

HATHA YOGA for SATANISTER

Fysisk yoga, samt Kundalini Yoga, forstærker drastisk ens vril, chi, heksekraft, livskraften osv. Nedenfor er et grundlæggende program, du bør udføre hver dag.

Det er vigtigt aldrig at tvinge sig selv ind i nogen af strækkene. Føl strækket - dette skal være behageligt og lindre spænding, men det må aldrig være smertefuldt. Yoga adskiller sig meget fra atletisk udstrækning. Det bør gøres i en afslappet tilstand og aldrig på en voldsom måde. Yoga er højrehjernet, og målet er at styrke os selv. Enhver kan lære fysisk yoga på egen hånd, i modsætning til den populære opfattelse af, at man "skal have en lærer".

Man behøver ikke at praktisere nogen form for særlig måde at leve på. Man behøver heller ikke være vegetar. Lev dit liv som du vælger, hav sex som du vælger, med hvem end du ønsker. Spis, arbejd og hav det sjovt som du ønsker.

Hvis du opnår en følelse af lethed, øget bioelektricitet og kraft, så udfører du asanaerne (stillingerne) korrekt. Det er også bedst at udøve yoga alene, da andre (som eksempelvis en klasse) kan være distraherende.

Gå med, hvordan du føler. Som du gør fremskridt, kan du forblive i stillingerne i længere tid ad gangen, hvis du ønsker det, men programmet nedenfor, kombineret med Kundalini Yoga, vil være nok til drastisk at hæve din vril/ heksekraft. Nogle mennesker holder håndstanden og andre asanaer i 10 minutter eller mere. Husk, at vi alle er individer. For at holde styr på tiden når du holder stillingen i et minut, så bare tæl til 60, som "et tusind og et, et tusind og to, et tusind og tre, et tusind og fire" .. Du skal slappe af og forblive helt stille i hver asana. Lav aldrig nogen ryk, træk eller lignende med din krop og husk - gør kun hvad der er behageligt og føl et spændingslettende stræk.

Sekvensen nedenfor bør udføres i rækkefølge.

***Omvendte asanaer bør ikke forsøges af folk, der har hjerneproblemer, nethindeløsning, nakkeproblemer, er meget overvægtige eller har en lidelse, der kan blive forværret ved øget tryk eller blodgennemstrømning til hoved og hals.**

Du kan udføre de andre asanaer og undlade at medtage de omvendte.

Kvinder med menstruation bør springe omvendte asanaer over i den givne periode.

Gravide kvinder bør ikke udføre omvendte asaner eller noget, der kunne belaste barnet.

Du kan udføre de andre asanaer og springe de omvendte over. Omvendte asanaer er, når du er med hovedet nedad, såsom "trefoden", skulderstanden, hovedstanden og håndstanden.

Komplimentér ALTID fremadbøjende positioner med en tilbagebøjende. Der skal altid være en modsat bevægelse i yoga. Hvis du twister til den ene side, skal du også twistes til den anden.

Ethvert yogaprogram bør indeholde:

- Stående asanaer
- Siddende asanaer
- Fremadbøjende asanaer
- Bagudbøjende asanaer
- Side til side-bøjende asanaer
- Twistende asanaer
- Omvendte asanaer (disse kan springes over af folk, der har fysiske problemer som de, jeg nævnte ovenfor).
- Liggende asanaer

Rutinen nedenfor er tilstrækkelig i sig selv og tjener som et eksempel på et Hatha Yoga program. Hvis du er interesseret, kan du lave din egen rutine. Der er mange ressourcer i bøger og online. For virkelig at forstærke dine kræfter, kan du udfører rutinen to gange om dagen, men der skal være et mellemrum på mindst et par timer imellem udførelsen.

Hatha (fysisk) Yoga hjælper med at åbne sjælens 144.000 nadier, distribuerer og udjævner energiflowet, åbner blokader i både chakraerne og nadierne. Dette sikrer kundaliniens sikre opstigning.

1. Siddende fremadbøjning

Løft armene op over hovedet og lad din ryg og dine ben være strækte og grib derefter fat i dine knæ, lægge, ankler, fødder eller ud over stillingen, som det er vist i illustrationen nedenfor, afhængigt af hvor smidig du er. Husk aldrig at anstrenge dig. Yoga er ikke atletik. Gå kun så vidt, som det er behageligt for dig som person.

Sid helt stille i denne stilling i 1-2 minutter.



2. Sommerfugl, diamand

Saml fødderne, som det er vist på illustrationen nedenfor, og sænk dine knæ. Du kan placere hænderne på knæene for at få dem tættere ned mod gulvet. Hvis du er i stand til at få din knæ meget tæt på gulvet, så sænk dit bryst, som i billedet nedenfor.

Hold denne stilling i 1 minut.



3. Bredt benstræk

Spred benene så bredt ud som muligt, uden smerte. Hvis du er i stand til det, så placer underarmene fladt på gulvet, som det er vist på den anden illustration nedenfor. Hvis du er mere smidig, så brug hænderne til at gå længere udad og placer dit bryst fladt mod gulvet, som det er vist på den tredje illustration nedenfor. Hvis du er smidig nok, så glid dine ben ind i et split og sænk brystet til gulvet, som i den fjerde illustration nedenfor.

Hold denne stilling i mellem 1-5 minutter.



4. Kobra stræk

Læg dig fladt på maven, pres forsigtigt din krop op og bøj ryggen ind i stillingen vist nedenfor. Hvis du er mindre smidig, kan du bøje dine arme. Gå kun så vidt som det er behageligt. Hvis du er mere smidig, kan du strække armene. I det andet billede nedenfor ses den avancerede og fulde stilling. Der kan arbejdes hen imod dette ved at bøje knæene og arbejde fødderne op mod hovedet. Gør dette gradvist.

