

POKYNY

V rámci tohoto programu by se měla hatha jóga, kundaliní jóga a střídavé dýchání nosními dírkami provádět jednou denně, pokud možno každý den. Mezi jednotlivými cvičeními nesmí uplynout více než 24 hodin. Jednou započatý program je třeba provádět důsledně. Nedodržování této zásady nebo sporadické cvičení může mít za následek deprese, únavu a další problémy, které jsou způsobeny výkyvy životní síly [vřil/čarodějné síly].

Při cvičení základní páteřní energetické série kundaliní jógy můžete sedět na židli, pokud si přejete. Cvičení jsou pak stejně účinná. Mantru "Sat Nam" na konci můžete provádět po 5-10 kol a není nutné ji provádět po dobu nějakých 1-3 minut, aby byla účinná, zejména pro nováčky. U každého cvičení se 108 nádechy můžete začít s 54 nádechy pro každé z nich místo 108 a postupně se dopracovat až ke 108 nádechům (můžete a měli byste začít s mnohem méně, pokud jste nováčci, pozn. překl.) Vypracovat se k většímu počtu opakování vám může chvíli trvat. 54 dechů funguje výborně.

Pro dosažení optimálních účinků je nejvhodnější provádět tyto tři cvičení - kundaliní jógu, hatha jógu a střídavé dýchání nosními dírkami - s odstupem několika hodin.

Po provedení sestavy kundaliní jógy 10-15 minut pohodlně odpočívejte na zádech. Zada nemusí být rovná, stačí, když se budete cítit pohodlně. Pokud si přejete, můžete si také po některé z těchto sestav odpočinout v křesle. Důležité je zůstat v naprostém klidu, aby se vaše vřil/čarodějná síla mohla po těchto cvičeních, která ji stimulují, zesílit. Pokud chcete, můžete se přitom dívat na televizi.

Není nutná žádná speciální dieta ani způsob života. Cvičení fungují pro každého, kdo je důsledně provádí. Buďte tím, kým jste. Žijte tak, jak chcete.

HATHA JÓGA pro SATANISTY

Fyzická jóga spolu s kundalíní jógou výrazně posiluje vril, čchi, čarodějnou sílu, moc životní síly atd. Níže je uvedena základní sestava, kterou byste měli provádět každý den.

Je důležité, abyste se do žádného ze cviků nenutili. Protahování vnímejte, mělo by být příjemné a uvolňovat napětí, nikdy ne bolestivé. Jóga se velmi liší od sportovního strečinku. Měla by se provádět v uvolněném stavu a nikdy ne nuceně. Je to cvičení pro pravou polovinu mozku a jeho cílem je posílit sebe sama. Každý se může naučit fyzickou jógu sám, na rozdíl od oblíbené představy, že člověk musí mít učitele.

Nemusíte praktikovat žádný zvláštní způsob života. Nemusíte být ani vegetariáni. Žijte svůj život podle svého uvážení, mějte sex podle svého uvážení, s kým chcete, jezte, spěte, pracujte a bavte se podle svého uvážení.

Pokud cítíte lehkost, zvýšenou bioelektrickou energii a moc, pak provádíte ásany správně. Jógu je také nejlepší cvičit o samotě, protože ostatní nebo třída vás mohou rozptylovat.

Řiďte se tím, jak se cítíte. Jak budete postupovat, tak můžete pozice držet delší dobu, pokud se tak rozhodnete, ale níže uvedená sestava v kombinaci s kundalíní jógou [v tomto dokumentu] bude stačit k výraznému zvýšení vaší síly vril/čarodějné síly. Někteří adepti drží stoj na rukou a další ásany 10 minut i déle. Pamatujte, že každý z nás je individuální. Pro měření času, například při minutovém držení, stačí počítat do 60, například „tisíc a jedna, tisíc a dva, tisíc a tři, tisíc a čtyři...“. Při každé ásaně byste se měli uvolnit a zůstat v naprostém klidu. Nikdy sebou neškubejte, netahejte, nenapínejte se ani se nenatahujte a pamatujte - jděte jen tak daleko, jak je vám to příjemné a kde cítíte protažení uvolňující napětí.

Níže uvedená sestava by měla být provedena v uvedeném pořadí.

*Inverzní ásany by neměli zkoušet ti, kteří mají problémy s mozkiem, odchlípnutou sítnicí, problémy s krční páteří, lidé s velkou nadváhou nebo s jakýmkoli onemocněním, které by se mohl zhoršit zvýšený tlak nebo průtok krve do hlavy a krku.

Ženy, které mají menstruaci, by měly inverzní ásany vynechat až do jejího konce.

Těhotné ženy by neměly dělat žádné inverze ani nic, co by mohlo dítě namáhat.

