto.



Si tu espalda es inflexible, o no puedes bajar los pies al suelo, puedes hacer la asana modificada a continuación



15. El pez

Puedes tener los brazos a los lados si lo deseas, no hace falta que te sientes sobre ellos como en la foto de abajo. El objetivo de esta asana es contrarrestar la parada de hombros y abrir la garganta. Mantén esta posición durante la mitad del tiempo que pasaste en la postura de los hombros. Si mantuviste la parada de hombros durante 1 minuto, mantén la posición del pez durante 30 segundos.



16. Descansa sobre tu espalda cómodamente durante 5-15 minutos. Esto es muy, muy importante.

17. Medita sobre el zumbido de energía que sientes. Esto se amplificará y crecerá con el tiempo si usted realiza constantemente los ejercicios anteriores - Hatha Yoga.