

ISTRUZIONI

Questo programma, sia per lo yoga hata che per lo yoga kundalini che per la respirazione a narici alternate, andrebbe eseguito una volta al giorno, ogni giorno se possibile. Non fate passare più di 24 ore tra le sessioni. Questa routine, una volta cominciata, ha bisogno di essere eseguita in maniera consistente. Se non lo si fa, o la si esegue sporadicamente, il risultato potrebbe essere depressione, oppure stanchezza ed altri problemi che derivano dalle fluttuazioni nella forza vitale [vril/potere magico].

Per le serie di Yoga Kundalini di Base, potete sedervi su una sedia se lo desiderate. Gli esercizi sono efficaci allo stesso modo. Il mantra "Sat Nam" alla fine può essere eseguito per 5-10 ripetizioni e non è necessario farlo per 1-3 minuti affinché sia efficace, specialmente per le persone nuove.

Quando è necessario fare 108 respiri, potete anche cominciare con soli 54 respiri e poi gradualmente arrivare a 108. Questo può richiedere un po' di tempo. Anche sole 54 respirazioni funzionano bene.

Le tre routine – quella di yoga kundalini, di yoga hata, e di respirazione a narici alternate, funzionano meglio se vengono eseguite lasciando passare alcune ore fra una e l'altra, per avere effetti ottimali.

Dopo aver eseguito la routine di energia spinale kundalini, riposare sulla schiena in maniera comoda per 10-15 minuti. La vostra schiena non deve essere per forza dritta, ma soltanto comoda. Se volete, potete riposare su una comoda sedia dopo queste routine. La cosa più importante è rimanere perfettamente immobili in maniera che il vostro potere magico/vril si amplifichi in seguito a questi esercizi che lo stimolano. Se volete potete guardare la TV.

Non sono necessari nessun particolare stile di vita, o nessuna dieta in particolare. Gli esercizi funzionano per chiunque li faccia regolarmente. Siate voi stessi. Vivete come volete.