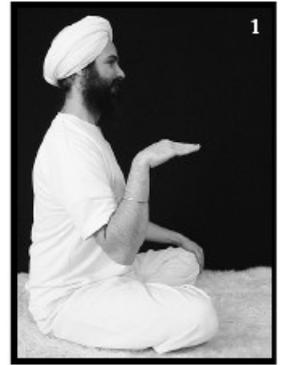


Corps pranique, corps physique

1. Asseyez-vous en posture facile, le coude droit plié, l'avant-bras incliné vers le haut et la paume droite tournée vers le bas. Concentrez-vous sur la main droite. Gardez la main parallèle au sol. Déplacez-la vers la droite. Puis revenez au centre. Déplacez-la vers la gauche, puis revenez au centre. Gardez la paume de la main tournée vers le bas.
1 minute.



Parfois, votre main se déplace dans une direction un peu plus ou un peu moins. La direction ou l'angle peuvent être erronés. Vous constaterez que ce que vous voulez faire ne se produit pas. Vous verrez qu'il y a une différence entre l'ordre que vous envoyez à votre main et son obéissance. Observez cette situation dans cet exercice.



2. Pliez les deux coudes, les avant-bras vers le haut et les paumes vers le bas. Les bras sont détendus le long du corps. Les mains sont jointes devant la poitrine, les pouces près l'un de l'autre mais sans se toucher.



Déplacez les deux doigts de Mercure (auriculaires) vers le bas et vers le haut en même temps.

Ensuite, déplacez les deux annulaires vers le bas et vers le haut en même temps.

Puis déplacez les deux doigts de Saturne (majeur) vers le bas et vers le haut en même temps.

Ensuite, déplacez les deux doigts de Jupiter (index) vers le bas et vers le haut en même temps.

Continuez à bouger les mêmes doigts de chaque main en même temps.

Ne bougez que la paire de doigts que vous essayez de bouger. Ne bougez pas les autres.

2 minutes et demie.

Regardez vos mains, concentrez-vous sérieusement et coordonnez vos mouvements. Vos efforts montreront que vous avez deux cerveaux et non un seul. Les deux mouvements ne seront pas exactement les mêmes, quoi que vous fassiez. Il s'agit d'un simple fait physique qui est très difficile à accepter. Vous devez être conscient que tout n'est pas sous votre contrôle. Ce n'est pas un handicap. C'est une réalité.



3. Levez-vous, pliez les genoux et descendez comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise. Imaginez que vous êtes assis confortablement sur une chaise. Restez dans cette position. Gardez le dos droit et la colonne vertébrale détendue.

3 minutes.

Je travaille avec les organes de votre corps pour vous faire comprendre qu'à cause de l'absence de souplesse et de la rigidité que vous avez créées, votre corps fonctionnel et votre corps de commandement ne sont pas dans la même position. Je veux que vous le sachiez car cette situation crée un handicap.



4. Asseyez-vous sur le talon droit, la jambe gauche tendue. Saisissez le talon du pied gauche avec les deux mains et soulevez la jambe de 15 cm. Ne la soulevez que de 15 cm, pas plus. Gardez la jambe gauche droite.

Maintenez cette position pendant une minute et demie.

Restez dans cette posture, fermez les yeux et faites la respiration Sitali : inspirez par la langue enroulée et expirez par le nez.

Respirer fortement.

1 minute et demie.

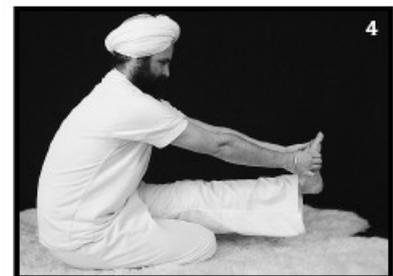
Changez de jambe et poursuivez l'exercice en vous asseyant sur le talon gauche, la jambe droite étant tendue devant. Saisir le talon droit avec les deux mains et soulever la jambe de 15 cm.

Commencer une puissante respiration de feu.

2 minutes.

Dans votre corps, vous avez un organe appelé le côlon. Il vous donne la vie. Il vous donne tout ce dont votre corps a besoin. Si vous pouvez tenir votre jambe droite et la garder en position pendant cet exercice, vous pouvez aider à renforcer votre côlon. C'est l'un des nombreux petits kriyas de nettoyage que nous faisons pour agir sur certains organes importants de notre corps.

Sur le côté gauche, nous avons fait une respiration Sitali rafraîchissante et sur le côté droit, nous avons fait une respiration de feu lourde et chaude. Il faut faire les deux. Ne faites pas un côté et pas l'autre. Quelques minutes de cette respiration déclencheront en vous la force que vous ne pouvez ni acheter ni capturer.

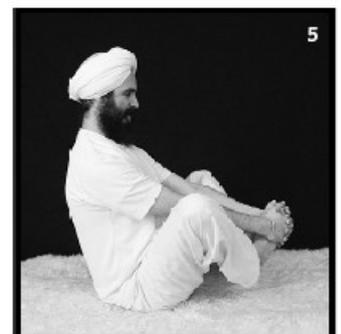


5. Asseyez-vous en posture facile et rapprochez la plante des pieds. Bloquez les mains autour des pieds, soulevez les pieds du sol et tenez-vous en équilibre. Il s'agit d'un équilibre angulaire. Ne laissez pas vos pieds toucher le sol. Tirez la langue le plus loin possible et commencez à haleter - la respiration du chien.

Respirez profondément et de façon rythmée.

1 minute et demie.

On dit que cet exercice élimine les mucosités et les faiblesses sexuelles.



6. Prenez la position du cobra.

a) Commencer à ouvrir et fermer rapidement les lèvres.

1 minute et demie.

Vous aurez une drôle de sensation, mais ce n'est pas grave.

b) Restez en position Cobra et commencez à plisser le nez. Tirez votre nez vers le haut.

1 minute.

C'est très relaxant.

Cet exercice peut faire ressortir une grande quantité de haine.

Débarrassez-vous-en.

c) Toujours en position Cobra, commencez à faire rouler votre mâchoire inférieure, comme une vache qui rumine. La mâchoire inférieure tourne en rond.

1 minute.

Ce mouvement est très relaxant.



7. Asseyez-vous en posture facile et tendez les bras sur les côtés.

Commencez à bouger les bras de haut en bas comme si vous voliez.

Imaginez que vous volez sur une longue distance. Fermez les yeux et concentrez-vous sur le vol.

11 minutes 1/2 .

Rapide ou lent, choisissez votre propre rythme. Bougez comme vous le souhaitez, mais quel que soit le rythme que vous adoptez au départ, vous devez continuer à le suivre. Ce que nous faisons, c'est définir un mouvement et demander à notre système de neuro-messages de le copier. C'est très important. Vous devez retrouver votre modèle original et le répéter. Tout se passe dans le cerveau et le mouvement des mains n'est qu'un moyen de le créer. Cela ne doit pas faire mal.

Pour terminer : Tendez les bras vers les côtés comme un aigle qui plane. Rendez vos bras et vos mains aussi fermes que de l'acier.

Renforcez tous les muscles de vos bras, de vos épaules et de votre cou.

Étirez-vous et renforcez vos muscles.

1 minute.



8. Relaxez-vous