

YOGA HATA

Per

SATANISTI

Lo Yoga fisico, insieme allo Yoga Kundalini, amplifica enormemente il potere magico, vril o chi, il potere della forza vitale, etc. Quella che segue è una sessione di base che si dovrebbe fare ogni giorno.

E' importante non sforzarvi in nessuno degli esercizi di allungamento. Cercate di sentire l'allungamento che deve essere piacevole e ridurre la tensione, e non doloroso. Lo Yoga è molto diverso dallo stretching sportivo. Si dovrebbe eseguire in uno stato di rilassamento, e non essere mai forzato. E' una disciplina dell'emisfero destro del cervello, e l'obiettivo è potenziare sé stessi.

Tutti possono imparare da soli lo yoga fisico, al contrario del falso mito di avere un maestro.

Non dovete vivere in nessun modo particolare. Né dovete essere vegetariani. Vivete come preferite, fate sesso come volete con chi volete, mangiate, dormite, lavorate e divertitevi come desiderate.

Se avvertite un senso di leggerezza, o sentite che il potere e la bioelettricità sono aumentati, state eseguendo correttamente gli asana [posizioni]. E' meglio fare lo yoga da soli perché gli altri possono distrarvi.

Andate a sensazione. Man mano che progredite, potete mantenere le posizioni per periodi più lunghi; la serie elencata sotto, combinata con yoga kundalini, sarà sufficiente per aumentare drasticamente il vostro vril/potere magico. Alcuni adepti mantengono la verticale sulla testa o altri asana per 10 minuti o più. Ricordate che siamo tutti diversi. Per darvi il tempo, se dovete restare in posizione per un minuto, contate semplicemente fino a 60, tipo "centouno, centodue, centotre, etc.". Dovreste rilassarvi e rimanere perfettamente immobili quando siete in ogni asana. Non scattate, stratonate o sforzate mai – arrivate solo fino al punto in cui vi sentite a vostro agio e sentite che l'allungamento allevia le tensioni.

La seguente sequenza andrebbe eseguita in ordine.

*** Gli asana invertiti non dovrebbero essere fatti da persone che hanno problemi cerebrali, distacco della retina, problemi alla cervicale, persone molto in sovrappeso o che soffrono di condizioni che possono essere aggravate dall'aumento della pressione sanguigna alla testa ed al collo.**

Le donne dovrebbero evitare di eseguire gli asana invertiti durante il periodo del ciclo mestruale.

Le donne in gravidanza non dovrebbero fare alcuna inversione, e nessuna cosa che possa sforzare sul bambino.

Potete fare gli altri asana ed escludere quelli invertiti.

Gli asana invertiti sono quelli in cui siete a testa in giù, come ad esempio il treppiede, la Candela con supporto, la Verticale sulla testa e sulle mani.

COMPLETATE sempre un piegamento frontale con uno all'indietro. Deve sempre esserci un movimento opposto nello yoga. Se ruotate a sinistra, dovete anche ruotare a destra.

Ogni Programma di Yoga dovrebbe includere :

- Asana in piedi
- Asana da seduti
- Asana con piegamento in avanti
- Asana con piegamento all'indietro
- Asana con piegamento da lato a lato
- Asana in rotazione
- Asana invertiti (si possono escludere per chi ha problemi di salute come ho detto prima)
- Asana da sdraiati.

La sequenza qui sotto è adeguata anche da sola, e serve come esempio di una sessione di yoga hata. Se siete interessati, potete costruire la vostra routine personale. Ci sono moltissime fonti sia nei libri che online. Per poter seriamente incrementare il vostro potere, dovete fare la seguente routine due volte al giorno, ma lasciate trascorrere alcune ore fra l'una e l'altra esecuzione.

Lo Yoga Hata [Yoga Fisico] aiuta ad aprire i 144.000 nadi dell'anima, a distribuire e livellare i flussi di energia, ad aprire i blocchi sia nei chakra che nei nadi. Questa può garantire l'ascesa di kundalini in sicurezza.

1. Piegamento in Avanti da Seduti

Alzate le braccia sopra la testa, con la schiena e le gambe dritte, e poi piegatevi in avanti ed afferrate e trattenete le ginocchia, o i polpacci, le caviglie, i piedi, o andate anche oltre come nella posizione completa dell'ultima figura, a seconda di quanto siete flessibili.

Ricordate di non sforzarvi. Lo Yoga non è ginnastica. Arrivate solo fino a dove vi sentite e vostro agio per voi stessi.

Restate completamente fermi per 1-2 minuti.



