

LA771 930422 Trovate Voi stessi attraverso l'insicurezza.

Oggi ho visto alla TV tre cose e le ho fatte registrare. La prima è che dicevano che se non conoscete la terapia idrotermale, ci saranno in America molte malattie che si moltiplicheranno...

...sono 25 anni che urlo fate la doccia fredda, fate la doccia fredda. Apre i vostri capillari, la CNN gli ha dedicato tre minuti, hanno scoperto la terapia idrotermale. Che cos'è ? niente, ...Andate nell'acqua avete freddo, uscite vi massaggiate poi ritornate di nuovo nell'acqua fredda soffrite nuovamente finché andate sotto l'acqua fredda e non sentite più freddo e allora la terapia idrotermale è fatta. E c'è una seconda parte della terapia prendete un asciugamano e massaggiate il vostro corpo finché diventa rosa in ogni parte. Se per esempio avete mal di testa in una parte, mettete nell'acqua fredda a bagno il piede della parte opposta. A fare una doccia fredda ci vuole lo stesso tempo che ci vuole a mandare giù una pastiglia. Il corpo ha tanti capillari, tantissimi, ogni parte del corpo è nutrita da questo. Ci sono delle cose che fanno raggiungere al corpo dei punti critici. E ci sono delle altre cose che vi possono rovinare la vita per la vostra pelle. Se avete una pelle e delle mani poco piacevoli, avete bisogno di quelle creme per le rughe. Sapete da che dipende? Se fate del sesso e non vi riposare. In ogni relazione sessuale e masturbazione squilibrate il vostro corpo, l'accelerate meccanicamente, È chiaro? Il battito cardiaco deve tornare normale nel tempo necessario prima di iniziare qualsiasi altra attività, altrimenti sarà così pesante per la vostra pelle per i vostri muscoli per il vostro essere che non potete neanche rispondere.

La terza cosa sono i problemi digestivi. Deriva quando avete una relazione sessuale dopo aver mangiato. Le cose che fate voi, le fanno anche gli uccelli, le fanno anche gli orsi, ma la cosa che vi voglio dire è che vi ucciderà, se dopo che avete mangiato non andate a riposare e dormire.

Una relazione sessuale che non è piacevole riduce la vostra vita di un anno, e scombina, i bioritmi, non è che vi potete mettere delle creme e basta, tutto quello che fate poi si vede. Vi è capitato qualche volta di avere una pelle esterna ma dentro non la sentite, la pelle è leggera e dentro c'è come una corazza, avete mai provato questo modo di sentire? Queste persone sono persone che non bevono acqua regolarmente. Infine, la maggior parte dei mal di testa sono causati dal fatto che dovrete andare al bagno a fare pipì, ma differite e non ci andate e trattenete e non lo fate al momento giusto. L'80% dei mal di testa dipende da questo. Questi sono gli errori comuni che fate ogni giorno, giusto? E c'è un'altra cosa che ho scoperto: la maschera del viso per la quale spendete almeno 50 dollari se mi date 5 dollari vi dico quello che dovete fare. Mettetevi di fronte ad una doccia fredda e rivolgete il getto dell'acqua proprio di fronte al vostro viso e nella nuca fin quando non ce la fate più, poi prendete un asciugamano morbido e sfregate la pelle e falelo di nuovo e di nuovo finché diventa rosa, avrete una faccia radiosa e senza rughe che non mi crederete. E nutrite il vostro corpo con proteine : prendete la **curcuma** e lo yogurt e poi limone e dell'olio di olivo, mischiate tutto insieme e mettetelo dappertutto sul vostro corpo. È la cosa migliore attiva la circolazione e diventerete gialli, fate asciugare questa pasta nel vostro corpo, potete fare questo e una volta asciugata andate sotto la doccia calda e cercate di toglierla e guardate se ci riuscite in un paio d'ore.

Ci vuole molto tempo ma la curcuma è una cosa che cura molto la pelle, la curcuma è l'erba più curativa che esista al mondo, è molto energetica.

