

# ROTINAS DE YOGA

## INSTRUÇÕES

Para este programa, cada um, hatha yoga, kundalini yoga e a respiração nasal alternada (ver também o “Programa de Treinamento para Guerra Espiritual”) devem ser realizados uma vez por dia, todos os dias se possível. Não deixe passar mais de 24 horas entre as sessões. Esta rotina uma vez começada, precisa ser realizada de forma consistente. Se deixar de fazer ou praticar esporadicamente pode resultar em depressão, fadiga e outros problemas em flutuações na força vital (Vril, bioeletricidade).

Para a Série Básica de Energia Espinal, tu podes sentar-se em uma cadeira, se assim desejar. Os exercícios são bastante eficazes. O mantra “Sat-Nam” no final pode ser realizado por 5-10 rodadas e não tem de ser feito por 1-3 minutos para ser eficaz, especialmente para pessoas novas. Para cada uma das 108 respirações, tu podes começar com 54 para cada um ao invés de 108 e gradualmente aumentar até 108. Pode-se demorar um pouco, 54 respirações funcionam bem.

As três rotinas de kundalini yoga, hatha yoga e os exercícios respiração são melhores se realizados com várias horas entre cada um para melhores efeitos.

Depois de executar a Série Básica de Energia Espinal, descansa em tuas costas confortavelmente por 10-15 minutos. Tuas costas não têm que estar retas, apenas confortáveis. Tu podes descansar em uma poltrona, se desejas seguir qualquer uma destas rotinas. O importante é manter-se perfeitamente imóvel para que a tua bioeletricidade/Vril possa amplificar-se seguindo estes exercícios que a estimulam. Tu podes assistir TV se assim desejar.

Nenhuma dieta especial ou estilo de vida é necessário. Os exercícios funcionam para quem pratica-los de forma consistente. Sejas quem tu és. Viva como quiseres.

## **Hatha Yoga Para Satanistas**

Yoga física, juntamente com Kundalini Yoga amplifica drasticamente vril, chi, o poder da força vital, etc Segue-se uma sessão básica que você deve fazer todos os dias.

É importante não se forçar em qualquer um das posições. Sinta o alongamento, este deve ser prazeroso e aliviar a tensão, nunca doloroso. Yoga é muito diferente do alongamento atlético. Deve ser feito em um estado relaxado e nunca forçado. Isso é do lado direito do cérebro cujo objetivo é capacitar-nos. Qualquer um pode aprender yoga físico por si próprio, ao contrário da noção popular de ter um professor.

Você não tem que praticar qualquer estilo de vida especial, nem tem que ser vegetariano. Viva sua vida como você escolher, tenha relações sexuais como e com quem você escolher. Coma, durma, trabalhe e se divirta como você escolher. Se você sentir uma sensação de leveza, o aumento da bioeletricidade e do poder, você está realizando os asanas (posições) corretamente. Yoga também é melhor sendo feito sozinho, com outros, ou em uma classe pode ser uma distração.

Vá com o que você sente. Conforme você avança, você pode segurar por longos períodos, se você escolher, mas a rotina abaixo, combinado com o kundalini yoga (neste pacote) vai ser suficiente para elevar drasticamente o seu Vril. Alguns adeptos podem fazer Adho Mukha Vrksasanas e outros asanas por 10 minutos ou mais. Lembre-se, somos todos indivíduos. Para cronometrar-se, por exemplo, quando segurar por um minuto, apenas para conte até 60, como “um mil, dois mil, três mil, quatro mil ... Você deve relaxar e permanecer perfeitamente imóvel em cada asana. Nunca empurrar, esticar ou puxar e lembre-se apenas de ir tão longe quanto você está confortável, e se sentir um estiramento aliviar a tensão.

A sequência apresentada a seguir deve ser feita em ordem.

\*Asanas invertidos não devem ser tentados por aqueles que têm problemas cerebrais, descolamento de retina, problemas cervicais, aqueles que estão muito acima do peso ou tem qualquer condição que possa ser agravada pelo aumento da pressão ou fluxo sanguíneo para a cabeça e pescoço.

Mulheres em seu período menstrual devem deixar asanas invertidos até que o período acabe.

Mulheres grávidas não devem fazer quaisquer inversões ou qualquer coisa que possa forçar o bebê.