2. Farfalla, Diamante

Unite i piedi come nell'illustrazione qui sotto ed abbassate le ginocchia. Potete mettere le mani sulle ginocchia per mantenerle sul pavimento. Se potete tenere le ginocchia molto vicine al pavimento, allora abbassate il petto come nella foto sotto e **state fermi per 1 minuto.**



3. Allungamento in Spaccata

Allargate le gambe più possibile senza avvertire alcun dolore. Se siete in grado, mettete gli avambracci sul pavimento come nella seconda figura qui sotto. Se siete più flessibili, allora fate camminare le mani avanti e mettete il petto sul pavimento come nella terza figura qui sotto. Se siete abbastanza flessibili, fate scivolare le gambe fino alla spaccata centrale ed abbassate il petto sul pavimento come nella quarta figura.

Mantenete questa posizione per almeno 1 minuto, e fino a 5 minuti.



4. Allungamento del Cobra

Sdraiatevi sulla pancia di piatto sul pavimento e poi sollevate delicatamente il corpo, inarcando la schiena come illustrato sotto. Se siete meno flessibili, potete piegare le braccia. Arrivate solo fin dove vi è comodo. Se siete più flessibili, potete tenere le braccia dritte. Nella seconda foto qui sotto è illustrata la posizione avanzata e completa. Per raggiungerla, si comincia piegando le ginocchia e spostando i piedi verso la testa. Fatelo in maniera graduale.

Mantenete questa posizione perfettamente immobili da 30 secondi ad 1 minuti.



5. La Locusta

Cominciate sdraiati sulla pancia sul pavimento, e poi sollevate sia il petto che le gambe dal pavimento, fin quanto riuscite. Non preoccupatevi anche se sono pochi centimetri. Questo è un asana difficile per molte persone. La forza arriva con la pratica assidua.

Restate fermi per 15-50 secondi – Cominciate con 15 secondi se siete nuovi.



6. L'Arco

Cominciate sdraiati a pancia in giù sul pavimento. Sollevate il petto e piegate le ginocchia alzandole dal pavimento, ed afferrate le caviglie. Utilizzare la forza della schiena, del petto e delle anche per mantenere questo asana, non tirate le caviglie.

Restate fermi per 15-30 secondi. Cominciate con 15 secondi se siete nuovi.



7. Rotazione

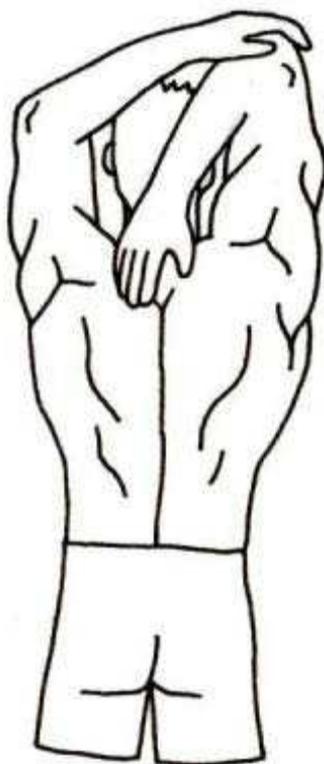
Restate fermi da 30 secondi a 1 minuto per ogni lato.



8. Allungamento Spalla/Tricipite

Sedetevi con le gambe incrociate, prendete il gomito come mostrato nella figura qui sotto e spingetelo delicatamente verso il basso.

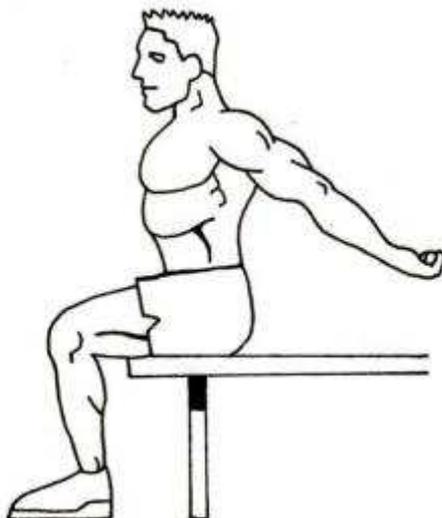
Restate fermi per 15-30 secondi per ogni lato.