Ostatní ásany můžete provádět a ty inverzní vynechat. Inverzní ásany jsou ty, při kterých jste vzhůru nohama, jako například trojnožka, stoj na ramenou, stoj na hlavě a stoj na rukou.

VŽDY doplňte ohyb dopředu ohnutím dozadu. V józe musí vždy existovat protichůdný pohyb. Pokud se stočíte na levou stranu, tak se musíte stočit i na pravou stranu.

Každý program jógy by měl obsahovat:

- Ásany ve stoje
- Ásany vsedě
- Ásany s předklonem
- Ásany s záklonem
- Ásany ohýbání ze strany na stranu
- Zákruty
- Inverzní ásany (ty mohou vynechat ti lidé, kteří mají zdravotní problémy, jak jsem uvedl výše).
- Ásany vleže

Níže uvedená sestava je sama o sobě dostačující a slouží jako příklad sestavy hatha jógy. Pokud máte zájem, tak si můžete sestavu navrhnout sami. Existuje mnoho zdrojů v knihách i na internetu. Chcete-li své síly skutečně posílit, tak můžete níže uvedenou sestavu cvičit dvakrát denně, ale s odstupem několika hodin.

Hatha [fyzická jóga] pomáhá otevřít 144 000 nádí duše, rozvádí a vyrovnává tok energie, otevírá bloky v čakrách i nádí. To zajišťuje bezpečný vzestup kundaliní.

1. Předklon vsedě

Zvedněte ruce rovně nad hlavu, záda a nohy narovnejte a pak se natáhněte dopředu a uchopte se za kolena, lýtku, kotníky, chodidla nebo dále, jako u dokončené pozice na třetím obrázku níže, v závislosti na tom, jak jste flexibilní. Pamatujte - nikdy se nenamáhejte. Jóga není atletika. Jděte jen tak daleko, jak je to pro vás jako pro jednotlivce pohodlné.

Zcela klidně vydržte 1-2 minuty v pozici





2. Motýl, Diamant

Přitáhněte chodidla k sobě, jak je znázorněno na obrázku níže, a pokrčte kolena. Můžete si položit ruce na kolena, abyste je dostali níže k podlaze. Pokud se vám podaří dostat kolena velmi blízko k podlaze, tak spusťte hrudník jako na obrázku níže a v pozici vydržte 1 minutu.



3. Protážení v rozkročném sedu

Roztáhněte nohy co nejvíc do šířky, aniž by vás to bolelo. Pokud jste toho schopni, tak položte předloktí naplocho na podlahu, jak je znázorněno na druhém obrázku níže. Pokud jste ohebnější, tak se rozkročte a položte hrudník naplocho na podlahu, jak je znázorněno na třetím obrázku níže. Pokud jste dostatečně ohební, tak posuňte nohy do středového roznožení (placky) a spusťte hrudník na podlahu, jak je znázorněno na čtvrtém obrázku níže. V této poloze vydržte alespoň 1 minutu, až 5 minut.





4. Pozice kobry

Lehněte si na břicho na podlahu a poté jemně zvedněte tělo a prohněte záda do níže uvedené polohy. Pokud jste méně ohební, tak můžete pokrčit paže. Jděte jen tak daleko, jak je vám to pohodlné. Pokud jste ohebnější, tak můžete paže narovnat. Na druhé fotografii níže je pokročilá dokončená pozice. Práce směrem k této pozici začíná pokrčením kolen a pohybem chodidel směrem k hlavě. Postupujte postupně.

V této poloze vydržte v naprostém klidu 30 sekund až 1 minutu.



5. Kobyłka

Začněte s břichem naplocho na podlaze a poté zvedněte hrudník i nohy z podlahy, jak jen to dokážete. Nebojte se, pokud to bude jen o pár centimetrů. Tato ásana je pro mnoho lidí obtížná. Síla se dostaví s důsledným cvičením. Držte pozici 15-30 sekund. Pokud jste začátečníci, tak začněte s 15 sekundami.



6. Luk

Začněte s břichem naplocho na podlaze. Zvedněte hrudník a pokrčená kolena z podlahy a chytněte se za kotníky. K udržení ásany použijte sílu vašich zad, hrudníku a boků, za kotníky netahejte.

Držte pozici 15-30 sekund. Pokud jste začátečníci, tak začněte s 15 sekundami.



