

# RUTINAS DE YOGA

Antes de hacer estos ejercicios es recomendable que usted haga su Dedicación a Satanás

[Informaciones importantes sobre el numero 108](#)

## INSTRUCCIONES

Para este programa, cada uno, hatha yoga, kundalini yoga y la respiración nasal alternada (ver temblando el "Programa de Entrenamiento para la Guerra Espiritual") deben ser realizados una vez al día, todos los días si es posible. No deje pasar más de 24 horas entre las sesiones. Esta rutina una vez comenzada, necesita ser realizada de forma consistente. Si deja de hacer o practicar esporádicamente puede resultar en depresión, fatiga y otros problemas en fluctuaciones en la fuerza vital (Vril, bioelectricidad).

Para la Serie Básica de Energía Espinal, puedes sentarte en una silla, si así lo deseas. Los ejercicios son muy eficaces. El mantra "Sat-Nam" al final puede ser realizado por 5-10 rondas y no tiene que ser hecho por 1-3 minutos para ser eficaz, especialmente para personas nuevas. Para cada una de las 108 respiraciones, puedes empezar con 54 para cada uno en lugar de 108 y gradualmente aumentar hasta 108. Se puede tardar un poco, 54 respiraciones funcionan bien.

Las tres rutinas de kundalini yoga, hatha yoga y los ejercicios respiración son mejores si se realizan con varias horas entre cada uno para mejores efectos.

Después de ejecutar la Serie Básica de Energía Espinal, descanse en tu espalda cómodamente durante 10-15 minutos. Tu espalda no tiene que estar recta, apenas cómoda. Tú puedes descansar en un sillón, si deseas seguir cualquiera de estas rutinas. Lo importante es mantenerse perfectamente

inmóvil para que tu bioelectricidad / Vril pueda amplificarse siguiendo estos ejercicios que la estimulan. Usted puede ver la televisión si así lo desea.

Ninguna dieta especial o estilo de vida es necesaria. Los ejercicios funcionan para quienes los practican de forma consistente. Tú eres quien eres. Vive como quieras.

## **Hatha Yoga Para Satanistas**

Yoga físico, junto con Kundalini Yoga amplifica drásticamente vril, chi, el poder de la fuerza vital, etc Sigue una sesión básica que usted debe hacer todos los días.

Es importante no forzar en ninguna de las posiciones. Siente el estiramiento, éste debe ser placentero y aliviar la tensión, nunca doloroso. El yoga es muy diferente del estiramiento atlético. Debe ser hecho en un estado relajado y nunca forzado. Esto es del lado derecho del cerebro cuyo objetivo es capacitarnos. Cualquier persona puede aprender yoga físico por sí mismo, a diferencia de la noción popular de tener un profesor.

Usted no tiene que practicar ningún estilo de vida especial, ni tiene que ser vegetariano. Vive tu vida como usted escoge, tenga relaciones sexuales como y con quien usted elija. Coma, duerma, trabaje y diviérte como usted elija. Si usted siente una sensación de ligereza, el aumento de la bioelectricidad y de la energía, usted está realizando las asanas (posiciones) correctamente. El yoga también es mejor ser hecho solo, con otros, o en una clase puede ser una distracción.

Vaya con lo que usted siente. Conforme usted avanza, usted puede sostener por largos períodos, si usted elige, pero la rutina siguiente, combinada con el kundalini yoga (en este paquete) va a ser suficiente para elevar

drásticamente su Vril. Algunos adeptos pueden hacer Adho Mukha Vrksasanas y otros asanas durante 10 minutos o más. Recuerde, somos todos individuos. Para cronometrarse, por ejemplo, cuando sujetar por un minuto, sólo para contar hasta 60, como "un mil, dos mil, tres mil, cuatro mil ... Usted debe relajarse y permanecer perfectamente inmóvil en cada asana. Nunca empuje, estire o tire y recuerde sólo de ir tan lejos como usted está cómodo, y sentir un estiramiento para aliviar la tensión.

