

INSTRUKTIONER

I dette program skal hver disciplin - Hatha Yoga, Kundalini Yoga og næseborsåndedrættet - udføres en gang om dagen, hver dag. Lad ikke mere end 24 timer passere mellem udøvelsen af disse discipliner. Når først denne rutine påbegyndes, skal den udføres konsekvent. Hvis ikke dette sker, eller hvis man praktiserer den sporadisk, kan det resultere i depression, træthed og andre problemer fra udsving i livskraften (vril/heksekræft).

I udøvelsen af Kundalini Yoga Grundlæggende Spinal Energiserie kan du sidde i en stol, hvis du ønsker det. Øvelserne er stadig lige så effektive. Øvelsen med "Sat Nam" mantraet i slutningen kan udføres med 5-10 runder og behøver ikke udføres i 1-3 minutter for at være effektiv, især for nybegyndere. I hver øvelse, hvor der angives 108 åndedræt, kan man starte med 54, i stedet for de 108, og gradvist bygge op til 108. Dette kan tage et stykke tid. De 54 åndedræt virker helt fint.

Disse tre rutiner - Kundalini Yoga, Hatha Yoga og næseborsåndedrættet - udføres bedst med flere timer mellem hver af dem for at opnå de optimale virkninger.

Efter at have udført Kundalini Spinal Energiserie, så hvil stille og roligt på ryggen i 10-15 minutter. Ryggen behøver ikke at være ret, blot du er veltilpas. Du kan hvile i en lænestol efter udførelsen af disse rutiner, hvis du ønsker det. Det vigtige er at forblive fuldkommen ubevægelig og stille, så ens vril/heksekræft kan forstærkes efter disse øvelser, da dette stimulerer den. Du kan se fjernsyn, hvis du har lyst.

Ingen speciel diæt eller livsstil er nødvendig. Øvelserne virker for alle, der udfører dem konsekvent. Vær hvem du er. Lev som du vil.