

SATANİSTLER

için

HATHA YOGA

Fiziksel yoga Kundalini Yoga ile birlikte vril, chi, cadıgücü, yaşamgücünün kuvveti, vesaire bu güce ne demek isterseniz bunu muazzam miktarlarda arttırır. Aşağıda vereceğimiz her gün uygulamanız gereken basit bir seans.

Hiçbir germe hareketinde kendinizi asla zorlamamanız çok önemlidir. Germeyi hissedin, ama bu asla acı verici değil; zevkli ve gerginlik alıcı şekilde olmalıdır. Yoga atletik esnemenen çok farklıdır. Rahat bir halde yapılmalı ve asla zorlanmamalıdır. Sağ beyin odaklıdır ve amaç kendimizi güçlendirmektir. Herkes fiziksel yogayı kendi başına öğrenebilir, popüler inançtaki gibi hocanız olması gerektiği gibi bir şey yoktur.

Herhangi özel bir hayat tarzı uygulamanıza gerek yoktur, vejetaryen olmanıza da. Hayatınızı seçtiğiniz gibi yaşayın, seçtiklerinizle seks yapın, seçtiğiniz gibi yemek yiyin, uyuyun, çalışın ve eğlenin.

Bir hafiflik hissi, yükselmiş bir biyoelektrik ve güç hissediyorsanız asana'ları [pozisyonları] doğru yapıyorsunuz demektir. Ve yoga en iyi şekilde yalnız yapılır, zira başkaları veya bir sınıf ortamı dikkat dağınıklığı yaratabilir.

Devam ederken hislerinize güvenin. İlerledikçe istiyorsanız pozisyonları daha uzun süre tutabileceksiniz; ama aşağıdaki rutin özellikle de Kundalini Yoga [40 günlük meditasyon programının öbür yoga paketi] ile birleştirildiğinde vril/cadıgücünüzü muazzam derecede arttırmaya fazlasıyla yetecektir. Bazı ustalar el üzerinde durmayı ve diğer asanaları 10 dakika veya daha uzun süre tutuyorlar. Unutmayın, her birimiz birer bireyiz, herkesin kapasitesi farklı ve bunu zorlamak sağlıklı olmayacaktır. Her bir asanada rahatlamalı ve mükemmel şekilde sabit durmalısınız. Sarsılmayın, çekiştirmeyin, zorlamayın ve unutmayın – sadece rahat olduğunuz ölçüye ve gerginliğe iyi gelen bir esneme hissettiğiniz noktaya kadar germe yapın.

Aşağıdaki verilen hareketler verilen sırasıyla yapılmalıdır.

***Ters asanalar beyin problemleri, çıkık retinası, boyun problemleri, aşırı derecede kilolu veya başa ve beyne giden baskı veya kan akışının artmasından ötürü kötüleşebilecek herhangi bir probleme sahip kişiler tarafından denenmemelidir.**

Regl dönemindeki kadınlar ters asanaları regl bitene kadar yapmamalıdır. Hamile kadınlar hiçbir ters asana veya bebeğe baskı yapabilecek herhangi başka bir hareket yapmamalıdır.

Diğer asanaları yapabilirsiniz ama bu durumlardan biri veya birkaçı varsa tersleri çıkarın.

Ters asanalar tepetakla olduğunuz pozisyonlardır; tripod, omuzda duruş, baş amudu veya normal amut gibi pozisyonlardır.

Bir öne eğilme hareketini HER ZAMAN arkaya bükülme ile tamamlayın. Yogada her zaman için bir hareketin tersi olmalı. Eğer sola eğiliyorsanız sağa da eğilmelisiniz.

Her yoga programında şunlar olmalıdır:

- Ayakta durulan asanalar
- Oturulan asanalar
- Öne eğilinilen asanalar
- Arkaya eğinilen asanalar
- Yandan yana eğinilen asanalar
- Bükülme asanaları
- Ters asanalar (yukarıda bahsettiğimiz sorunlardan herhangi birine sahip kişiler bunu çıkartabilir)
- Yatılan asanalar

Aşağıda verilen rutin tek başına yeterlidir ve bir hatha yoga seansına örnek niteliği taşımaktadır. İlginizi çekiyorsa kendi rutininizi dizayn edebilirsiniz. İnternette bir sürü kaynak ve kitap var. Eğer güçlerinizi gerçekten arttırmak isterseniz aşağıdaki rutini günde iki kez yapabilirsiniz, ama bunların arasına birkaç saat koyarak.

Hatha [Fiziksel] Yoga ruhun 144,000 nadi'sini açmaya, enerji akışını yaymaya ve eşitlemeye ve hem çakralardaki, hem de nadi'lerdeki blokları açmaya yardımcı olur. Bu Kundalini'nin güvenle yükselmesini sağlar.