La secuencia que se presenta a continuación debe hacerse en orden.

Los asanas invertidos no deben ser tentados por aquellos que tienen problemas cerebrales, desprendimiento de retina, problemas cervicales, aquellos que están muy por encima del peso o tienen cualquier condición que pueda agravarse por el aumento de la presión o flujo sanguíneo hacia la cabeza y el cuello.

Las mujeres en su período menstrual deben dejar las asanas invertidas hasta que el período final.

Las mujeres embarazadas no deben hacer ninguna inversión o cualquier cosa que pueda forzar al bebé.

Tú puedes hacer los otros asanas y dejar los invertidos de afuera. Asanas invertidas es cuando usted está al revés, como el trípode, el Sarvangasana, Sirsasana y el Adho Mukha Vrksasana.

SIEMPRE complemente una curva hacia adelante con una curva hacia atrás. Hay siempre un movimiento opuesto en el yoga. Si tuerce hacia el lado izquierdo, debes también torcer hacia el lado derecho.

Cada programa de yoga debe incluir:

- ♥ Asanas de pie
- ♥ Asanas sentadas
- ♥ Asanas de flexión hacia adelante
- ♥ Asanas inclinadas hacia atrás
- ♥ Asanas de flexión lateral
- ♥ Asanas torcidas
- ♥ Asanas invertidas (estos se pueden dejar fuera para los que tienen problemas médicos, como mencioné en el ejemplo anterior).
- ♥ Asanas acostadas

La rutina siguiente es adecuada por sí sola, y sirve como un ejemplo de una sesión de hatha yoga. Si usted está interesado, usted puede crear su propia rutina. Hay muchos recursos en libros y en Internet. Para ampliar realmente sus poderes, usted puede hacer la rutina abajo, dos veces al día, pero coloque un espacio entre ellas de algunas horas.

Hatha (Yoga Física) ayuda a abrir los 144.000 nadis del alma, distribuyendo y liberando el flujo de energía, abriendo bloqueos en los chakras y nadis. Esto garantiza la ascensión segura del kundalini.

## **1. Pachimotanasana**

Levante los brazos estirados sobre la cabeza, la espalda y las piernas rectas y, a continuación, llegar al frente y agarrar a sus rodillas, pantorrillas, tobillos, pies, o más allá de la postura completa en la tercera ilustración a continuación, dependiendo de cómo usted es flexible. Recuerde - nunca tensar. El yoga no es atletismo. Sólo vaya tan lejos como sea cómodo para usted como un individuo. Sostenga completamente inmóvil durante 1-2 minutos.



## 2. Titliasana

Añada los pies, como se muestra en la siguiente ilustración y baje sus rodillas. Usted puede poner sus manos sobre las rodillas para colocarlas más bajo al suelo. Si usted es capaz de poner las rodillas muy cerca del suelo, a continuación, disminuir su pecho, como en la foto abajo y mantener por 1 minuto.



### **3. Upavistha Konasana**

Abra sus piernas lo más lejos posible, sin ningún dolor. Si usted es capaz, coloque los antebrazos apoyados en el suelo, como se muestra en la segunda ilustración a continuación. Si usted es más flexible, a continuación, avance con sus manos hacia fuera y coloque su pecho en el suelo como en la tercera ilustración de abajo. Si usted es lo suficientemente flexible, coloque las piernas en un centro dividido y baje su pecho al suelo, como en la cuarta ilustración abajo. Sostenga esta posición durante al menos 1 minuto hasta 5 minutos.





#### 4. Bhujangasana

Tire de vientre hacia abajo en el suelo y, a continuación, presione suavemente su cuerpo, arqueando la espalda a la posición mostrada abajo. Si usted es menos flexible, usted puede doblar sus brazos. Vaya sólo hasta donde es cómodo. Si usted es más flexible, usted puede estirar los brazos. En la segunda foto siguiente representa la posición avanzada completada. Trabajos además empiezan con doblar las rodillas y trabajar en por sus pies a la cabeza. Hazlo de forma gradual. Mantenga esta posición perfectamente inmóvil durante 30 segundos a 1 minuto.