Tu podes fazer os outros asanas e deixar os invertidos de fora. Asanas invertidos é quando você está de cabeça para baixo, como o tripé, o Sarvangasana, Sirsasana e Adho Mukha Vrksasana.

SEMPRE complemente uma curva para frente com uma curva para trás. Há sempre um movimento oposto na yoga. Se torce para o lado esquerdo, debes também torcer para o lado direito.

Cada programa de yoga deve incluir:

- Asanas em pé
- Asanas sentados
- Asanas de flexão para a frente
- Asanas inclinados para trás
- Asanas de flexão lateral
- Asanas torcidos
- Asanas invertidos (estes podem ser deixados de fora para aqueles que têm problemas médicos, como mencionei no exemplo acima).
- Asanas deitados

A rotina abaixo é adequada por si só, e serve como um exemplo de uma sessão de hatha yoga. Se você estiver interessado, você pode criar sua própria rotina. Há muitos recursos em livros e na internet. Para ampliar realmente seus poderes, você pode fazer a rotina abaixo, duas vezes por dia, mas coloque um espaço entre elas de algumas horas.

Hatha (Yoga Física) ajuda a abrir os 144.000 nadis da alma, distribuindo e liberando o fluxo de energia, abrindo bloqueios nos chakras e nadis. Isso garante a ascensão segura da kundalini.

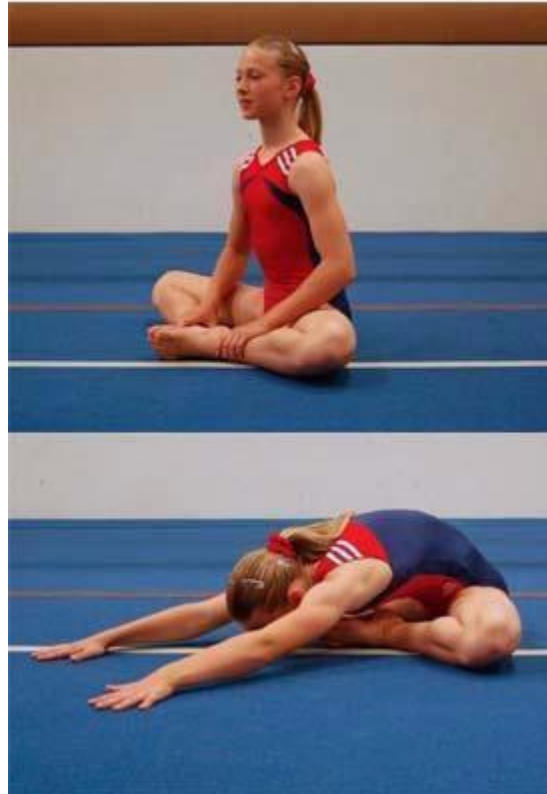
## 1. Pachimotanasana

Levante os braços esticados sobre a cabeça, costas e pernas retas e, em seguida, chegar à frente e agarrar a seus joelhos, panturrilhas, tornozelos, pés, ou além como a postura concluída na terceira ilustração abaixo, dependendo de como você é flexível. Lembre-se - nunca tensionar. Yoga não é atletismo. Só vá tão longe o quanto é confortável para você como um indivíduo. Segure completamente imóvel por 1-2 minutos



## 2. Titliasana

Junte os pés, como mostrado na ilustração abaixo e baixe seus joelhos. Você pode colocar suas mãos sobre os joelhos para colocá-los mais baixos ao chão. Se você é capaz de colocar os joelhos bem perto do chão, em seguida, diminuir o seu peito, como na foto abaixo e mantenha por 1 minuto.



### 3. Upavistha Konasana

Abra suas pernas tão longe quanto possível, sem qualquer dor. Se você for capaz, coloque os antebraços apoiados no chão, como mostrado na segunda ilustração abaixo. Se você é mais flexível, em seguida, avance com suas mãos para fora e coloque seu peito no chão como na terceira ilustração abaixo. Se você é flexível o suficiente, coloque as pernas em um centro dividido e abaixe o seu peito ao chão, como na quarta ilustração abaixo. Segure esta posição por pelo menos 1 minuto, até 5 minutos.



