Anleitungen

Für dieses Programm, muss jeden Tag Hatha-Yoga, Kundalini-Yoga und die wechselnde Nasenatmung (Sonne/Mond) getan werden. Lasse nicht zu, dass zwischen diesen Übungen mehr als 24 Stunden liegen. Sobald du mit diesem Programm begonnen hast, muss dieses auch konsequent durchgezogen werden. Wenn du dies nicht schaffen solltest, oder die Übungen nur sporadisch machst, kann dies Depressionen, Müdigkeit und andere Probleme hervorrufen, welche aufgrund der Schwankung des Niveaus des Vril/der Hexenkraft auftreten.

Für die „Kundalini Yoga: grundlegende Wirbelsäulen-Energie Serie“, kannst du auf einem Stuhl sitzen, wenn du dies magst. Diese Übungen sind sehr effektiv. Das „Sat Nam“ Mantra, welches man am Ende der Session vibrieren soll, kann auch nur für 5 bis 10 Wiederholungen getan werden, es ist nicht, besonders nicht für neue Leute, notwendig gleich am Anfang dies für 1-3 Minuten zu tun – Es ist auch so effektiv.

Für alle Atmungen, bei denen man 108 Wiederholungen machen sollte, kannst du auch mit 54 Wiederholungen anfangen, und dich dann langsam zu den 108 Wiederholungen nach und nach hocharbeiten. Dies kann einige Zeit in Anspruch nehmen. 54 Wiederholungen funktionieren ganz gut.

Die drei Routinen – Kundalini Yoga, Hatha Yoga, und die Wechselnde Nasenatmung (Sonne/Mond) – sollten mit einigen Stunden Abstand zwischen den jeweiligen anderen Übungen getan werden. Das optimiert die Effekte.

Nachdem du die Kundalini Yoga grundlegende Wirbelsäulen-Energie Routine getan hast, Ruhe für 10-15 Minuten bequem auf deinem Rücken. Dein Rücken muss nicht gerade sein, du sollst nur bequem liegen. Du kannst es dir auch auf einem bequemen Sessel oder Stuhl bequem machen. Das wichtige ist, dass du dabei still bleibst und dich nicht bewegst, so kann sich das Vril/die Hexenkraft aufbauen und sich verstärken, sie wird stimuliert. Du kannst dabei sogar fernsehen, wenn du möchtest.

Es wird keine besondere Ernährung, oder Lebensweise vorausgesetzt. Diese Übungen funktionieren für alle, die diese konsequent ausführen. Sei du selbst. Lebe wie du es dir wünschst.