## 5. Salabhasana

Comience con su estómago en el suelo y luego levante el pecho y las piernas del suelo, hasta donde usted es capaz de hacer. No se preocupe si es sólo unos pocos centímetros. Este es un asco difícil para muchas personas. La fuerza vendrá con la práctica consistente. Mantenga la posición durante 15-30 segundos. Comience con 15 segundos si usted es principiante.



## 6. Dhanurasana

Comience con su estómago en el suelo. Levante su pecho y las rodillas dobladas hacia fuera del suelo y agarre sus tobillos. Utilice la fuerza de su espalda, pecho y caderas para mantener el asana, no tire de sus tobillos. Mantenga la posición durante 15-30 segundos Comience con 15 segundos si usted es nuevo.



## 7. Marichyasana

Sostenga por 30 segundos a 1 minuto para cada lado.



## 8. Alongamento do tríceps

Siéntese de las piernas cruzadas, tome su codo, como se muestra en la siguiente ilustración y tire hacia abajo. Mantenga la posición por 15 a 30 segundos cada lado.



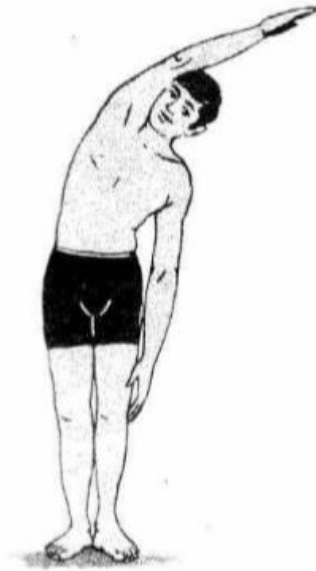
## 9. Alongamento do Peito

Permanezca en posición de piernas cruzadas. Alcance ambos brazos detrás de ti, entrelazando los dedos y manteniendo los brazos estirados y levante los brazos tan alto como sea cómodo. Mantenga la posición durante 15-30 segundos.



## 10. Alongamento dos Lados

Mantenga la posición durante 30 segundos para cada lado.



## 11. Tripé, Sirsasana OU Adho Mukha Vrksasana

Todas estas posiciones se pueden hacer contra un muro de soporte. Si el Sirsasana o Adho Mukha Vrksasana es muy difícil, comience con el trípode, como se muestra a continuación. Para el trípode, coloque la corona de su cabeza en el suelo, con las manos en la posición mostrada abajo y coloque cada rodilla en cada codo. Mantenga la posición por 30-60 segundos, hasta 60 segundos / 1 minuto.



El Sirsasana o Adho Mukha Vrksasana como se muestra en la siguiente foto se puede hacer contra un muro de soporte. Comience sosteniendo por 15-30 segundos, si usted es nuevo en eso. Usted puede trabajar gradualmente hasta un total de 10 minutos para el avanzado. Usted puede hacer esto añadiendo 15 segundos más que usted siente que usted es capaz de hacer. Sostenga esta posición durante 1 minuto.



## 12. Balasana.

Inmediatamente después de salir del trípode, Sirsasana o Adho Mukha Vrksasana, sostén la posición abajo, por lo menos, la mitad del tiempo que pasaste en el invertido. Por ejemplo, digamos que usted realizó el Sirsasana por 60 segundos, usted debe colocarse en el asana abajo, la frente en el suelo, los ojos cerrados por 30 segundos (mitad de ese tiempo).



### 13. Sarvangasana

Sostenga el Sarvangasana durante 1 minuto. Esta posición, como head o Adho Mukha Vrksasana puede ser realizada tan largo como 10 minutos para practicantes avanzados si así lo desea. Si eres nuevo, puedes empezar por 30 segundos.





## 14. Halasana

Permanezca en la posición Sarvangasana y baje los pies detrás de la cabeza, como se muestra en la figura siguiente. Los brazos deben estar en la posición que se muestra abajo, con las manos apoyadas en el suelo. Mantenga la posición durante 1 minuto.