#### 4. Bhujangasana

Deite de barriga para baixo no chão e, em seguida, pressione suavemente o seu corpo, arqueando as costas para a posição mostrada abaixo. Se você é menos flexível, você pode dobrar seus braços. Vá apenas até onde é confortável. Se você é mais flexível, você pode esticar os braços. Na segunda foto abaixo representa a posição avançada concluída. Trabalhos além disso começam com dobrar os joelhos e trabalhar em por seus pés para a cabeça. Faça isso de forma gradual. Mantenha essa posição perfeitamente imóvel por 30 segundos a 1 minuto.



## 5. Salabhasana

Comece com o seu estômago no chão e, em seguida, erga o peito e as pernas do chão, até onde você é capaz de fazer. Não se preocupe se for apenas alguns centímetros. Este é um asana difícil para muitas pessoas. Força virá com a prática consistente. Mantenha a posição por 15-30 segundos. Comece com 15 segundos se você é novato.



## 6. Dhanurasana

Comece com o seu estômago no chão. Levante o seu peito e os joelhos dobrados para fora do chão e agarre seus tornozelos. Use a força de suas costas, peito e quadris para manter o asana, não puxe seus tornozelos. Mantenha a posição por 15-30 segundos. Comece com 15 segundos se você é novo.





## 7. Marichyasana

Segure por 30 segundos a 1 minuto para cada lado.



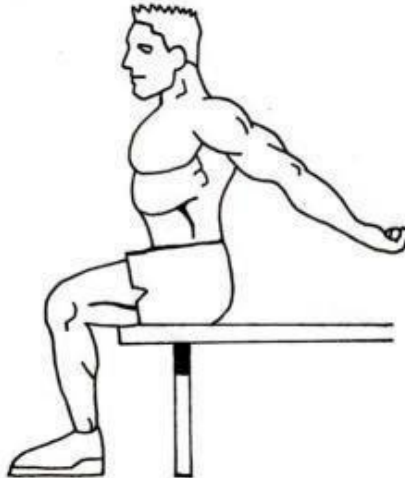
## 8. Alongamento do tríceps

Sente-se de pernas cruzadas, pegue seu cotovelo, como mostrado na ilustração abaixo e puxe para baixo. Mantenha a posição por 15 a 30 segundos cada lado.



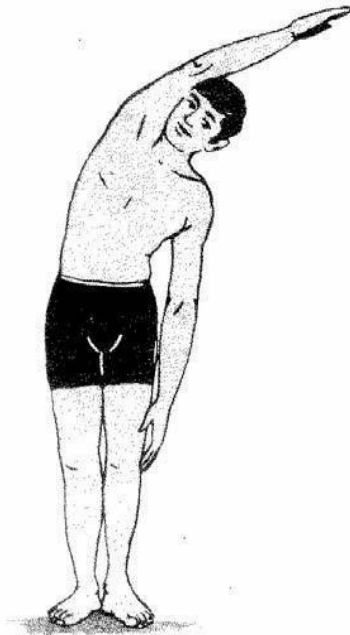
## 9. Alongamento do peito

Permaneça na posição de pernas cruzadas. Alcance ambos os braços atrás de ti, entrelace os dedos e mantendo os braços esticados e levante os braços tão alto quanto for confortável. Mantenha a posição por 15-30 segundos.



## 10. Alongamento dos lados

Mantenha a posição por 30 segundos para cada lado.



## 11. Tripé, Sirsasana OU Adho Mukha Vrksasana

Todas estas posições podem ser feitas contra um muro de suporte. Se o Sirsasana ou Adho Mukha Vrksasana for muito difícil, comece com o tripé, como mostrado abaixo. Para o tripé, coloque a coroa de sua cabeça no chão, com as mãos na posição mostrada abaixo e coloque cada joelho em cada cotovelo. Mantenha a posição por 30-60 segundos, até 60 segundos / 1 minuto.



O Sirsasana ou Adho Mukha Vrksasana como mostrado na foto abaixo pode ser feito contra um muro de suporte. Comece segurando por 15-30 segundos, se você for novo nisso. Você pode trabalhar gradualmente até um total de 10 minutos para o avançado. Você pode fazer isso adicionando 15 segundos a mais que você sentir que você é capaz de fazer. Segure esta posição por 1 minuto.



**12. Balasana.** Imediatamente depois que você sair do tripé, Sirsasana ou Adho Mukha Vrksasana, segure a posição abaixo, pelo menos, metade do tempo que você gastou no invertido. Por exemplo, digamos que você realizou o Sirsasana por 60 segundos, você deve posicionar-se no asana abaixo, a testa no chão, os olhos fechados por 30 segundos (metade desse tempo).



