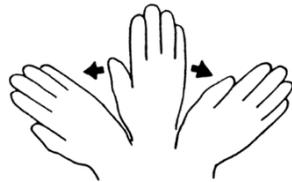


Expérimenter la relation entre le corps pranique et le corps physique

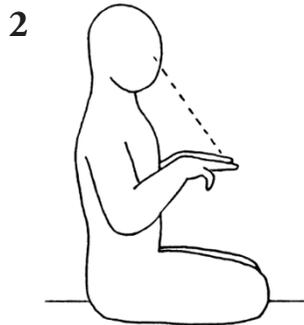
7 mars 1984



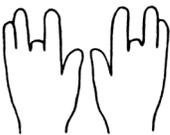
*Gardez la main parallèle au sol.
Déplacez-la vers la droite. Puis revenez au centre.
Déplacez-la vers la gauche, puis revenez au centre.*

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

Parfois, votre main se déplace dans une direction plus ou moins prononcée. La direction ou l'angle peuvent être incorrects. 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.



Bougez les deux doigts de Mercure. Bougez les deux doigts du Soleil.



Bougez les deux doigts de Saturne. Bougez les deux doigts de Jupiter.

2. Fléchir 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 (l'auriculaire) vers le bas et vers le haut en même temps. Déplacez ensuite les deux doigts du Soleil (annulaire) vers le bas et vers le haut en même temps. Déplacez ensuite les deux doigts de Saturne (majeur) vers le bas et vers le haut en même temps. Déplacez ensuite 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 1/2 minutes.

Regardez vos mains, concentrez-vous sérieusement et coordonnez vos mouvements. Vos efforts vous montreront que vous avez deux cerveaux, et non un seul. Les deux mouvements ne seront pas exactement les mêmes, quoi que vous fassiez. C'est un simple fait physique qui est très difficile à accepter. Nous pensons que nos mains sont totalement sous notre contrôle et qu'elles font ce que nous leur disons de faire. Vous devez être conscient que tout n'est pas sous votre contrôle. Il ne s'agit pas d'un

3



3. Levez-vous, pliez les genoux et descendez comme si vous étiez assis 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 savoir qu'à cause de la non-flexibilité et de la rigidité que vous avez créées, votre corps fonctionnel et votre corps de commandement ne sont pas dans la même position.

Je tiens à ce que vous le sachiez car cette situation crée un handicap.

4



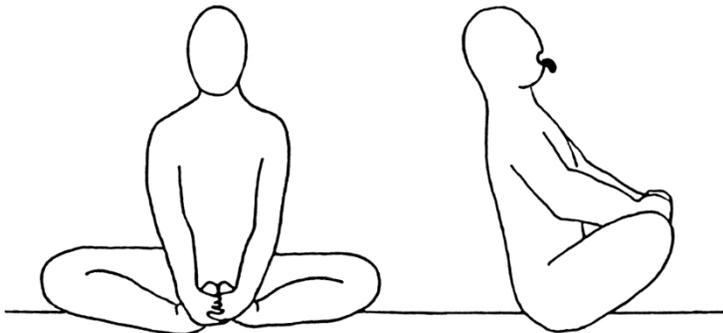
4. Asseyez-vous sur le talon droit, la jambe gauche étant tendue. Saisissez le talon de votre pied gauche avec les deux mains et soulevez la jambe de 15 cm. Soulevez-la de 15 cm seulement, pas plus. Gardez la jambe gauche droite. Maintenez cette position pendant une minute et demie.

Restez dans la posture, fermez les yeux et faites la respiration Sitali : inspirez par la langue enroulée et expirez par le nez. Respirez fortement. 1 1/2 minute.

Changez de jambe et poursuivez l'exercice en vous asseyant sur le talon gauche, la jambe droite étant tendue devant. Saisissez le talon droit avec les deux mains et soulevez la jambe de 15 cm. Commencez un puissant souffle de feu. 2 minutes.

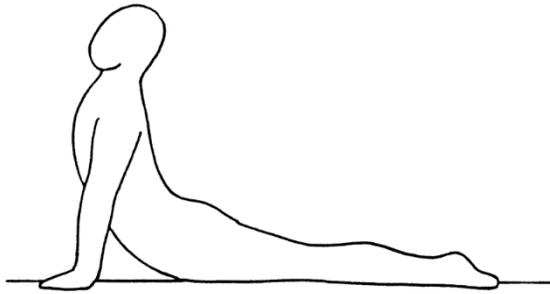
Dans votre corps, vous avez un organe appelé le côlon. Il vous donne la vie. Il vous donne tout ce dont votre corps a besoin. Si vous pouvez tenir votre jambe droite et la garder en position pendant cet exercice, vous pouvez aider à renforcer votre côlon. C'est l'un des nombreux petits kriyas de nettoyage 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 fais pas un côté et pas l'autre. Quelques minutes de cette respiration déclencheront en toi la force que tu ne peux ni acheter ni capturer.

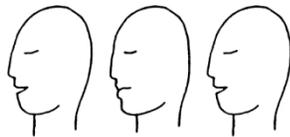


5. Asseyez-vous en position facile et rapprochez la plante de vos pieds. Enfermez vos mains autour de vos pieds, soulevez vos pieds du sol et tenez-vous en équilibre. Il s'agit d'un équilibre angulaire. Ne laissez pas vos pieds toucher le sol. Tirez la langue le plus loin possible et respirez profondément et de façon rythmée. 1 1/2 minutes. Cet exercice est censé éliminer les mucosités et les troubles sexuels de faiblesse.

6

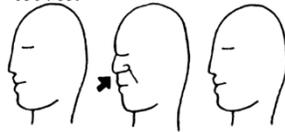


6A



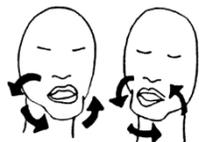
Ouvrir et fermer les lèvres.

6B



Plisser le nez de haut en bas.

6C



Roulez la mâchoire.

6. Prenez la pose Cobra.

A. Commencez par 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 vous permettre de vous débarrasser d'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. Il s'agit d'un mouvement très relaxant. 1 minute.

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

Commencez à bouger vos 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 1/2 minutes.

Rapide ou lent, définissez votre propre rythme. Déplacez-vous comme vous le souhaitez, mais quel que soit le rythme sur lequel vous commencez, vous devez continuer sur ce rythme.

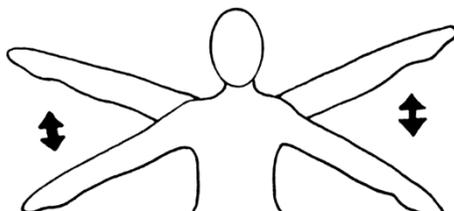
Ce que nous faisons, c'est définir un mouvement et demander à notre système de messages neurologiques de le copier. C'est très important. Vous devez retrouver votre modèle original et le répéter. Tout se passe à l'intérieur du cerveau et le mouvement...

L'utilisation des mains n'est qu'un moyen de la créer. Il ne devrait pas faire mal.

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

Renforcez tous les muscles de vos bras, de vos épaules et de votre cou. Étirez-vous et endurcissez-vous. 1 minute.

7



8. Détendez-vous.