Si su columna es inflexible, o usted no puede bajar los pies en el suelo, usted puede hacer el cambio de cambio a continuación:

## 15. Matsyasana

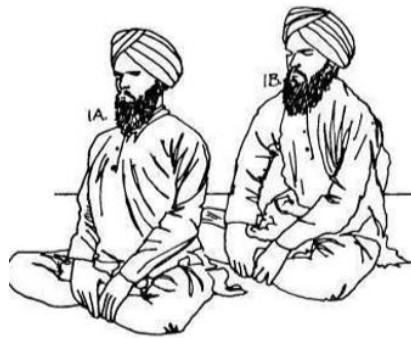
Usted puede tener sus brazos a su lado, si usted elige, sin necesidad de sentarse sobre ellos como en la foto abajo. El punto de este asana es para contrarrestar la Sarvangasana y abrir la garganta. Sostenga esta posición por la mitad del tiempo gastado en la Sarvangasana. Si ha realizado el Sarvangasana durante 1 minuto, mantenga esta posición durante 30 segundos.



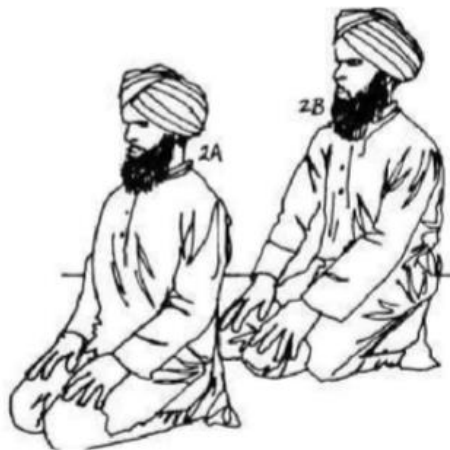
16. Descanse en su espalda cómodamente por 5-15 minutos. Esto es muy, muy importante. Medite sobre el pico de energía que usted siente. Esto va a ampliar y crecer a lo largo del tiempo si usted siempre realiza los ejercicios anteriores.

## Kundalini Yoga - Serie Básica de Energía Espinal KY kriyas (del Sadhana Guidelines)

Se sienta en poses fáciles. Agarra los tobillos con ambas manos e inhala profundamente. Flexione la columna vertebral hacia adelante y levante el pecho hacia arriba (1A). En la espiración, flexione la columna hacia atrás (1B). Mantenga el nivel de la cabeza para que no se mueva. Repita 108 veces, entonces inhala. Descanse 1 minuto.



Se sienta en los talones. Coloca las manos sobre los muslos. Flexione la columna hacia adelante en la inspiración (2A), hacia atrás en la espiración (2B). Piense "Sat" en la inspiración, "Nam" en la expiración. Repita 108 veces. Descanse 2 minutos.



En postura fácil, sostenga los hombros con los dedos delante, pulgares detrás. Inspire y tuerza hacia la izquierda, expire y tuerza a la derecha. La respiración es larga y profunda. Continúe 26 veces e inale mirando hacia adelante. Descanse 1 minuto.

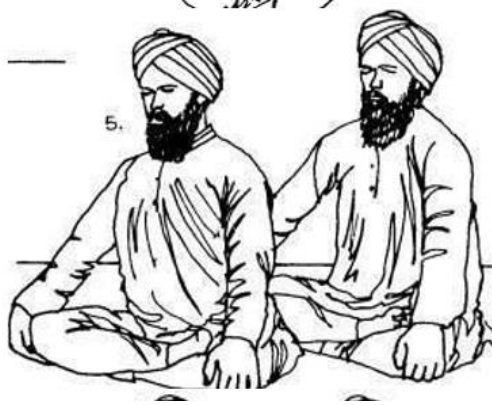


Sostener los dedos en las garras de oso en el centro del corazón (4A).