### 13. Sarvangasana

Segure o Sarvangasana por 1 minuto. Esta posição, como head ou Adho Mukha Vrksasana pode ser realizada tão longo quanto 10 minutos para praticantes avançados se assim o desejar. Se você for novo, podes começar mantendo por 30 segundos.



## 14. Halasana

Fique na posição Sarvangasana e abaixe os pés atrás da cabeça, como mostrado na figura abaixo. Os braços devem estar na posição que se mostra abaixo, com as mãos apoiadas no chão. Mantenha a posição por 1 minuto.



Se sua coluna é inflexível, ou você não conseguir baixar os pés no chão, você pode fazer o asana modificação abaixo:

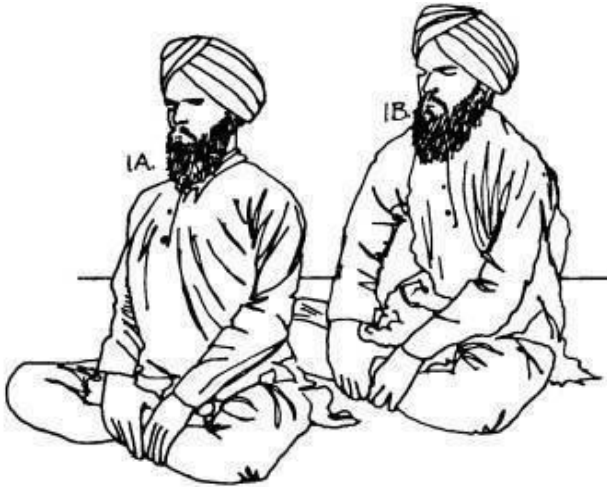
## 15. Matsyasana

Você pode ter seus braços ao seu lado, se você escolher, sem necessidade de sentar-se sobre eles como na foto abaixo. O ponto deste asana é para contrabalançar a Sarvangasana e abrir a garganta. Segure esta posição por metade do tempo gasto na Sarvangasana. Se você realizou o Sarvangasana por 1 minuto, mantenha esta posição por 30 segundos.

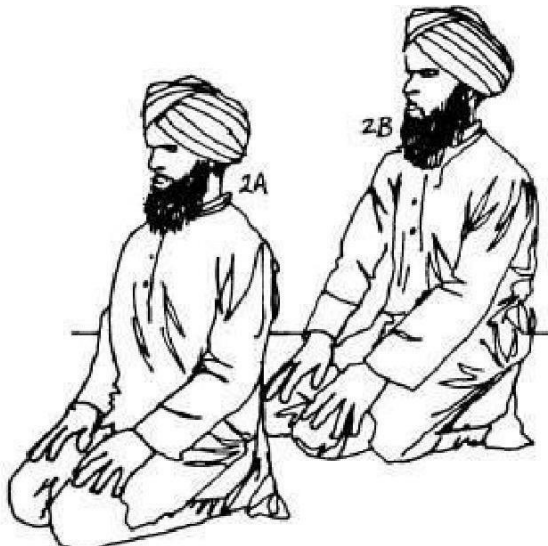


**16.** Descanse em suas costas confortavelmente por 5-15 minutos. Isto é muito, muito importante. Medite sobre o pico de energia que você sente. Isso vai ampliar e crescer ao longo do tempo se você sempre realizar os exercícios acima.

*Kundalini Yoga – Série Básica de Energia Espinal*  
*KY kriyas (do Sadhana Guidelines)*



Sente-se em pose fácil. Agarre os tornozelos com ambas as mãos e inale profundamente. Flexione a coluna vertebral para a frente e levante o peito para cima (1A). Na expiração, flexione a coluna para trás (1B). Mantenha o nível da cabeça para que ela não chacoalhe. Repita 108 vezes, então inale. Descanse 1 minuto.



