

**Sviluppo del monocontrollo**

Dietro di voi c'è un Sè-incosciente perché il Sé cosciente tiene il Sè-incosciente, e questo è l'equilibrio, quando questo equilibrio si romperà il vostro corpo cadrà e voi sarete dichiarati morti, questa, invece, è la legge dell'universo.

Tutto quello che c'è è un pensiero. Dio è un pensiero, e ogni relazione è un pensiero, e ogni pensiero ha molte vite. Così quando un pensiero non è sperimentato e digerito, poi arriva al subcosciente, poi nell'incosciente, e infine va nel cosciente. Non possiamo essere né angeli e neppure possiamo essere diavoli, dobbiamo essere umani questa è la maledizione o la benedizione, chiamatela come volete, nessuno può scappare da quello che ha detto Nanak: "la vostra azione deciderà se siete vicini a voi stessi o voi siete lontani lontanissimi da voi stessi".

Vediamo stanotte come voi fate cadere voi stessi. d'accordo? stanotte lavoreremo nel monocontrollo.

**Monocontrollo è uno stile proprio nel quale il coraggio umano può superare la inabilità immaginativa**

L'inabilità fa parte dell'immaginazione, mentre ogni raggiungimento è un'esperienza, così gente voi sarete sorpresi. Avanti facciamolo.

**ESERCIZIO NUMERO UNO 3 minuti**

Sedete in maniera calma e quieta, in maniera molto passionevole. Più dritti e bilanciati che potete. e con molta luce. Questi sono i 5 tattwa, questo è Giove, in voi, l'antenna di Giove, questa è l'antenna di Saturno, questa è l'antenna del Sole e questa è l'antenna di Mercurio. E questo è il vostro EGO; il vostro Marte è proprio qui, il vostro Venere è proprio qui. La vostra Luna è proprio qui, è così avanti e così via; e questo è tutto quello che voi siete. È tutti quei meridiani sono nella vostra mano e questi sono tutti introducibili in voi stessi o proiettabili in voi stessi. Questo è quello che voglio farvi sapere e vedete che cosa sto per fare. Lo sto per fare perché faccio certe cose che so come fare e voi così dovete solo copiarvi, vi divertirete d'accordo?

**Tempo:** 3 minuti

**Posizione:** facile

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

**Occhi:** alla punta del naso

**Mudra:** aprite e chiudete con forza i pugni. torcendo i polsi da fuori all'interno:

"Aprite la vostra bocca e guardate questo respiro (inizia a respirare velocemente **dentro e fuori**

**attraverso la bocca) il respiro del cane,** come i cani lo fanno. Voi non

dovete andare da un curatore stanotte, voi curerete voi stessi. **Occhi alla punta del naso,** questa è la ragione per cui i cani non si ammalano mai; veloci e potenti, questo è potente, fate questo con tutta la forza, se avete un cancro fatelo, vedete cosa succede. potete, usate il potere. Siate lunatici su ciò. **Tirate le dita**



**in dentro con forza,** e questo è tutto, e siate. questo è tutto e tenete la bocca come una "O". Quando siete in un ospedale e vi

sentite miserabili, quello lì diventa "O" e quando voi vi sentite ancora più miserabili, diventa "Q", la vostra lingua viene fuori, ricordate?

così è solo "O" andate, andate, andate, hei guarda l'orologio, non stancarti, fallo. Molto sessualmente, abbi fiducia in me, ah ah ah ah, la parte difficile è quella "O"

**Per concludere** respirate e stringete la presa. e spremete, spremete, fate il vostro corpo come un acciaio completo per tutto il corpo. Come un cannone esirate. 3 volte."

**ESERCIZIO NUMERO DUE-**

**Tempo:** 3 minuti

**Posizione:** facile

**Pranayama:** respiro del cane bocca ad O

**Occhi:** chiusi

**Mudra:** spingete a turno le braccia in avanti con i palmi piatti rivolti



verso l'esterno. (Quando un braccio va deve andare veloce come per spingere

via con forza i vostri blocchi. l'altro invece torna al petto e viceversa).