1. Oturarak Öne Eğilme [Seated Forward Bend]

Kollarınızı dümdüz başınızın üzerine sırt ve bacaklar düz olacak şekilde yükseltin, ileriye uzanın ve dizkapaklarınızı, kalflerinizi, ayaklarınızı veya ötesini -ne kadar esnek olduğunuza bağlı, ve mümkünse- aşağıdaki üçüncü illüstrasyondaki tamamlanmış pozisyondaki gibi tutun. Unutmayın – asla zorlamayın. Yoga atletik değildir. Bir birey olarak sizin için rahat olduğu kadar uzanın.

1-2 dakika boyunca tamamen hareketsiz durun.



2. Kelebek, Elmas [Butterfly, Diamond]

Ayaklarınızı illüstrasyonda olduğu gibi bir araya getirin ve dizkapaklarınızı aşağı indirin. Dizkapaklarınızı yere yaklaştırmak için ellerinizi onların üzerine koyabilirsiniz. Eğer ki dizkapaklarınızı yere çok yaklaştırabiliyorsanız aşağıdaki resim gibi göğsünüzü de alçaltın.

Bu pozisyonu 1 dakika koruyun.



3. Eyer Gerilmesi [Straddle Stretch]

Bacaklarınızı herhangi bir acı olmadan açabileceğiniz kadar açın. Yapabiliyorsanız ikinci illüstrasyonda olduğu gibi dirseklerinizi dümdüz yere koyun. Daha esnekseniz ellerinizle ileri doğru “yürüyün” ve göğsünüzü üçüncü illüstrasyonda olduğu gibi dümdüz yere koyun. Yeterince esnekseniz bacaklarınızı ortadan ikiye ayırın ve dördüncü resimde olduğu gibi göğsünüzü yere indirin.

Bu pozisyonu en az 1, en fazla 5 dakika koruyun.



4. Kobra Gerilmesi [Cobra Stretch]

Karnınızın üzerine dümdüz yatın ve ondan sonra sırtınızı aşağıdaki pozisyondaki gibi şekle sokacak şekilde nazikçe gövdenizi yukarı doğru itmeye başlayın. Daha az esnekseniz kollarınızı bükebilirsiniz. Sadece rahat olduğu ölçüde ilerleyin. İkinci resim daha gelişmiş, tamamlanmış pozisyondur. Bu pozisyona ulaşmak için çalışmak için dizlerinizi bükün ve yavaş yavaş ayaklarınızı başınıza yaklaştırmaya çalışın. Bunu kademeli olarak yapın.

Bu pozisyonu 30 saniye ile 1 dakika arası mükemmel derecede sabit bir şekilde koruyun.



5. Çekirge [The Locust]

Karnınız üzerine yerde dümdüz yatar pozisyondan başlayın ve ondan sonra elinizden geldiği ölçüde hem göğsünüzü, hem de bacaklarınızı yerden kaldırın. Bu sadece birkaç santimentra olsa bile endişelenmeyin, bu pek çok insan için zor bir asanadır. Gücünüz istikrarlı çalışmayla artacaktır.

Bu pozisyonu 15-30 saniye boyunca koruyun. Yeniyseniz 15 ile başlayın.



6. Yay [The Bow]

Karnınız üzerine yerde dümdüz yatar pozisyondan başlayın. Göğsünüzü ve bükük dizlerinizi yerden yukarı kaldırın ve ayak bileklerinizi tutun. Bu pozisyonu korumak için ayak bileklerinizi çekmeyin, bunun yerine sırtınızın, göğsünüzün ve belinizin gücünü kullanın.

15-30 saniye boyunca bu pozisyonu koruyun. Yeniyseniz 15 ile başlayın.



7. Bükülme [Twist]

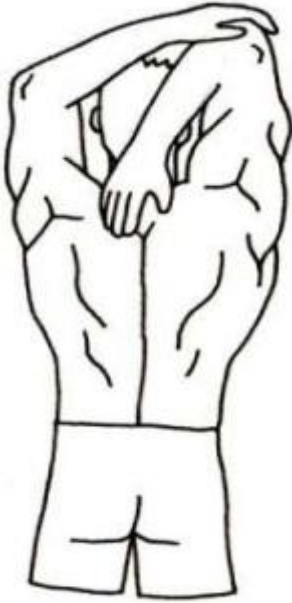
İki taraf için de bu pozisyonu 30 saniye ila 1 dakika arası koruyun.



8. Omuz/Triseps Germe [Shoulder/Triceps Stretch]

Bağdaş kurmuş bir halde oturun, alttaki illüstrasyondaki gösterildiği gibi dirseğinizi tutun ve nazikçe aşağı çekin.

İki tarafı için de bu pozisyonu 15-30'ar saniye koruyun.