"Vi sto dando questa serie di classi perchè 9 minuti della vostra vita vi possono salvare da qualsiasi cosa... sono gli insegnamenti più avanzati che sto dando, sono registrati, potete comprare le cassette... potete farli ... dovete insegnarli quanto prima potete. Quello che voglio fare è lasciare un corpo di conoscenze così che le persone non possano dire sono idiota a causa di, "Se non avete trovato **voi stessi in voi**, avete perso il viaggio sul pianeta terra". Non so come spiegarvelo, è fondamentale che troviate voi stessi, perchè senza trovare voi stessi ogni cosa è così grande così passionale, così sexy così speciale mentre quando trovate voi stessi allora tutto è niente, e vi potete nuotare attraverso, o andarci a quattro zampe camminandoci in mezzo, diventa un mondo del tutto differente.

25 anni fa sono venuto in occidente e non capisco perchè veramente la gente sta soffrendo. E voi non capite neanche, che cosa c'è di sbagliato in voi da non poter dedicare a voi nella giornata nove dieci minuti, penetrare i chakra,

organizzarvi, portare gli elementi in equilibrio, riequilibrarvi, controllare il vostro respiro, essere acuti. fate tutto quello che vi pare, giusto? ma voi non avete mai tempo per voi stessi.

Conosco i vostri bisogni ma dovete anche capire che il tempo sta arrivando ad un punto di incrocio. Ogni essere umano deve sviluppare se stesso. stanotte siete molto importanti per voi stessi ma non lo volete sapere, siete stati condizionati a non saperlo, perchè se voi conoscete voi stessi non potete essere sfruttati. Il fatto vero è che il 99,99 delle persone non sa chi è veramente. L'insicurezza è responsabile del muoversi della società, e tutto è insicuro, la vostra relazione con il vostro partner è insicura, il vostro amore è insicuro tutto è insicuro, scoprirete che tutto è insicuro e dall'insicurezza pretendete di trovare la sicurezza, questo è il bioritmo della vita, ma se voi scoprite, trovate la vostra insicurezza in voi stessi, allora voi siete voi stessi, perchè se uno trova la propria insicurezza all'interno di se stesso allora vuol dire che inizia a conoscersi e **sa chi è**. Adesso vi insegno come cambiare il ritmo dei neuroni, come stimolare questa zona, tornati a casa lo potete controllare in questo nastro e il risultato sarà lo sesso. Siete pronti?"

Primo esercizio Tempo: 3 minuti



Posizione: facile

Pranayama: respiro dell'orso: ispirate dalla bocca allontanando le braccia ed espirate dal naso (rendendo difficile l'uscita dell'aria portando le labbra superiori a chiudere il naso e serrando il collo con un grugnito che proviene dalla gola) riportando al petto le braccia

Occhi: alla punta del naso

Mudra: il pollice è tenuto da anulare e mignolo chiusi, mentre indice e medio sono aperti.

Per finire Ispirate .. trattenete ..stringete i molari contraete tutto il corpo molto forte, e come un cannone espirate dalla bocca. (3volte)

SECONDO ESERCIZIO Tempo: 3 minuti

Pranayama: respiro del **BABBUINO** dalla bocca ad O

Mudra: Il pollice chiude mignolo e anulare, la bocca è a forma di O. **Ruotate con potenza le braccia con un movimento che proviene dal polso**, respirando ed espirando dalla bocca col suono dei Babbuini. Il ritmo è più veloce del respiro di fuoco gli ultimi 30 secondi **pompate con il diaframma, con l'ombelico** velocissimi.

Alla fine Ispirate **stringete le labbra**, trattenete e ... come un cannone espirate

TERZO ESERCIZIO Tempo: 3 minuti

questo esercizio è chiamato **IO HO IL DIRITTO DI EQUILIBRARE ME STESSO:**

Pranayama: lento e profondo

Concentrazione: alla cima della testa

Occhi: chiusi

Mudra: Il pollice chiude anulare e mignolo meno l'indice ed il medio tesi, il palmo è rivolto verso l'alto e tirate le braccia indietro più che potete finchè il **gomito vi fa male**, e tirate indietro il petto così che la gabbia toracica viene fuori automaticamente. Il gomito deve fare male, è la parte centrale dell'esercizio, **se il gomito non fa male il flusso spinale non cambierà, meditate....**

Alla fine Ispirate ... trattenete ... torcete il gomito stringete i miolrari ... fate circolare l'energia in tutto il corpo e come un cannone fate uscire l'aria dalla bocca.

3 volte

ORA BALLATE per favore con la cassetta Punjabi drum music

