

HATHA YOGA

Für

SATANISTEN

Körperliches Yoga zusammen mit Kundalini Yoga, verstärkt das Vril, Chi, Hexenkraft, die Kraft der Lebensenergie, etc. drastisch. Im Folgenden befindet sich eine grundlegende Session, welche jeden Tag getan werden sollte.

Es ist wichtig, dass du dich bei keiner der Dehnungen zwingst. Spüre die Dehnung, diese sollte angenehm und spannungslösend sein, niemals schmerzhaft. Yoga ist völlig anders als sportliches Dehnen. Es sollte in einem entspannten Zustand getan werden und niemals erzwungen werden. Es ist basiert auf der rechten Hirnhälfte und das Ziel ist es, uns selbst zu stärken. Jeder kann für sich selbst körperliches Yoga erlernen, ein Lehrer ist NICHT nötig.

Es wird keine bestimmte Lebensweise für Yoga vorausgesetzt. Du musst auch kein Vegetarier sein. Lebe dein Leben, so wie du es möchtest, habe Sex wie es dir gefällt und mit wem du möchtest, esse, schlafe, arbeite und habe Spaß, so wie du es willst und für richtig hältst.

Wenn du ein Gefühl der Leichtigkeit und erhöhte Bioelektrizität und Kraft verspürst, dann führst du die Asanas [Körperhaltungen] richtig aus. Yoga macht man am besten allein, da andere eine Ablenkung darstellen können.

Gehe nach deinem Gefühl. Wenn du Fortschritte machst, kannst du die Asanas länger halten, soweit du dies möchtest. Jedoch wird die untenstehende Hatha-Yoga-Routine so wie sie unten steht, kombiniert mit Kundalini Yoga [in diesem Packet] ausreichen, um dein Vril-/Hexenkraft drastisch zu erhöhen. Einige Adepten halten den Handstand und andere Asanas für 10 Minuten oder länger. Denke immer daran, dass wir alle Individuen sind. Was das Timing betrifft, bei einer Minute kannst du z.B. einfach bis 60 zählen, etwa "eintausendeins, eintausendzwei, eintausenddrei, ein tausend vier...usw.". In jeder Asana solltest du dich entspannen und vollkommen ruhig verharren. Niemals ruckartige Bewegungen tun, oder ruckartig ziehen und denke daran, nur so weit zu gehen, wie es für dich angenehm ist, so dass du eine spannungslösende Dehnung spürst.

Die unten angegebene Abfolge sollte in der Reihenfolge ausgeführt werden.

***Umgekehrte Asanas, sollten nicht von Personen mit Gehirnproblemen, Netzhautablösung, Halswirbelsäulenproblemen, starkem Übergewicht oder eine Erkrankung haben, die sich durch erhöhten Druck oder Blutfluss in Kopf und Nacken verschlimmern könnte.**

Frauen während ihrer Menstruation sollten umgekehrte Asanas auslassen, bis die Periode vorbei ist.

Schwangere Frauen sollten keine Umkehrhaltungen machen oder irgendetwas, das das Baby belasten könnte.

Du kannst die anderen Asanas machen und die umgekehrten auslassen. Umgekehrte Asanas sind Asanas, bei denen du auf dem Kopf stehst, wie z. B. der Dreibeinstand, der Schulterstand, der Kopfstand und der Handstand. Ergänze eine Vorwärtsbeuge IMMER mit einer Rückwärtsbeuge. Im Yoga muss es immer eine Gegenbewegung zum Ausgleichen geben. Wenn du dich zur linken Seite drehst, musst du dich auch zur rechten Seite drehen.

Jedes Yoga-Programm Folgendes sollte enthalten:

- Stehende Asanas
- Sitzende Asanas
- Vorwärtsbeugende Asanas
- Rückwärtsbeugende Asanas
- Seitwärts beugende Asanas
- Drehende Asanas
- Umgekehrte Asanas (diese können für diejenigen weggelassen werden, die medizinische Probleme haben, wie ich oben erwähnt habe).
- Liegende Asanas

Die folgende Routine ist für sich genommen ausreichend und dient als Beispiel für eine Hatha-Yoga-Session. Wenn du interessiert bist, kannst du deine eigene Routine entwerfen. Es gibt viele Quellen in Büchern und im Internet. Um deine Kräfte ernsthaft zu verstärken, kannst du die untenstehenden Übungen zweimal am Tag machen, jedoch mit etwas - ein paar Stunden sollten dazwischen liegen.

Hatha [Körperliches Yoga] hilft, die 144.000 Nadis der Seele zu öffnen, den Energiefluss zu verteilen und auszugleichen, Blockaden in den Chakren und den Nadis zu lösen. Dies gewährleistet einen sicheren Aufstieg der Kundalini.