Quest'esercizio è molto unico ed è un po' difficile perché lavorerà sui vostri blocchi e sapete noi siamo tutti bloccati. Il blocco è la nostra natura.

Avanti, avanti. Stessa "O". il respiro inizia nello stesso modo dell'esercizio precedente. Veloce,

veloce Spingete alternativamente in fuori le braccia. Spingete, Spingete via la sporcizia fuori di voi colpite forte, forte, nuotate, nuotate andate spingete, più forte più forte, qualunque cosa voi buttate in questa spinta sarà andata per sempre, voi non avrete nessun nuovo senso attorno a voi, più forte più forte spingete, spingete, i capelli cresceranno, spingete, spingete, spingete, spingete, spingete tutto quello che vi sta ' uccidendo, spingete, più forte, con il respiro a "0" respiro a "0", lo chiamano respiro a "0" più forte più forte piatto, piatto perché questo é dove sono i problemi del vostro stomaco, problemi digestivi, o del colon, qualsiasi cosa é proprio qui in questa zona, spingete questo, avanti, avanti, avanti, solo un minuto di più hei, continuate.....

Per concludere Inspirate?

.....fermi dove siete e colpite dovunque voi siete e qualunque sia la posizione adesso tendete, tendete e scuotete il vostro corpo scuotete l'intero corpo scuotetelo .. espirate. (3 volte cambiando la posizione delle mani)

Se fate questi esercizi, non potete avere un'emorragia, non potete avere un attacco (cardiaco), perché siete un test sullo stress, questo è un test sullo stress.

#### **ESERCIZIO NUMERO TRE**

questo é voi dovete farlo per il vostro puro cuore. Io sono stato un paziente di cuore, gente per cinque anni, sono stato all'ospedale; ho speso tantissimi soldi e loro praticamente mi hanno macellato e per



questo mi hanno fatto anche pagar e. Io sono un agnelo sacri

ficale, che deve aver comprato a qualcuno una casa, a qualcuno una macchina, e qualche gioiello alla moglie di qualcuno. Ma facciamolo stanotte per liberare voi da quella possibilità. Io ho sofferto é la mia cattiva fortuna; facciamo che voi siate fortunati. **Tempo:** 3 minuti

**Posizione:** facile **Pranayama:** respiro del cane, bocca ad 0

**Occhi** :alla punta del naso **Mudra:** mani aperte come nella figura e fate ruotare velocemente i palmi delle

mani. Vedete adesso guardate, c'è un angolo assoluto della mano, guardate questo. Voi dovete farlo esattamente in quel modo perché il prana deve passare, ed é questo. (Inizia la respirazione del cane), vedete sto ballando, l'intera cosa si muove Avanti, avanti, muovetevi gente, dovrete essere almeno 20 cm. sopra il pavimento con ogni mossa, muovetevi, muovetevi non chiudete, Dio quello ti ammazza, quello ha un effetto esattamente opposto. Avanti Entrate nell'esercizio.

Per concludere inspire!, e tirate fuori la lingua, e spremete, spremete, la lingua fuori, fatela come ferro e spremete. Spremete il vostro intero corpo. La lingua é fuori, espirate. 3 volte

**Questi esercizi gente sono vecchi più di 5000 anni, io non li ho fatti, ve li sto solo dicendo. Hanno assolutamente un effetto che nessuna erba nessuna cura e niente puo' fare, ci vogliono 5 e 4 nove minuti, ogni esercizio é esattamente 3 minuti cadauno. Con un minuto e due di intervallo. Okey?**

#### **ESERCIZIO NUMERO QUATTRO:**

Adesso mette quel nastro e ballate con le mani in alto, ballate, ballate chiudete i vostri occhi, adesso ballate dalla vostra spina dorsale con l'aiuto delle mani. dall'osso pelvico in su , sarete forti belli energetici e liberi dalle malattie., forza totale, il centro del cuore, apritelo, non può essere aperto da nessun altro.

**Sat Nam**