

AJUSTER VOTRE FLOW

LES QUATRE « U » POUR VOUS

5 JUILLET 1984



1. Allongez-vous sur le dos. Levez les jambes et les bras droit à 90 degrés. Pointez les orteils. Genoux et coudes droits. **11 minutes.**

Tenez bon et pensez à tout le bien que vous avez fait depuis votre arrivée sur Terre. Réconciliez ces activités avec votre intelligence magnifique. Nous faisons bouger l'énergie vitale aujourd'hui sans faire aucun mouvement. Restez dans la posture quoiqu'il arrive. L'énergie va s'ajuster d'elle-même.



2. Toujours sur le dos, amenez les mains au-dessus de la tête sur le sol. Puis montez le corps en position de planche modifiée, avec les jambes droites au-dessus de la tête et parallèles au sol. **11 minutes.**

C'est un simple flot d'énergie, une simple façon d'être.



3. Venez vous asseoir et tendez les jambes devant vous, les bras se tendent vers les orteils, paumes vers le bas et parallèles au sol. Le dos est droit et stable, comme une statue.

11 minutes.

La douleur et la perturbation proviennent de l'ajustement de l'énergie pranique. Vous ressentez la pression des muscles qui s'ajustent. Les Chinois l'appellent l'énergie "chi", les Japonais l'appellent l'énergie "qi", et nous l'appelons l'énergie "ji". "Ji" signifie l'âme, le Soi intérieur, l'être. Méditez, chantez et récitez tout ce qui vous passe par la tête ou par la bouche, mais gardez une posture parfaite.



4. Tenez-vous droit et penchez-vous à la taille pour que le torse soit parallèle au sol. Gardez le dos et le cou droits. Les bras pendent librement vers le sol. Formez un "U" avec votre corps. Ne vous penchez pas jusqu'aux orteils. Vous pouvez chanter ou méditer pour vous maintenir en forme.

11 minutes.

5. Relaxation profonde. Détendez-vous à plat sur le dos. Écoutez un gong, si possible. **11 minutes.**

About This Kiya

C'est le jeu des U. Il vous revigore en ajustant votre Corps Pranique avec votre Corps Aurique en contraste direct avec l'Arcline. On les appelle les 4 U et ils sont "pour vous". Chaque fois que vous les faites, vous devez faire une relaxation profonde après.