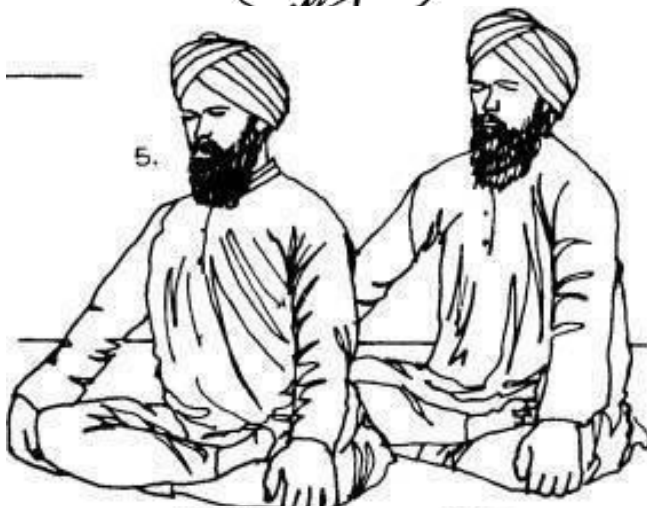
Sente-se nos calcanhares. Coloque as mãos espalmadas sobre as coxas. Flexione a coluna para a frente na inspiração (2A), para trás na expiração (2B). Pense “Sat” na inspiração, “Nam” na expiração. Repita 108 vezes. Descanse 2 minutos.



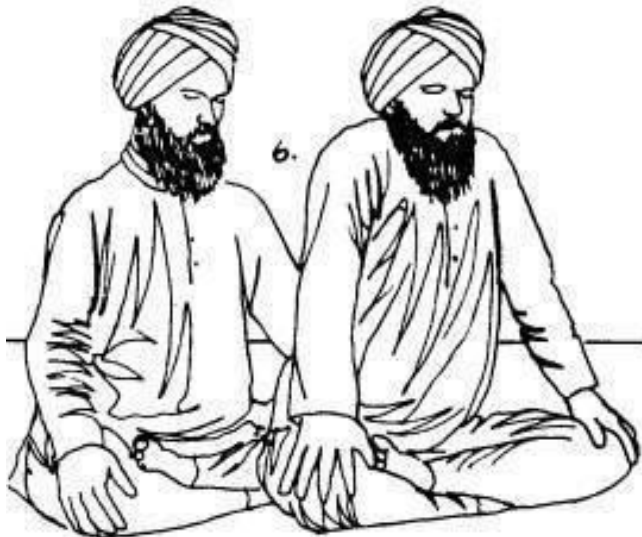
Em pose fácil, segure os ombros com os dedos na frente, polegares atrás. Inspire e torça para a esquerda, expire e torça para a direita. A respiração é longa e profunda. Continue 26 vezes e inale olhando para frente. Descanse 1 minuto.



Prenda os dedos em garras de urso no centro do coração (4A). Mova os cotovelos em um movimento de gangorra, respirando longa e profundamente com o movimento (4B). Continue 26 vezes e inspire, expire, puxe a fechadura. Relaxe 30 segundos.



Em pose fácil, segure os joelhos com firmeza e, mantendo os cotovelos em linha reta, comece a flexionar a coluna superior. Inspire para frente, expire para trás. Repita 108 vezes, descance 1 minuto.



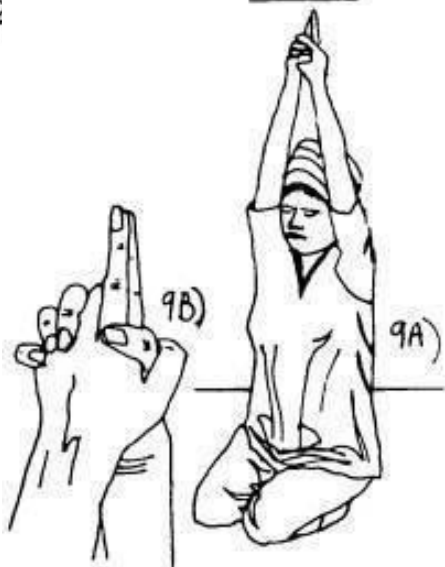
Encolha os ombros para cima na inspiração, para baixo na expiração. Faça isso por menos de 2 minutos. Inspire e mantenha 15 segundos, com ombros pressionados para cima. Relaxe os ombros.



Role o pescoço lentamente para a direita 5 vezes, depois para a esquerda 5 vezes. Inspire, puxe o pescoço reto.



Prenda os dedos em garras de urso ao nível da garganta (8a). Inspire e contraia o ânus. Expire e contraia o ânus. Em seguida, levante as mãos sobre o topo da cabeça (8B). Inspire e contraia o ânus. Expire e contraia o ânus. Repita o ciclo mais duas vezes.