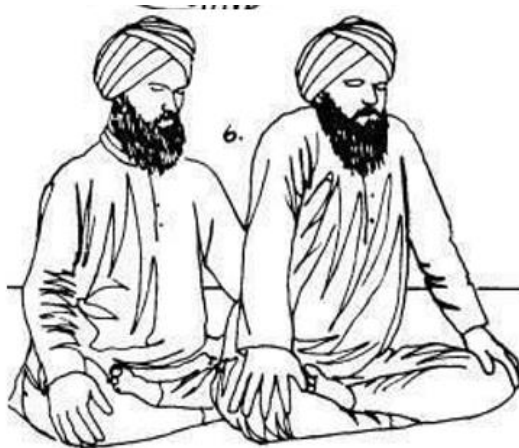
Mueva los codos en un movimiento de gancho, respirando largo y profundamente con el movimiento (4B). Continúe 26 veces e inspire, expire, tire de la cerradura. Relájese 30 segundos.



En postura fácil, sujete las rodillas con firmeza y, manteniendo los codos en línea recta, empiece a flexionar la columna superior. Inspire hacia adelante, expire hacia atrás. Repita 108 veces, descanse 1 minuto.



Coloca los hombros hacia arriba en la inspiración, hacia abajo en la espiración. Haga esto por menos de 2 minutos. Inspire y mantenga 15 segundos, con los hombros presionados hacia arriba. Relajarse los hombros.



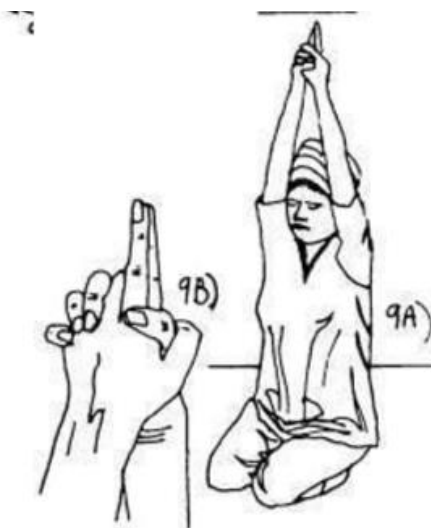
Gire el cuello lentamente hacia la derecha 5 veces, luego a la izquierda 5 veces. Inspire, tire del cuello recto.



Sostener los dedos en las garras de oso a nivel de la garganta (8a). Inspire y contraiga el ano. Expire y contraiga el ano. A continuación, levante las manos sobre la parte superior de la cabeza (8B). Inspire y contraiga el ano. Expire y contraiga el ano. Repita el ciclo dos veces más.



Sat Kriya: Siéntate sobre los talones, con los brazos estirados sobre la cabeza (9A). Sujete los dedos, excepto para los dos dedos indicadores que apuntan hacia arriba (9B). Diga "Sat" y tire del abdomen; diga "Nam" y relájese. Continúe por al menos 3 minutos. Entonces inhale y dirija la energía desde la base de la columna hasta la parte superior del cráneo. Relájate completamente en tu espalda durante 15 minutos.



## COMENTARIOS

La edad es medida por la flexibilidad de la columna, para mantenerse joven, mantenerse flexible. Esta serie funciona de forma sistemática desde la base de la columna hasta la cima. Todas las 26 vértebras reciben estimulación y todos los chakras reciben una explosión de energía. Esto hace que sea una buena serie para hacer antes de la meditación.

En una sesión para principiantes, cada ejercicio que lista 108 repeticiones, se pueden hacer 26 veces. Los períodos de descanso se prorroga de 1 a 2 minutos. Muchas personas relatan una mayor claridad mental y entusiasmo después de la práctica regular de este Kriya. Un factor es el aumento de la circulación del fluido espinal, que es crucialmente ligado a tener una buena memoria.

## EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Respiración nasal alternada:

Coloque el pulgar sobre su nariz derecha, cierre la fosa nasal derecha e inspire por la nariz izquierda por un recuento de cuatro y sostenga la respiración hasta seis.

