

## Danthni Pranayam

pour nettoyer  
l'inconscient  
19 minutes

IN=inspiration,  
EX=expiration  
Les gens qui font des  
cauchemars, qui  
flottent, qui pensent  
trop, qui sont en colère  
tout le temps.  
Perfectionnistes, fous.  
Ce kriya rend une  
personne calme,  
tranquille, paisible,  
tranquille et nettoie  
l'inconscient, vous  
n'allez pas le croire.

Début : 25:30  
Fin : 46:44

3'30 min  
C'est un exercice simple,  
il vous étonnera.  
Vous jouez avec votre  
arcline.  
Ajustez votre fonction  
cérébrale. Le passage  
entre le cerveau gauche  
et le cerveau droit est  
bouché, il va s'ouvrir.  
Vous vieillissez parce  
que les hémisphères ne  
se connectent pas  
ouvertement.

Yeux : Bout du nez,  
exerçant une pression  
sur le cerveau. Vous  
allez voir.  
Il y aura un peu  
d'hésitation, vous ne  
pouvez pas comprendre  
pourquoi, mais il y en  
aura.  
Faites ce mouvement de  
déchirement et puis  
tournez-vous et revenez  
ici.  
Vous savez quel est l'âge  
de cet exercice ? Quand  
la famille est devenue  
une tribu. Ils avaient  
l'habitude de  
communiquer.

2'30 min  
Les pouces sur les  
poings fermés. Déplacez  
les bras au-dessus de la  
tête à 60-90° en  
bougeant tout le corps.

Faites un cercle parfait  
et maintenez ce cercle  
sur le dessus.  
Maintenant, faites-le  
avec colère. Faites-le  
avec la plus grande  
colère.  
Vous allez vous  
préparer à une guerre  
tribale.

Tout ce qui ne va pas

dans votre esprit :  
Faites-le partir en  
spirale (au dessus).  
C'est bon pour la  
constipation et la  
prostate. Pas de bruit de  
respiration.

3'30 min  
Tout en serrant  
fortement les dents,  
ouvrez la bouche et  
faites une tête de chien  
en colère. Appuyez sur  
tous les points  
méridiens.  
Enlevez vos dents. Votre  
lèvre supérieure va se  
fendre en deux.

*Tous les anciens  
exercices oubliés de  
l'antiquité, grâce  
auxquels l'homme a vécu  
en moyenne cent  
cinquante à deux cents  
ans en bonne santé, sans  
jamais avoir de  
problème social,  
personnel ou individuel.  
pour finir :*  
*IN: serrez les dents et  
resserrez-vous, retenez  
votre souffle et ayez l'air  
vraiment terrible.  
Quelqu'un devrait avoir  
peur de vous.  
EX: par les dents,  
expirez. IN: par les dents,*

*EX: par les dents.  
7 minutes  
Continuez à respirer  
fortement par les dents,  
gardez les mains serrées  
dans un poing.*

Mordez votre ennemi le  
plus pourri.  
Vous faites une posture  
afin de sécréter le  
système glandulaire.  
Que fait le yoga ? Il  
sécrète les glandes.  
Que fait l'exercice ?  
D'abord, il équilibre le  
métabolisme.  
Que fait le Pranayam ? Il  
vous soulage  
mentalement.  
Que fait le Kundalini  
Yoga ? Il vous donne de  
la vitalité pour que vous  
puissiez profiter des  
vertus.

Ayez pitié de vous.  
Soyez très en colère,  
ayez l'air furieux et  
fougueux et montrez  
vos dents, respirez  
comme une bombe de  
feu, comme un dragon  
chinois.  
1 minute  
IN: avec votre langue,  
touchez le palais  
supérieur et chantez:  
la, la, la, la, que vous

avez entendu.  
Montez plus haut. la, la,  
la ...la, la, la... Montez  
plus haut..  
Maintenant, sortez le  
son, vous avez encore  
une minute.  
IN: relax.  
Ce que vous avez fait  
dure exactement onze  
minutes. Posture totale.  
Comprenez que vous  
êtes un humain et que  
vous avez deux  
hémisphères. Ils sont  
imbriqués. Exercez-les  
pour les garder en  
harmonie. Sinon, vous  
allez créer une  
insensibilité ou une  
légère sénilité. Vous ne  
serez pas vif, rapide à  
répondre, rapide à  
comprendre, rapide à  
vous mettre en relation.  
Le problème avec vous,  
c'est que je ne peux pas  
vous aider: la vie est un  
défi. Il n'y a rien de tel  
dans la vie qu'un défi et que  
vous n'avez pas de  
discipline, vous êtes un  
désastre.