Sat Kriya: Sente-se sobre os calcanhares, com os braços esticados sobre a cabeça (9A). Prenda os dedos, exceto para os dois dedos indicadores que apontam para cima (9B). Diga “Sat” e puxe o abdome; diga “Nam” e relaxe-o. Continue por pelo menos 3 minutos. Então inale e direcione a energia a partir da base da coluna até o topo do crânio. Relaxe completamente em tuas costas por 15 minutos.



## COMENTÁRIOS:

Idade é medida pela flexibilidade da coluna, para manter-se jovem, mantenha-se flexível. Esta série funciona de forma sistemática a partir da base da coluna até o topo. Todas as 26 vértebras recebem estimulação e todos os chakras recebem uma explosão de energia. Isto faz com que seja uma boa série para fazer antes da meditação.

Numa sessão para iniciantes, cada exercício que lista 108 repetições, podem ser feitas 26 vezes. Os períodos de descanso são, então, prorrogados de 1 para 2 minutos. Muitas pessoas relatam uma maior clareza mental e entusiasmo após a prática regular deste Kriya. Um fator é o aumento da circulação do fluido espinal, que é crucialmente ligada a ter uma boa memória.

# EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO

## **Respiração nasal alternada:**

- Coloque o polegar sobre sua narina direita, feche a narina direita e inspire pela narina esquerda por uma contagem de quatro e prenda a respiração até seis.
- Mude o polegar para sua narina esquerda a fechar a narina esquerda com o polegar, e agora expire por uma contagem de quatro pela narina direita, lentamente e de maneira uniforme.
- Mantenha a sua narina esquerda fechada com o polegar, inspire pela narina direita por uma contagem de quatro e segure por uma contagem de seis.
- Feche a narina direita com o polegar e expire pela narina esquerda, por uma contagem de quatro.

A série acima constitui uma rodada.

Para aqueles de vocês que são novos para os exercícios de respiração, devem fazer cinco rodadas e não mais. Pode-se levar vários meses antes de passar para um maior número de rodadas. Meditadores experientes podem fazer dez rodadas ou mais. Lembre-se, com todos os exercícios de respiração, menos é sempre melhor, em outras palavras, nunca empurrar os exercícios de respiração ou fazer mais do que é confortável. Tu nunca deves sentir que estás a ficar cansado, pois isso é um aviso para parar. Nunca prenda a respiração por mais tempo do que é confortável. Empurrar exercícios de respiração pode ser perigoso. É importante relaxar e tomar o seu tempo com este exercício.

Para Meditadores avançados, os tempos podem variar de ser igual, por exemplo, uma proporção de 2 na inspiração, segurar por 8, e 4 na expiração, mas este deve ser consistente ao longo da meditação.

O exercício acima é excelente para executar após a realização de trabalho de cura, ou qualquer trabalho que exige uma produção de energia, pois ele age para equilibrar as energias da alma.

O exercício acima direcciona a bioeletricidade/prana para a cabeça e chakras superior, equilibra os canais Ida e Pingala (Nadis Sol e Lua), e trabalha para purificá-los para a ascensão segura da serpente kundalini.

## **Respiração Lunar Kumbhaka:**

Execute os seguintes exercícios respiratórios. Faça a primeira série por várias respirações, e siga com a segunda série pela mesma quantidade de respirações que fizestes com o primeiro. Por exemplo: Se fazes 4 rodadas com a primeira série, em seguida, certifique-se de fazer 4 rodadas com a segunda série, nem mais, nem menos.

Primeira série:

- Inspire através de ambas as narinas por uma contagem de 2
- Segure por uma contagem de 4
- Expire por uma contagem de 6
- Prenda por uma contagem de 4

A série acima constitui uma rodada. 3 a 6 rodadas está ótimo para novatos. Aqueles que são experientes e avançados devem ir com tantos quanto confortável. A seguir, o exercício deve ser feito por quantas rodadas realizastes com a primeira série (o exercício acima):

Segunda série:

- Inspire por uma contagem de 6
- Segure por uma contagem de 6
- Expire por uma contagem de 4 NÃO segure no fim.

