

# Kako Podignuti Energiju

Postoji mnogo načina kako podignuti energiju, međutim za Obrnute Rituale najbolje bi bilo podizanje; Vibrirajući SATANAS i radnjom 666 Meditacije.

## Vibriranje SATANAS :

**S** – Udahnite, onda postepeno zatvorite svoj glotis stvarajući šištav zvuk poput oglašavanja mačke ili šištanje zmije tako potpuno izdišući.

**A** – Udahnite ponovo, a pri izdisaju ovog puta vibrirajte AHHHH sve dok ne izdahnete

**T** – Ponovo Udahnite, a ovoga puta pri izdisaju stavite jezik na svoja prednja dva zuba, i pri izdisaju nađite sredinu vibrirajući nešto između THTHTHTH i ZZZZZ

**A** – Ponovo udahnite i pri izdisaju vibrirajte dugo AHHHHH

**N** – bi trebalo da se vibrira kao dugo NNNNN

**A** – Ponovo udahnete a pri izdisaju vibrirate dugo AHHHHH

**S** – Udahnite, onda postepeno zatvorite svoj glotis stvarajući šištav zvuk poput oglašavanja mačke ili šištanje zmije tako potpuno izdišući.

---

## 666 Meditacija

1. Vibrirajte VUUUUUUU u svoju Solar Plexus Čakru 6 puta
2. Vibrirajte VAAHHHHH u svoju Srednju/Četvrtu Čakru 6 Puta
3. Vibrirajte VOOHHHHH u svoju Šestu Čakru 6 puta

Ako se ne osjećate lagodno ili vam smeta prevelika energija, nakon Rituala možete zamoliti Demona da uzme tu energiju