9. Allungamento del Petto

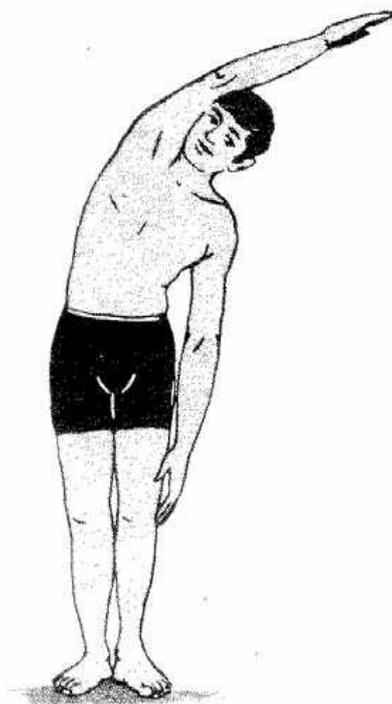
Restate seduti con le gambe incrociate. Allungate entrambe le braccia dietro di voi, intrecciate le dita e tenendo le braccia tese, sollevatele fin quando riuscite senza eccessivo sforzo.

Restate fermi per 15-30 secondi.



10. Allungamento Laterale

Restate fermi 30 secondi per ogni lato.

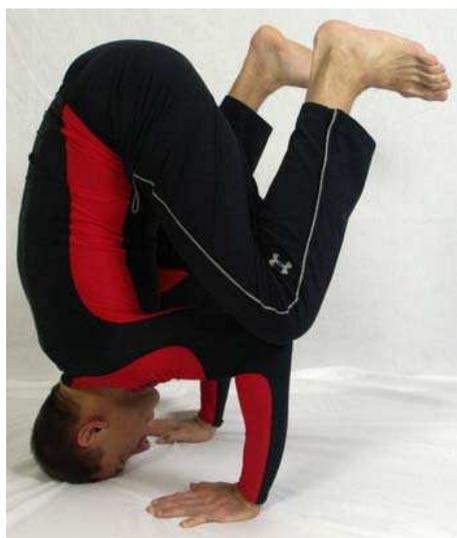


11. Treppiede, Verticale sulla Testa, OPPURE Verticale sulle Mani

Tutte queste posizioni possono essere eseguite contro un muro che fa da supporto. Se la verticale sulle mani o sulla testa è troppo difficile, cominciate con il treppiede illustrato qui sotto.

Per il treppiede, mettete la cima della testa sul pavimento, con le mani nella posizione indicata sotto, e mettete ogni ginocchio sul corrispondente gomito.

Restate fermi per 30-60 secondi, lavorando fino a 60 secondi/1 minuto.



La verticale sulle mani o sulla testa come mostrato nella foto qui sotto si può fare appoggiandosi ad un muro come supporto. **Cominciate restando fermi per 15-30 secondi se siete nuovi a questa posizione. Potete aumentare gradualmente fino a 10 minuti per le persone avanzate. Potete farlo aggiungendo 15 secondi in più quando sentite di poterlo fare.**

Mantenete la posizione per 1 minuto.



12. Subito dopo essere usciti dal treppiede o dalla verticale, mantenete la posizione illustrata sotto per almeno metà del tempo che avete trascorso in posizione invertita. Per esempio, diciamo che avete fatto la verticale sulla testa per 60 secondi, allora resterete nell'asana qui sotto faccia a terra con gli occhi chiusi per 30 secondi [metà del tempo].



13. La Candela

Mantenete la Candela per 1 minuto. Questa posizione, come la verticale sulle mani o sulla testa, si può mantenere fino a 10 minuti per i praticanti avanzati, se lo si vuole. Se siete nuovi, cominciate con 30 secondi.



14. L'Aratro

Restate nella posizione della candela, e poi abbassate i piedi dietro la testa come illustrato qui sotto. Le braccia dovrebbero essere come nella figura con i palmi piatti sul pavimento. **Restate fermi per 1 minuto.**



Se la vostra schiena non è flessibile, o non riuscite ad abbassare i piedi fino al pavimento, potete eseguire l'asana modificato come sotto:



15. Il Pesce

Potete tenere le braccia lungo i fianchi se volete, non c'è bisogno di sedersi su di esse come nella foto sotto. Il punto di questo asana è di controbilanciare la Candela ed aprire la gola. **Mantenete questa posizione per metà del tempo trascorso nella Candela. Se avete fatto la Candela per 1 minuto, fate la posizione del Pesce per 30 secondi.**



16. Riposate sulla schiena in maniera comoda per 5-15 minuti. Questo è molto, molto importante. Meditate sul ronzio dell'energia che sentite. Esso si amplificherà e crescerà nel tempo se fate gli esercizi appena illustrata in maniera consistente – Yoga Hata.