

Fate questa classe quando cambiate casa, o arrivate in un posto nel quale non vi sentite a vostro agio. Quando il territorio circostante o l'ambiente vi è ostile e voi sentite la voglia di fuggire.

L'ansia succede quando il campo magnetico del corpo entra in conflitto con lo spazio intorno a voi, questa è la causa della "variazione mentale", per sfuggire la quale mettete in atto tutta una serie di atteggiamenti di copertura e di fuga per allontanare e tenere sotto controllo il pericolo.

Questa meditazione facendovi conoscere i vostri limiti, crea il vostro proprio territorio, il secondo esercizio vi rende vincenti su di esso. Il risultato delle due meditazioni è l'eliminazione dell'atteggiamento depressivo. Per cui non avrete più bisogno di fuggire. Quando raggiungete la capacità di resistere, automaticamente stimulate l'ipotalamo che interviene e riaggiusta il midollo.

1°ESERCIZIO



Tempo: 11 minuti

Posizione: Rilassatevi Sedete in una posizione calma e nobile con le mani di fronte alle spalle con i palmi rilassati come nella figura.

Pranayama: respirate quanto più lungo e profondo potete,... lento e profondo. con assoluta reverenza per la vostra identità

Concentrazione sulla pelle, sentite la pelle dal di dentro

Occhi: chiusi

Mantra: -

Mudra: Mettete le mani come nella figura. Fisicamente provate a sentire la pelle, tutte le parti della vostra pelle, sentite i vostri limiti in tutto il corpo. Sarete sorpresi quanto difficile è

sentire la vostra propria pelle. Toccate la vostra pelle senza usare il tatto. Sentite la pelle bella e luminosa.... vi prego capite che non c'è realtà che vi può aiutare, e che voi non potete amare nessuno se non conoscete i vostri limiti..... per prima cosa, prima di diventare qualcuno, prova ad essere te stesso.... senti il tuo territorio ..il bello degli americani è che vogliono essere sempre il numero uno, ma prima devi sapere a quale numero sei, .. tu vivi con il respiro di vita, senti il respiro della vita rompi le frontiere.... ti puoi sentire pieno di gioia o un miserabile, in ambedue le situazioni ti prego stai con i tuoi sentimenti crea una profonda e stretta relazione tra te, il tuo limite e la tua pelle se tu non puoi sentire la tua pelle oggi, non puoi sentire niente e nessuno ognuno vuole essere religioso, ognuno vuole essere felice, ma questi sono falsi problemi, le persone devono dipendere unicamente e scientificamente dalla realtà.

2°ESERCIZIO



Tempo: 5 + 6 MINUTI

Posizione: facile schiena dritta e mento serrato

Pranayama: lungo e profondo

Concentrazione: senti l'energia dell'universo che entra dentro di te

Occhi: chiusi

Mantra: SAT SIRI AKAL (cantando dopo 5 minuti)

Mudra: Adesso mettete la mano sinistra al centro del cuore e la destra a 60 gradi tesa con il braccio in avanti come nella figura.

Ora cura la tua identità, continua il respiro chiudi gli occhi e.... Quello che ora stai sentendo lo stai sentendo, ... senti con rispetto, grazia,.. consapevolmente, ... Ogni cosa che vuoi sentire, sentila, lasciala entrare.... hai sentito il tuo territorio, hai sentito la pelle, l'hai conosciuta, ti senti vivo, allo stesso modo ora senti la forza e completa te stesso, tu vuoi completare la vita, ora completa te stesso il braccio deve essere a 60° per funzionare perfettamente stabilizzati ci sono tanti effetti che tu affronterai, risolvi ora, vacci dentro, ... ti farà male ... perché il corpo ti si rivolta contro e tu devi vincere, quando il corpo si rivolta tu lo devi vincere vittoria dammi la vittoria della mia anima tu vuoi la vittoria sul tuo tempo. 6 minuti SAT SIRI AKAL Ora vi diamo la canzone degli immortali, ripetilo mentalmente e ottieni la vittoria, è l'unico mantra dell'età dell'acquario ti dà l'eternità, una tale vittoria che anche la morte non te la può portare via... tu stai vincendo ...inizia a cantare il mantra della vittoria e lascia che il corpo si curi da solo.... avrai a che fare con la tua resistenza, e quando l'avrai raggiunta, questa stimolerà l'ipotalamo che riaggiusterà il midollo. Questi, gli ultimi minuti sono i più importanti della tua vita, tieni la posizione ... resistiresta..... per concludere Inspira profondamente e stendi e allunga il braccio ... ed espira, inspira profondo ed espira dalla bocca, inspira e stira, stira espira, inspira profondo e stira più forte questa volta e premi la mano sul cuore più forte che puoi e bilancia lascia andare il respiro. Inspira profondo ... tieni è l'ultima possibilità, premi la mano più che puoi, stira al massimo e porta il corpo allo zero. Equilibrati..... ed espira Rilassati ... grazie molto.

Per conoscere e conquistare il proprio territorio, il proprio spazio.

Se il vostro campo magnetico è in sintonia con lo spazio che lo circonda, non potete essere depressi. Provate ora che avete fatto la classe a sentirvi depressi, non ci riuscite! Nella nostra vita c'è una parte molto scandalosa, che non conosciamo il nostro territorio, la nostra forza

mentale, il nostro carattere, molte cose di noi stessi, ed è per questo che creiamo molti problemi, a noi e agli altri. Ci sono molte rabbie e tante paure di tanti tipi diversi e cerchiamo di esaudire le nostre molte paure e i nostri tanti desideri, ma sono troppi e non riusciamo a farlo. Se succede questo ci deprimiamo, ma ora non potete sentirvi depressi, provateci. Non è che in Voi non c'è energia, in Voi c'è un energia infinita, e questo è Dio, quando volete forza Ispirate e mentalmente recitate il mantra "victory"