

# Équilibre des trois systèmes nerveux parasympathique, sympathique et moteur.

## Balance three nervous system parasympathetic, sympathetic and action nervous system

### PARTIE I - 13 minutes :

Alors aujourd'hui, vous êtes prêts ? Allez, c'est une méditation très puissante ; SUN FINGER, trois doigts droits, et la forme du corps, de la main et de l'aisselle. C'est un exercice pour l'aisselle, vous connaissez le terrain, vous ne le savez pas parce que vous avez trois systèmes nerveux : le système parasympathique, le système sympathique et le système nerveux moteur, dont le centre de la gestion globale se trouve dans l'aisselle. Le saviez-vous ? Si votre aisselle vous fait mal, il n'y a rien qui puisse vous sauver. Vous, les Américains, vous me suivez, vous comprenez ? Lorsqu'un homme est perturbé par le désordre de son aisselle, il se retrouve dans une fosse, personne ne peut l'en sortir, alors nous nous en sortons. Cet exercice... Rappelez-vous quand vous êtes malheureux, épouvantable, que vous voulez vous suicider, sauter par la fenêtre, faites-le à ce moment-là. Oui, oui, vous ne voudrez jamais vous approcher de la fenêtre. Soixante degrés, aisselles ouvertes, poitrine sortie, menton rentré, yeux sur le bout du nez. Mettez " Ong Namô, Guru Dev Namô... " et oubliez-les, ils devraient m'oublier. Et nous les reverrons dans soixante-deux minutes. Oui, oui, c'est ce que nous allons faire.



Chanter ong namo guru dev namo

Oh allez, nous pouvons le faire en soixante-deux minutes, ce n'est pas une grande chose, ce n'est pas une grande affaire dans la vie, peu importe. Il vaut mieux ne pas sauter par la fenêtre, divorcer, perdre un petit ami, se disputer avec sa femme, avoir des problèmes, allez.

Maintenant, s'il vous plaît, réglez, réglez votre œil, si vous ne le faites pas, je ne vais pas mettre un revolver derrière vous.

Hey, coude droit, coude droit, essayez cela et vous verrez quel miracle cela vous fera. (Bande Ong Namô, Guru Dev Namô) YB : (Parle par-dessus la bande) Faites-le, faites-le, nous ferons un compromis... Très bien, très bien, le début est bon... Demandez, demandez-leur d'acheter ces deux... Élève : D'accord.

YB : (Parle par-dessus la bande) Consacrez, consacrez... (Fin de la bande)

Inspirez, étirez-vous, étirez-vous, contractez votre corps, contractez chaque partie, contractez, détendez-vous.

### PARTIE II - 7 minutes ½ :

Prêt ? Très bien, formez un poing, mettez-le sur le doigt de Mercure. Faites un poing, voyez l'angle extérieur en diagonale par rapport à votre corps, faites un poing comme ça et mettez-le comme ça.



Chanter ong namo guru dev namo

Voyez ma forme. Je l'étire, je la resserre, c'est si facile que vous ne sentez même pas le poids du corps, la pression est sur les coudes, cela vous rendra jeune. Si vous n'êtes pas vraiment jeune, demandez-moi.

Si vous le faites correctement, vous ne sentirez pas le poids du corps, vous vous sentirez comme un bébé en papier. Allez, étirez ceci, et étirez cela, puis étirez-le et étirez-le, regardez ce qui arrive à mes muscles. Regardez ce qui se passe dans mes muscles. Passez la cassette.

(Bande - Ong Namō ... Guru Dev Namō...)

YB : (Parle par-dessus la cassette) Restez ferme...

Inspirez, inspirez, vous progressez si bien. Arrêtez, arrêtez, arrêtez, détendez-vous. Oh mon Dieu ! vous êtes bon, meilleur que je ne le pensais. Si tu peux progresser comme tu le fais aujourd'hui, tu pourras être en bonne santé, heureux et saint.

### **PARTIE III - 11 minutes :**

("Hame Hum, Tumhe Tum...")

Et cette bande que nous mettons, cette bande est sur huit temps, vous devez bouger sur trente-deux temps, quatre fois plus que la bande, d'accord ? Votre pouce doit être sur le mont de mercure, vos quatre doigts doivent le verrouiller et c'est comme ça que vous allez faire et vous devez y mettre tout votre être.

Attendez, attendez, attendez, ne vous emballez pas, nous verrons. Cette bande contient quatre temps, vous devez entrer dans ce mouvement, seize temps, et quand vous aurez joué seize temps, vous irez jusqu'à trente-deux temps. Quatre fois, puis un tic, vous bougez quatre fois, d'accord ? Prêt ? Prêts ? Allez-y.

(Cassette - " Hame Hum, Tumhe Tum... ")

YB : (Parle par-dessus la bande) Rapide, rapide, plus rapide vous serez meilleur vous deviendrez... Regardez votre partenaire. Lent, lent, rapide, hmm, regardez-la . Allez, allez, vite, trente-deux, un à quatre ratios.

Vous trouverez quelque chose en faisant cela. Je ne m'en vais pas, je m'assois, je promets que ça arrivera. Allez, allez... Ne ralentissez pas. Trente-deux fois, un à quatre.

(La bande continue).

YB : (Parle par-dessus la bande). Bougez, bougez, bougez... C'est le moment de bouger plus vite, de bouger votre colonne vertébrale, votre bas du dos, votre circulation sanguine. C'est le moment d'expérimenter. Vous devez y aller maintenant, plus vite, plus vite, plus vite.

Maintenant, vous ne chanterez pas, pas de chant, pas de chant, maintenant vous vous concentrez sur le mouvement. Plus fort, qu'ils l'entendent. Bougez, bougez, bougez, bougez pour l'amour de Dieu, c'est le moment.

Mettez tout votre chant, votre inspiration, votre respiration dans un mouvement rapide et amenez-le à trente-deux tours, un tour par battement. Concentrez-vous, concentrez-vous. Allez, allez, allez, ne perdez pas de temps. Nous avons exactement une minute et demie, si nous n'y arrivons pas, nous aurons raté notre coup. Sortez votre colère, votre grossièreté, votre impolitesse, tout ce que vous avez en réserve, allez-y, maintenant. A chaque colère, chantez Ong Namō Guru Dev Namō  
chantez ong namo guru dev namo



Voyez le mouvement

sur papa, maman, sur les chips, peu importe. Sortez votre colère, faites-la jouer. Pensez à la colère, soyez en colère, méchant, allez, méchant. Très méchant, très méchant. Faites sortir cette satanée chose, la maladie même à l'intérieur, à l'extérieur, à l'extérieur, à l'extérieur, bougez, bougez, bougez. Vous avez exactement trente secondes. Devenez fou, volontairement fou, volontairement fou. (hu...hu...hu....)

Inspirez profondément, maintenez la respiration pendant 1:07. Laissez l'énergie aller dans tous les organes, tous les chakras, tous les tattvas, laissez Shashara apporter l'équilibre, expirez. Inspirez à nouveau profondément, retenez votre souffle, expulsez-le, laissez-le partir. Inspirez profondément, pompez plus fort cette fois-ci, c'est la dernière chance, faites-le bien et détendez-vous.

Traduction Param Prakash Kaur