

**LA850 950831 Regulate the Systems of the Body**  
August 31, 1995

"Yoga was made for man to be healthy, happy and holy. Kundalini yoga was made for man to be healthy, happy, holy and aware. Secret of your soul is awareness."

*"May I tell you something? There is only one thing you should know. Conquer yourself." YB*

1. Sit in Easy Pose with a straight spine. Stretch your arms out to the sides with the palms downward. On each hand, touch your thumb to the mound under the Mercury finger. Close your fist around your thumb. Keep your elbows straight as you revolve your arms and fists in backward circles that are 18" in diameter. The circles must be 18" wide for this movement to be effective. Breathe like a cobra, with a hissing breath through the nose.

Move quickly. The tape *Tantric Har* by Simran Kaur has the proper rhythm and can be used with this meditation. 11 Minutes. To finish: Inhale, deeply fill the rib cage with air, hold the breath for 8 seconds and exhale powerfully, like cannon fire. Repeat this sequence two more times.

This meditation, done with the thumb touching the mound of Mercury, will communicate to every organ of the body to re-organize and regulate itself. It is calming and, if practiced for 120 days, will put everything in the body in rhythm. It can help menopause problems, glandular system problems, and regulate any part of the body that needs regulation.

Variations on this meditation:

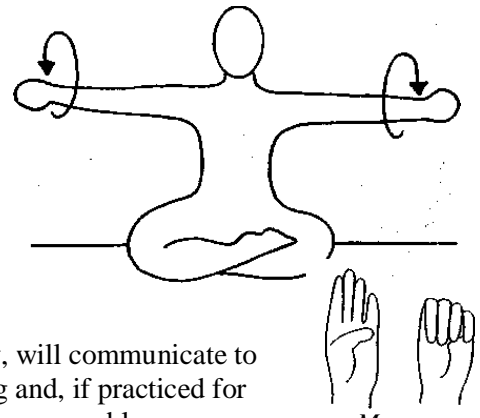
- If you change the position of the thumb and keep all other aspects of the meditation the same, you can achieve different results.
- If the thumb is on the mound of the Sun finger, this meditation will give you energy and will fight disease.
- If the thumb is on the mound of the Saturn finger, it will give you purity and the experience of ecstasy.
- If the thumb is on the mound of the Jupiter finger, it will give you wisdom. In this mudra the Jupiter finger is extended, with the thumb touching the side of the Jupiter finger and all the other fingers closed as in the previous mudras.



**Saturn**



**Jupiter**



"Lo Yoga è stato studiato per fare l' uomo sano, felice e santo. La yoga di Kundalini è stato studiato per fare l' uomo sano, felice, santo e consapevole."

**Il Segreto della Vostra anima è la consapevolezza"**

*"Posso dirvi una cosa? C'è solamente una cosa che dovete conoscere. Conquistare Voi stessi. YB*

1. Seduto in Posizione Facile con la spina dorsale diritta. Allungate le braccia in fuori con i palmi in giù. Toccate con il pollice il monte che sta sotto il dito di Mercurio. Chiudete il pugno intorno al pollice. Tenete i gomiti diritti mentre girate le braccia ed i pugni in cerchio indietro circa 18" di diametro. I cerchi devono essere 18" di diametro questo deve essere un movimento effettivo. Respirate come un cobra, con una respirazione che sibila attraverso il naso.

Si muovete rapidamente. Il tape *Tantric Har* di Simran Kaur ha un ritmo corretto che può essere usato con questa meditazione. 11 minuti.

Per Finire: Inalate, profondamente riempite la gabbia toracica con l'aria, mantenete il respiro per 8 secondi circa ed esalate potentemente, come il colpo di un cannone. Ripetete questa sequenza ancora due volte.

Questa meditazione, fatta col pollice che tocca il monte di Mercurio comunicherà ad ogni organo del corpo di riorganizzare e regolarsi. Vi calma e, se praticata per 120 giorni, metterà in ritmo tutto nel corpo. Può

aiutare per problemi di menopausa, del sistema ghiandolare oltre a regolare quelle parti del corpo che hanno bisogno di essere regolamentate.

Altri modi di esecuzione di questa meditazione:

Se cambiate la posizione del pollice mantenendo le altre posture della meditazione, potete realizzare risultati diversi.

- Se il pollice è sul monte del dito del Sole, questa meditazione vi darà energia e lotterà contro la malattia.
- Se il pollice è sul monte del dito di Saturno, vi darà purezza e l'esperienza dell'estasi.
- Se il pollice è sul monte del dito di Giove, vi darà saggezza. In questo mudra il dito di Giove dovrà essere teso, col pollice che tocca il lato del dito di Giove e tutte le altre dita chiuse come nel mudra precedente.