9. Göğsü Germe [Chest Stretch]

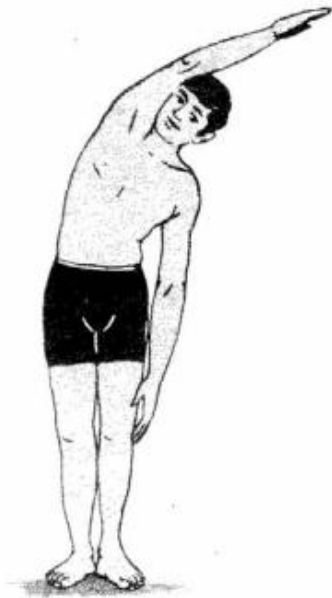
Bağdaş kurmuş pozisyonunuzu koruyun. İki kolunuzu da arkaya uzatın, parmaklarınızı iç içe geçirin ve kollarınızı düz tutarak kollarınızı rahatça kaldırabileceğiniz kadar yukarı kaldırın.

15-30 saniye boyunca bu pozisyonu koruyun.



10. Yana Germe [The Side Stretch]

İki taraf için de bu pozisyonu 30'ar saniye koruyun.



11. Tripod, Baş Amudu VEYA Normal Amut [Tripod, Headstand, OR Handstand]

Bütün bu pozisyonlar bir duvara destek için dayanılarak yapılabilir. Normal Amut veya Baş Amudu çok zorsa aşağıda gösterildiğı gibi Tripod ile başlayın.

Tripod için başınızın tepe kısmını yere koyun, ellerinizi gösterilen pozisyona koyun ve iki dizkapağına da dirseklerinizin üzerine koyun. **30-60 saniye boyunca bu pozisyonu koruyun, yavaş yavaş 60 saniye/1 dakikaya kadar arttırarak pratik yapın.**



Aşağıdaki resimlerde gösterildiğı gibi baş veya el amudu bir duvara dayanıp destek olarak da yapılabilir. **Bunda yeniyseniz bu pozisyonu 15-30 saniye korumakla başlayın. Gelişmiş bireyler için yavaş yavaş 10 dakikaya kadar çıkmak yeterlidir. Bunu yapabildiğinize emin olduğunuz zamanlar 15'er saniye ekleye ekleye çıkabilirsiniz.**

Bu pozisyonu 1 dakika koruyun.



12. Tripod, baş veya el amudundan çıkar çıkmaz hemen aşağıdaki pozisyona geçip baş aşağı geçirdiğiniz sürenin en az yarısı kadar koruyun. Örneğin 60 saniye baş amudu yaptınız diyelim, bu aşağıda verdiğimiz pozisyonu gözleriniz kapalı bir şekilde 30 saniye [bu zamanın yarısı] korumalısınız.



13. Omuz Amudu[The Shoulderstand]

Omuz Amudunu 1 dakika boyunca koruyun. Bu pozisyon eğer istenirse gelişmiş pratisyenler tarafından tıpkı el veya baş amudu gibi 10 dakika tutulabilir. Yeniyseniz 30 saniye tutmakla başlayabilirsiniz.



14. Saban [The Plough]

Omuz Amudu pozisyonunda kalın ve ayaklarınızı aşağıdaki illüstrasyonda gösterildiği gibi başınızın arkasına indirin. Elleriniz yerde dümdüz olacak şekilde kollarınız da aşağıda gösterilen pozisyondaki gibi olmalıdır. **Bu pozisyonu 1 dakika koruyun.**



Beliniz veya sırtınız esnek değilse veya ayaklarınızı yere değdiremiyorsanız aşağıdaki modifiye edilmiş asanayı kullanabilirsiniz:



15. Balık [The Fish]

Aşağıdaki resimdeki gibi ellerinizin üzerinde oturmak zorunda değilsiniz, isteğiniz buysa kollarınız yanlarınızda olabilir. Bu asananın amacı omuz üzerinde durma asanasına karşı denge sağlayıp boğazı açmaktır. **Bu pozisyonu Omuz Amudu asanasında geçirdiğiniz sürenin yarısı kadar tutun. Örneğin Omuz Amudunu 1 dakika tuttuyunuz Balık pozisyonunu ise 30 saniye korumalısınız.**



16. Sirtınız üzerinde rahatça yatıp 5-15 dakika arası dinlenin. Bu çok önemli: Hissettiğiniz enerji titreşimleri üzerine meditasyon yapın. Bunlar yukarıdaki egzersizleri istikrarlı olarak yaparsanız zamanla artacak ve büyüyecektir - Hatha Yoga budur.

Türkiye SS Topluluğu Tarafından Joy of Satan 40 günlük meditasyon programının bir parçası olarak eklenen Hatha Yoga PDF'inin aslından çevrilmiştir. Şeytan Baba'ya ve Zafere sonsuza dek selam olsun!

