

ИНСТРУКЦИИ К КУНДАЛИНИ И ХАТХА ЙОГЕ

Для этой программы, каждую ее часть – кундалини йога, хатха йога и попеременное солнечно-лунное дыхание необходимо делать раз в день, и если возможно – каждый день. Не делайте перерыв между сессиями более 24 часов. Эти упражнения, будучи начаты, необходимо делать постоянно.. Непостоянство в этих упражнениях или привычка делать их «при случае», время от времени (то делать, то не делать) может привести к депрессии, усталости и другим проблемам из-за колебания жизненной силы [врил / магическая сила].

Чтобы сделать кундалини йогу, базовую технику для спины, вы можете сидеть на стуле, если вы хотите. Упражнение от этого не менее эффективно. Мантру "Сат Нам" в конце можно сделать 5-10 раз, ее не нужно произносить на протяжении 3 минут, чтобы она была эффективной, особенно для новичков.

Для упражнений, где обозначены 108 раз, можно начинать с 54 и постепенно дойти до 108. Это может занять некоторое время. 54 раза также работают хорошо.

3 упражнения – кундалини йога, хатха йога и альтернативное переключение ноздрей – лучше делать с разрывом в несколько часов между каждым из их для максимального эффекта.

После того, как сделаете базовые упражнения для спины, отдохните на спине 10-15 минут. Необязательно ваша спина должна быть прямой, достаточно просто комфортное положение. Вы можете отдохнуть в мягком кресле, если вы хотите следовать одному из этим упражнениям. Важно при этом оставаться неподвижным, чтобы ваша врил / магическая сила могла свободно распространиться, поднятая этими упражнениями, которые ее стимулируют. Вы можете смотреть ТВ, если хотите.

Не нужна ни какая-то особая диета, ни какой-то особенный образ жизни. Упражнения работают для кого угодно, кто практикует их регулярно. Будьте самим собой и живите как хотите.