1. Sitzende Vorwärtsbeuge

Hebe deine Arme gerade über den Kopf, den Rücken und die Beine gerade und greife dann nach vorne und fassen deine Knie, Waden, Knöchel, Füße oder darüber hinaus, wie es in der dritten Abbildung gezeigt wird, je nachdem wie flexibel du bist. Denken daran - niemals etwas erzwingen. Yoga ist keine Leichtathletik. Gehe nur so weit, wie es wie es für dich als Individuum angenehm ist.

Halte dieses Asana für 1-2 Minuten lang völlig still.



2. Schmetterling, Diamant

Führe die Füße wie in der Abbildung unten gezeigt wird zusammen und senken die Knie auf den Boden. Du kannst deine Hände auf die Knie legen, um sie tiefer auf den Boden zu bringen. Wenn du in der Lage bist, deine Knie sehr nah an den Boden zu bringen, dann senke deinen Brustkorb wie es auf der unteren Abbildung gezeigt wird.

Halte dieses Asana für 1 Minute



3. Seitspagat

Spreize deine Beine so weit wie möglich seitlich, ohne dass es schmerzt. Wenn du dazu in der Lage bist, legen deine Unterarme flach auf den Boden, wie es in der zweiten Abbildung unten gezeigt wird. Wenn du noch flexibler bist, gehe mit den Händen nach außen und lege die Brust flach auf den Boden, so wie es in der dritten Abbildung unten gezeigt wird. Wenn du flexibel genug bist, schiebe deine Beine etwas vor und lege deine Brust auf den Boden, so wie es in der vierten Abbildung gezeigt wird.

Halte dieses Asana für mindestens 1 Minute, bis zu 5 Minuten.



4. Die Kobra

Legen dich auf den Bauch auf den Boden und drücke dann deinen Körper sanft nach oben. Oberkörper nach oben und wölben den Rücken in die unten gezeigte Position. Wenn du weniger flexibel bist, kannst du die Arme beugen. Gehen immer nur so weit, wie es für dich angenehm ist. Wenn du beweglicher bist, kannst du deine Arme durchstrecken. Auf dem zweiten Foto unten die fortgeschrittene Haltung gezeigt. Du arbeitest dich hier so voran, dass du erst die Knie beugst und die Füße in Richtung Kopf bewegst. Tu dies schrittweise.

Halte dieses Asana für 30 Sekunden bis 1 Minute vollkommen still.



5. Die Heuschrecke

Beginne mit dem Bauch flach auf dem Boden und hebe dann sowohl Brust als auch Beine vom Boden ab, soweit du dazu in der Lage bist. Mache dir keine Sorgen, wenn es nur ein paar Zentimeter sind. Dies ist für viele Menschen eine schwierige Asana. Mit konsequenter Übung kommt die Kraft.

15-30 Sekunden lang halten, Beginne mit 15 Sekunden, wenn du neu bist.



6. Der Bogen

Beginne mit dem Bauch flach auf dem Boden. Hebe die Brust und die gebeugten Knie vom Boden ab. Hebe die Brust und die gebeugten Knie vom Boden ab und halte dich an den Knöcheln fest. Nutze die Kraft vom Rücken, Brust und Hüfte, um dieses Asana zu halten, ziehe nicht an den Fußgelenken.

Halte dieses Asana für 15-30 Sekunden. Wenn du neu bist, beginne mit 15 Sekunden.



7. Die Drehhaltung

Halten dieses Asana für 30 Sekunden bis 1 Minute pro Seite.



8. Schulter-/Trizepsdehnung

Setze dich in den Schneidersitz, fasse den Ellbogen wie in der Abbildung unten gezeigt wird und ziehe ihn sanft nach unten.

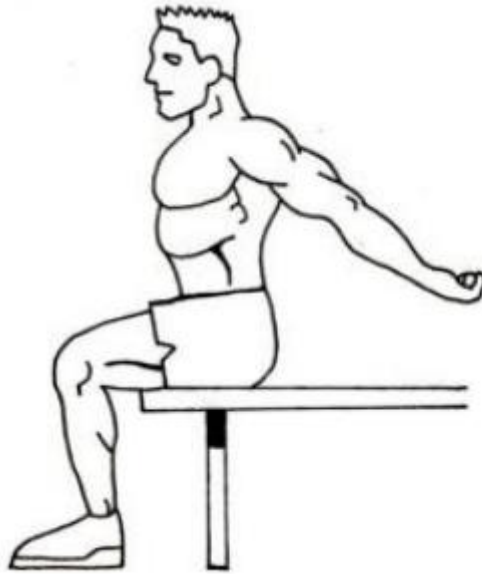
Halte dieses Asana für 15 bis 30 Sekunden pro Seite.