Cambie el pulgar a su nariz izquierda a cerrar la nariz izquierda con el pulgar, y ahora expire por una cuenta de cuatro por la nariz derecha, lentamente y de manera uniforme.

Mantenga su fosa nasal izquierda cerrada con el pulgar, inspire por la nariz derecha por un recuento de cuatro y sostenga por un recuento de seis.

Cierre la nariz derecha con el pulgar y expire por la nariz izquierda, por un recuento de cuatro.

La serie anterior constituye una ronda.

Para aquellos de ustedes que son nuevos para los ejercicios de respiración, deben hacer cinco rondas y no más. Se puede tardar varios meses antes de pasar a un mayor número de rondas. Los meditadores experimentados pueden hacer diez rondas o más. Recuerde, con todos los ejercicios de respiración, menos es siempre mejor, en otras palabras, nunca empujar los ejercicios de respiración o hacer más de lo que es cómodo. Tú nunca debes sentir que estás cansado, pues eso es una advertencia para parar. Nunca sujete la respiración por más tiempo de lo que es cómodo. El empuje de ejercicios de respiración puede ser peligroso. Es importante relajarse y tomar su tiempo con este ejercicio.

Para los Meditadores avanzados, los tiempos pueden variar de ser igual, por ejemplo, una proporción de 2 en la inspiración, sujetar por 8, y 4 en la expiración, pero éste debe ser consistente a lo largo de la meditación.

El ejercicio anterior es excelente para ejecutar después de la realización de trabajo de curación, o cualquier trabajo que requiere una producción de energía, ya que actúa para equilibrar las energías del alma.

El ejercicio arriba dirige la bioelectricidad / prana hacia la cabeza y chakras superior, equilibra los canales Ida y Pingala (Nadis Sol y Luna), y trabaja para purificarlos para la ascensión segura de la serpiente kundalini.

## Respiración Lunar Kumbhaka:

Siga los siguientes ejercicios respiratorios. Haz la primera serie por varias respiraciones, y sigue con la segunda serie por la misma cantidad de respiraciones que has hecho con el primero. Por ejemplo: Si hace 4 rondas con la primera serie, a continuación, asegúrese de hacer 4 rondas con la segunda serie, ni más ni menos.

### Primera serie:

- Inspire a través de ambas narinas por un recuento de 2
- Sostener por un recuento de 4
- Expire por un recuento de 6
- Fije por una cuenta de 4

La serie anterior constituye una ronda. 3 a 6 rondas es ideal para los principiantes. Aquellos que son experimentados y avanzados deben ir con tantos como cómodo. A continuación, el ejercicio debe ser hecho por cuántas rondas realizaste con la primera serie (el ejercicio arriba):

### Segunda serie:

- Inspire por una cuenta de 6
- Sostener por un recuento de 6
- Expire por un recuento de 4 NO sostenga al final.



Sea cuántas rondas hizo en la primera serie, haga la misma cantidad en la segunda. La serie anterior constituye una ronda. 3 a 6 rondas es ideal para los principiantes. Aquellos que son experimentados y avanzados deben ir con tantos como cómodo.

### Respiración logur (Brahmari):

Esta respiración es esencial para dominar los mantras (palabras y nombres de poder). Los mantras deben ser siempre vibrados, NUNCA sólo hablados como palabras. Cada sílaba de un mantra debe ser vibrada. Es la vibración que hace que las palabras y los nombres sagrados manifiesten su poder.

Para realizar la Respiración logue Sussurrante (Brahmari): Inspire como en la respiración log completa, a llenar los pulmones de abajo hacia arriba. En la espiración, mantenga los labios cerrados durante este ejercicio, haga "hum" en la respiración. Esto va a extender la espiración. Inspire profundamente, y luego haga Hmmmmmmmm con los labios cerrados hasta que esté completamente sin aire.

La serie anterior constituye una ronda. Haz cinco.