7. Zákrut

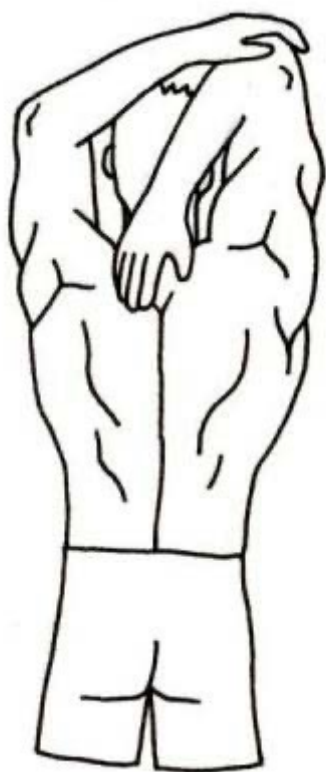
Držte 30 sekund až 1 minutu na každé straně.



8. Protahení ramen a tricepsů

Sedněte si do sedu se zkříženýma nohama, uchopte loket, jak je znázorněno na obrázku níže, a jemně ho táhněte dolů.

Vydržte 15 až 30 sekund na každé straně



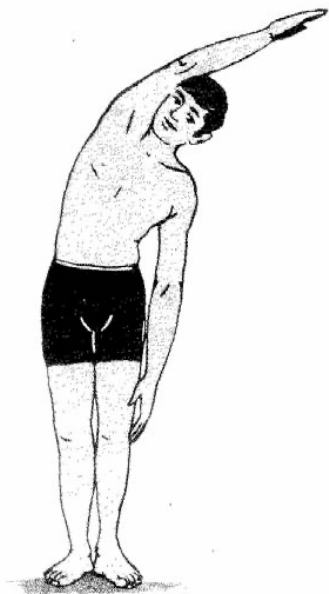
9. Protážení hrudníku

Zůstaňte v tureckém sedu. Natáhněte obě ruce za sebe, propleťte prsty, ruce držte rovně a zvedněte je tak vysoko, jak to jen pohodlně dokážete. Vydržte 15-30 sekund.



10. Boční protažení

Na každé straně vydržte 30 sekund.



11. Tripod, stoj na hlavě NEBO stoj na rukou

Všechny tyto polohy můžete provádět opření o zeď. Pokud je pro vás stoj na hlavě nebo na rukou příliš obtížný, tak začněte s pozicí tripod, jak je znázorněna níže.

Pro tripod položte temeno své hlavy na podlahu, ruce v poloze znázorněné níže a každé koleno položte na každý váš loket. Vydržte v poloze 30-60 sekund, přičemž se dopravujte k 60 sekundám/1 minutě.



Stojku na hlavě nebo na rukou, jak je znázorněno na fotografii níže, lze provádět s oporou o zeď. Pokud s touto technikou začínáte, tak začněte s výdrží 15-30 sekund v této poloze. Pokročilí se mohou postupně propracovat až na celých 10 minut. Můžete to dělat tak, že budete přidávat o 15 sekund delší setrvání v poloze, jakmile budete mít pocit, že jste toho schopni.

V této poloze vydržte 1 minutu.



12. Ihned po výstupu z pozice tripod, stojky na hlavě nebo stojky na ruce vydržte v níže uvedené poloze alespoň polovinu doby, kterou jste strávili v inverzní poloze. Řekněme například, že jste ve stojce na hlavě vydrželi 60 sekund, pak se na 30 sekund [polovinu této doby] uveleďte do níže zobrazené asány, čelo položte na zem a zavřete oči.



13. Stoj na ramenou

Vydržte v této pozici 1 minutu. Tuto pozici, stejně jako stojku na hlavě nebo stojku na rukou, mohou pokročilí cvičenci v případě potřeby držet až 10 minut. Pokud jste nováčky, tak můžete začít s 30 sekundami.



14. Pluh

Zůstaňte v pozici stoje na ramenou a poté spustěte nohy za hlavu, jak je znázorněno na obrázku níže. Paže by měly být v poloze znázorněné na obrázku níže s rukama naplocho na podlaze. Vydržte v pozici 1 minutu.



Pokud jsou vaše záda neohebná nebo nejste schopni spustit nohy na zem, tak můžete provést níže zobrazenou modifikovanou asánu:



15. Ryba

Pokud chcete, můžete mít ruce podél těla, nemusíte na nich sedět jako na fotografii níže. Smyslem této asány je vyvážit stoj na ramenou a otevřít hrdlo. V této pozici vydržte polovinu doby strávené ve stoji na ramenou. Pokud jste ve stoji na ramenou vydrželi 1 minutu, tak vydržte v pozici ryby po dobu 30 sekund.



16. Odpočívajte na zádech pohodlně 5-15 minut. To je velmi, velmi důležité. Meditujte nad pocitem energie, kterou pocít'ujete. Ten se bude časem zesilovat a narůstat, pokud budete důsledně provádět výše uvedená cvičení - hatha jógy.

