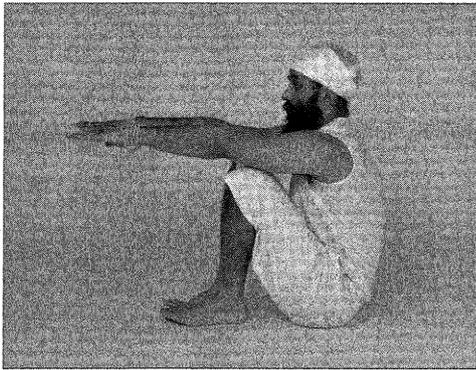


# Pratyahar-Pranayam Sank Chalnee **Kriya**

September 25, 1982

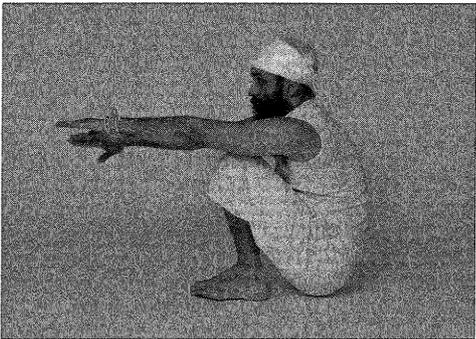


**Posture:** Sit down, putting your weight on your feet, try to stand up. Slowly, slowly, there's no hurry. Come all the way up **onto your toes**, and try to fly. Then come back down into the starting position.

**Eyes:** Keep your eyes open.

**Time:** It should take you **one minute** to get up and **one minute** to get back down.

**Comments:** Don't do more than 52 repetitions per day. You will be flying yogis. Your breathing will be automatic after the first few minutes and then you will breathe through every pore of your skin. The breath is a very special pranic breath. It's a man's challenge, and it is a very, very sacred exercise. If you really want to experience life, then do it sometime.

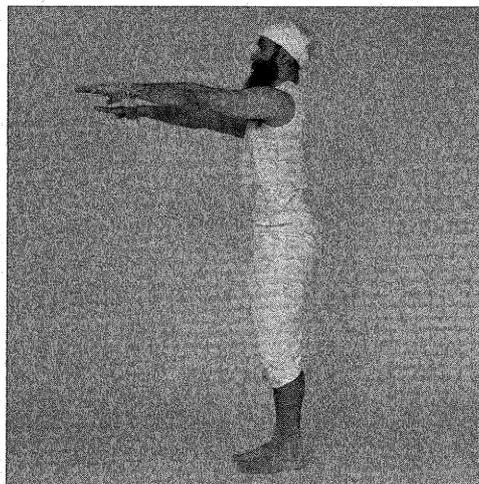
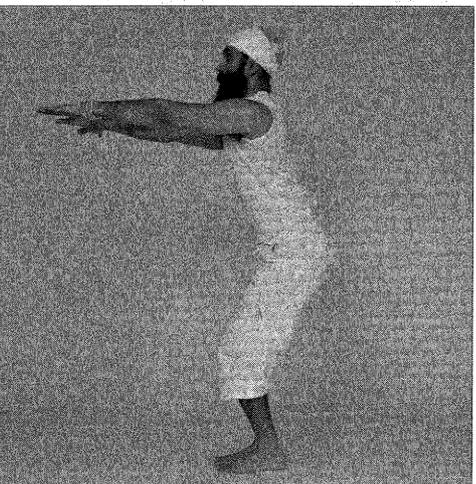
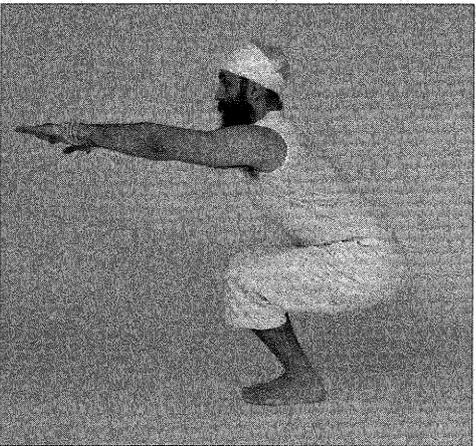


**Posture :** Asseyez-vous, placez votre poids sur vos pieds. Essayez de vous relever. Doucement, doucement, il n'y a pas d'urgence. Redressez-vous jusqu'à vous tenir sur vos orteils, et tentez de voler. Puis revenez dans la position originelle.

**Yeux:** Gardez les yeux ouverts.

**Timing:** Cela devrait vous prendre une minute pour vous lever et une minute pour vous rasseoir.

**Commentaires:** Ne faites pas cela plus de 52 fois par jour. Vous deviendrez des yogis volants. Votre respiration va devenir automatique après les premières minutes et vous allez respirer par tous les pores de votre peau. La respiration est une respiration pranique très spéciale. C'est un challenge pour les hommes, et c'est un exercice très, très sacré. Si vous voulez réellement expérimenter la vie, alors faites-le de temps en temps.



**Note:** Cette photo ne montre pas la posture finale - debout dressé sur vos orteils. Les bras sont placés de façon suggestive seulement: vous pouvez interpréter le fait de voler comme vous le souhaitez.

*Note: This photo doesn't show the final pose—up on your toes, flying. Arms are suggestive only; you can interpret flying as you like.*