

## Инструкции

Веднъж започнали занимания с Хатха и Кундалини Йога и алтернативното дишане (редуване на ноздрите) не бива да пропускате дни. Не позволявайте да изминат повече от 24 часа между дадените сесии. Тази рутина трябва да се изпълнява всекидневно. В противен случай може да се сблъскате с внезапни усещания на депресия, отпадналост и други проблеми в резултат на дисбаланс в жизнената ви сила[врил/вещерска сила].

При нужда можете да изпълните Основната Кундалини Йога Серия за Гръбначна Енергия седейки на стол. Няма да изгубите ефекта на упражненията. “Сат Нам” мантрата в края на сесията може да бъде изпълнена за 5-10 повторения; не е задължително да влагате пълните 1-3 минути, предложени в PDF-а особено ако сега започвате. Също така, вместо 108 вдишвания, можете да изпълните 54 и надграждайте постепенно. 54 вдишвания са достатъчни за началото.

Желателно е да оставяте няколко часа между Кундалини, Хатха и дихателните упражнения.

След като приключите с Кундалини сесията, легнете по гръб и се отпуснете за 10-15 минути. Не е задължително гърбът ви да е изправен, просто трябва да ви е удобно. Ако предпочитате, може да си почивате и в кресло. Тъй като тези упражнения стимулират вашата врил/вещерската сила е важно да останете неподвижни след приключването на сесията. Ако искате, може дори да си пуснете нещо за гледане.

Не е необходима специална диета или начин на живот. Упражненията работят за всеки, който ги практикува с постоянство. Бъдете себе си. Живейте както искате.