9. Dehnung der Brust

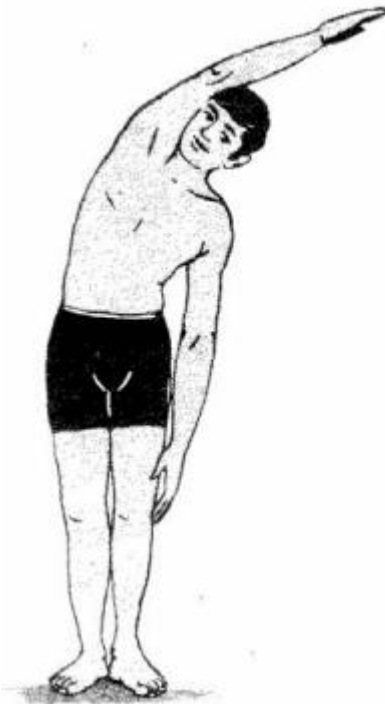
Bleibe im Schneidersitz. Strecke beide Arme hinter dich aus, verschränke die Finger, halte deine Arme gerade und hebe die Arme so hoch, wie es dir noch angenehm möglich ist.

Halte dieses Asana für 15-30 Sekunden.



10. Die Seitenstreckung

Halte jede Seite 30 Sekunden lang.



11. Dreibein, Kopfstand, ODER Handstand

Du kannst dich bei all diesen Asanas gegen eine Wand stützen. Wenn der Kopfstand oder Handstand zu schwierig ist, beginne mit dem Dreibein wie es unten gezeigt wird. Für den Dreibeinstand lege den Scheitel deines Kopfes auf den Boden, die Hände in der unten gezeigten Position, und lege jedes Knie auf jeden Ellbogen.

Halte dieses Asana für 30-60 Sekunden, arbeite dich bis zu 60 Sekunden / 1 Minute hoch.



Der Kopfstand oder Handstand, wie auf dem Foto unten gezeigt wird, kann gegen eine Wand als Stütze ausgeführt werden. **Wenn diese Übung etwas Neues für dich ist, beginne mit einer Haltezeit von 15-30 Sekunden.** Für Fortgeschrittene können sich bis zu 10 Minuten hocharbeiten. Du kannst dies tun, indem du den Handstand 15 Sekunden länger hältst, wenn du dich dazu bereit fühlst.

Halte dieses Asana für 1 Minute.



12. Unmittelbar nachdem du aus dem Dreibein-, Kopf- oder Handstand gekommen bist, nimmst du folgende Position für mindestens die Hälfte der Zeit, die du in der umgekehrten Position verbracht

hast, ein. Beispiel: Wenn du den Kopfstand 60 Sekunden lang gehalten hast, positionierst du dich in der unten gezeigten Asana, mit der Stirn auf dem Boden, Augen geschlossen für 30 Sekunden [die Hälfte dieser Zeit].



13. Der Schulterstand

Halte den Schulterstand für 1 Minute. Diese Position, wie auch der Kopf- oder Handstand kann, bei Bedarf, von Fortgeschrittenen bis zu 10 Minuten gehalten werden. Wenn du neu bist, kannst du mit 30 Sekunden anfangen.



14. Der Pflug

Bleibe gleich in der Schulterstandposition und senke dann die Füße hinter den Kopf, wie es in der Abbildung unten gezeigt wird. Deine Arme sollten sich in der unten gezeigten Position befinden mit den Händen flach auf dem Boden. **Halte dieses Asana für 1 Minute.**



Wenn dein Rücken unflexibel ist oder du nicht in der Lage bist, die Füße auf den Boden zu senken, kannst du das modifizierte Asana unten ausführen:



15. Der Fisch

Wenn du möchtest, musst du nicht, wie unten auf der Abbildung gezeigt, auf deinen Händen sitzen und kannst diese seitlich hinlegen. Der Sinn dieses Asanas ist es, den Schulterstand auszugleichen und die Kehle zu öffnen. **Halte dieses Asana für die Hälfte der Zeit, die du im Schulterstand verbracht hast. Wenn du den Schulterstand 1 Minute lang gehalten hast, halten den Fisch für 30 Sekunden.**



16. Ruhe für 5-15 Minuten lang bequem auf dem Rücken. Dies ist sehr, sehr wichtig. Meditiere über den Energieschub, den du spürst. Wenn du die oben genannten Übungen konsequent durchführst, wird sich dieser mit der Zeit verstärken und aufbauen – Das ist Hatha Yoga.