Seja quantas rodadas fez na primeira série, faça a mesma quantidade na segunda. A série acima constitui uma rodada. 3 a 6 rodadas está ótimo para novatos. Aqueles que são experientes e avançados devem ir com tantos quanto confortável.

## **Respiração Iogue Sussurrante (Brahmari):**

Esta respiração é essencial para dominar os mantras (palavras e nomes de poder). Mantras devem ser sempre vibrados, NUNCA apenas falados como palavras. Cada sílaba de um mantra deve ser vibrada. É a vibração que faz as palavras e nomes sagrados manifestarem seu poder.

Para realizar a Respiração Iogue Sussurrante (Brahmari):

Inspire como na respiração Iogue completa, a encher os pulmões de baixo para cima. Na expiração, mantenha os lábios fechados durante este exercício, faça “hum” na respiração. Isso vai estender a expiração. Inspire profundamente, e então faça Hmmmmmmmm com os lábios fechados até que estejas completamente sem ar.

A série acima constitui uma rodada. Faça cinco.

## **Respiração de Fogo (Kapalabhati):**

Contraia os músculos abdominais, com força a criar uma expiração, a bombear os músculos do estômago e para fora, duro e rápido, mas controlada. Ar entrará na parte superior de vossos pulmões por si só. Use as contrações rápidas de seus músculos abdominais para inspirar e expirar com este exercício. As contrações devem ser rítmicas.

Pratique algumas vezes e dê uma sensação para isso.

Faça 20 em uma sequência, dentro e fora a usar os músculos abdominais em rápida sucessão, e no fim da 20ª respiração, expire, inspire e encha os pulmões, contraia o ânus, abaixe o queixo para o peito, segure a respiração contanto que esteja confortavelmente, não se esforce!

Expire lentamente.

A série acima constitui uma rodada. A expiração deve ser breve, e a inspiração deve ser passiva e longa. Rondas são aumentadas pela adição do número de bombeamento com os músculos abdominais. Primeiro, tente fazer três séries de 20 bombeamentos e depois de algum tempo, aumente para 30, depois 40, até que esteja a fazer 60.

O que este exercício de respiração faz:

Ela aumenta a quantidade de oxigênio no corpo e aumenta a quantidade de calor. Alquimistas nos tempos gótico e medieval eram chamados de “baiacus” e os foles junto à lareira na alquimia pinturas foi simbólica deste exercício.

Esta respiração é a base da Kundalini Ioga

Não realize este exercício se estás grávida, tem problemas com hipertensão, tem uma hérnia ou quaisquer outros problemas físicos que envolvam seu abdome.

## Respiração 666 do Graal de Lúcifer:

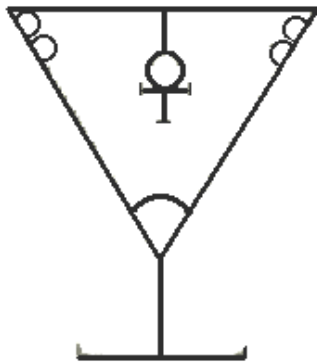
Esta respiração é um pouco avançada e trabalha para conectar os aspectos masculinos e femininos do Graal. Este é muito importante para a Magnum Opus. Para executá-lo, já se deve ser competente com exercícios de respiração e no trabalho com energia.

Inspire do Chakra Base até o teu Chakra Solar (666).

Segure a respiração enquanto puderes, confortavelmente, e se concentre em teu Sexto Chakra/glândula pineal. Tu deve sentir um pouco de pressão sobre o Sexto Chakra.

Expire e repita ao maior número de rodadas que for confortável.

O que este exercício faz: este exercício de respiração liga o tão importante Sexto Chakra/glândula pineal (aspecto feminino) para o Chakra Solar 666 (aspecto masculino). Deve ser estabelecido um poderoso elo de energia entre estes dois chakras a fim de realizar a Magnum Opus.



Lúcifer tem vários sigilos. Todos tem a ver com alcançar a Divindade. Seu símbolo à esquerda representa o verdadeiro Graal. Este é o cálice que contém o elixir da vida. A Igreja Católica ROUBOU este conceito e o corrompeu. O Graal é parte da Magnum Opus, o potencial de que temos dentro de nós mesmos. Não é um objecto material, mas um conceito. O “sangue dos chakras” é a energia que vazar quando estimulados. O Graal é descrito como “sangue real”. Este é o “sangue” dos chakras.