Hold denne stilling helt stille i 30 sekunder til 1 minut.



5. Græshoppen

Begynd med maven fladt på gulvet og hæv derefter både dit bryst og dine ben fra gulvet, så godt som du kan. Det er fint, hvis dette kun er nogle få centimeter. Dette er en svær asana for mange mennesker. Styrke vil komme med fast praksis. **Hold i 15-30 sekunder. Begynd med 15 sekunder hvis du er ny.**



6. Buen

Begynd med maven flat på gulvet. Hæv dit bryst og dine bøjede knæ fra gulvet og tag fat om dine ankler. Brug din styrken i din ryg, dit bryst og dine hofter til at opretholde asanaen. Træk eller hiv ikke i dine ankler. **Hold i 15-30 sekunder. Begynd med 15 sekunder hvis du er ny.**



7. Twist

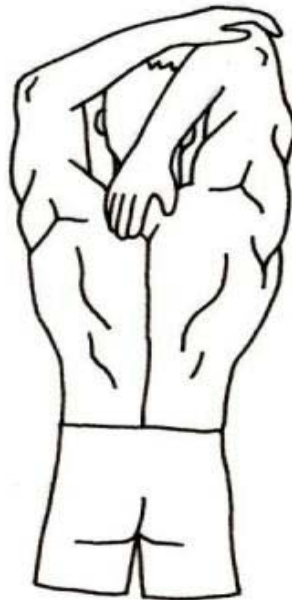
Hold mellem 30 sekunder og 1 minut til at starte med.



8. Skulder/Triceps stræk

Sid i en stilling med benene krydset, tag fat i din albue, som vist på illustrationen nedenfor, og træk forsigtigt ned.

Hold i 15 til 30 sekunder på hver side.



9. Bryststræk

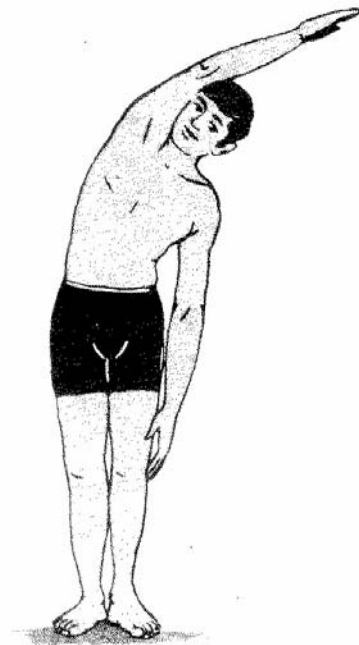
Forbliv i stillingen med benene krydset. Bevæg begge arme om bag dig, sammenflet fingrene mens du holder armene strækt. Hæv armene så højt du kan på en behagelig måde.

Hold i 15-30 sekunder.



10. Sidestræk

Hold 30 sekunder på hver side.



11. Trefod, hovedstand, ELLER håndstand

Alle disse stillinger kan udføres op ad en væg for støtte. Hvis hovedstanden eller håndstanden er for svær, så start med trefoden, som vist nedenfor.

For at udføre trefoden, så sæt toppen af dit hoved på gulvet i stillingen vist nedenfor og placer hvert knæ på hver albue. **Hold denne stilling i 30-60 sekunder. Du kan arbejde dig op til 1 minut.**



Hovedstanden eller håndstanden, som vist nedenfor, kan udføres op mod en væg for støtte. **Begynd med 15-30 sekunder, hvis du er ny til dette. Du kan gradvist arbejde dig op til 10 hele minutter. Du kan gøre dette ved at tilføje 15 sekunder længere, hvis du føler, du er i stand til det. Hold denne stilling i 1 minut.**



12.

Umiddelbart efter du kommer ud af trefoden, hovedstanden eller håndstanden, så hold positionen vist nedenfor i mindst halvdelen af tiden, du holdte den omvendte stilling. Hvis du eksempelvis holdte hovedstanden i 60 sekunder, så holder du stillingen nedenfor, med panden mod gulvet og lukkede øjne, i 30 sekunder (halvdelen af den tid).



13. Skulderstanden

Hold skulderstanden i 1 minut. Denne position kan, som hovedstanden eller håndstanden, holdes i så lang tid som 10 minutter, hvis man er avanceret, og det ønskes. Hvis du er ny, kan du begynde med at holde stillingen i 30 sekunder.



14. Ploven

Forbliv i skulderstand-stillingen og sænk så dine fødder ned bag dit hoved, som det er vist på illustrationen nedenfor. Dine arme bør være i stillingen vist nedenfor med hænderne fladt på gulvet. **Hold i 1 minut.**



Hvis din ryg er usmidig, eller du ikke kan sænke fødderne til gulvet, så kan du udføre den modificerede asana, vist nedenfor:



15. Fisken

Du kan vælge at have armene ned langs siden. Man behøver ikke at sidde på dem som på billedet nedenfor. Pointen med denne asana er at opveje skulderstanden og åbne halsen. **Hold denne position i halvdelen af den tid, du brugte i skulderstanden. Hvis du holdte skulderstanden i 1 minut, så hold fisken i 30 sekunder.**



16.
Hvil behageligt på ryggen i 5-15 minutter. Dette er meget, meget vigtigt.
Meditér på den energibrummen, du kan føle. Dette vil forstærkes og vokse
over tid, hvis du konsekvent udfører ovenstående øvelser. Hatha Yoga.