### Respiración de Fuego (Kapalabhati):

Contrae los músculos abdominales, con fuerza a crear una espiración, a bombear los músculos del estómago y hacia fuera, duro y rápido, pero controlado. El aire entrará en la parte superior de vuestros pulmones por sí solos. Utilice las contracciones rápidas de sus músculos abdominales para inspirar y expirar con este ejercicio. Las contracciones deben ser rítmicas.

Practique algunas veces y dé una sensación para eso. Haga 20 en una secuencia, dentro y fuera a usar los músculos abdominales en rápida sucesión, y al final de la veinte respiración, expire, inspire y llene los pulmones, contraiga el ano, baje la barbilla hacia el pecho, ¡sostenga la respiración mientras esté cómodamente, no se esfuerce! Expire lentamente.

La serie anterior constituye una ronda. La expiración debe ser breve, y la inspiración debe ser pasiva y larga. Las rondas se incrementan mediante la adición del número de bombeo con los músculos abdominales. Primero, trate de hacer tres series de 20 bombeos y después de algún tiempo, aumente a 30, después 40, hasta que esté haciendo 60.

Lo que este ejercicio de respiración hace:

Aumenta la cantidad de oxígeno en el cuerpo y aumenta la cantidad de calor. Alquimistas en los tiempos gótico y medieval eran llamados "baiacus" y los foles junto a la chimenea en la alquimia pinturas fue simbólica de este ejercicio.

Esta respiración es la base de la Kundalini Yoga

No realice este ejercicio si está embarazada, tiene problemas con la hipertensión, tiene una hernia o cualquier otro problema físico que involucre su abdomen.

Respiración 666 del Grial de Lucifer:

Esta respiración es un poco avanzada y trabaja para conectar los aspectos masculinos y femeninos del Grial. Este es muy importante para la Magnum Opus. Para ejecutarlo, ya se debe ser competente con ejercicios de respiración y en el trabajo con energía.

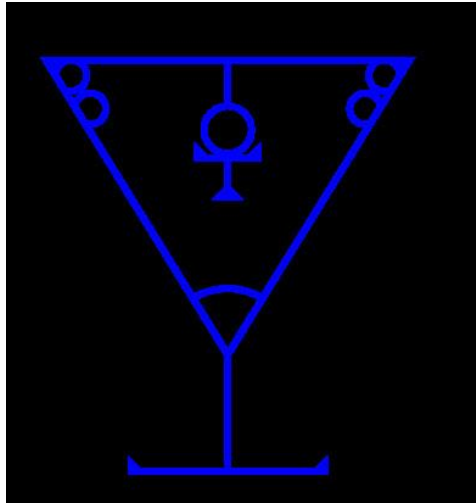
Inspire del Chakra Base hasta tu Chakra Solar (666).

Sostenga la respiración mientras pueda, cómodamente, y se concentre en su Sexto Chakra / glándula pineal. Usted debe sentir un poco de presión sobre el Sexto Chakra.

Expire y repita el mayor número de rondas que sea cómodo.

Lo que hace este ejercicio: este ejercicio de respiración liga el tan importante Sexto Chakra / glándula pineal (aspecto femenino) para el Chakra Solar 666 (aspecto masculino). Se debe establecer un poderoso eslabón de energía entre estos dos chakras para realizar la Magnum Opus.

Lúcifer tiene varios sigilos. Todos tienen que ver con alcanzar la Divinidad. Su símbolo a la izquierda representa el verdadero Grial. Este es el cáliz que contiene el elixir de la vida. La iglesia católica ha roto este concepto y lo ha corrompido. El Graal es parte de la Magnum Opus, el potencial que tenemos dentro de nosotros mismos. No es un objeto material, sino un concepto. La "sangre de los chakras" es la energía que vaciar cuando es estimulada. El Grial se describe como "sangre real". Esta es la "sangre" de los chakras.



Participar en nuestro foro: <https://www.ancient-forums.com/viewforum.php?f=25>

Website: <http://www.alegriadeenki.com/>

[♥ I LOVE SATAN 666 ♥ HISPANOHABLANTES](#)

Hail Satan!

