



effetti della lunghezza del tempo nell'esecuzione di un Kriya:

3 m. Modifica la circolazione, la stabilità del sangue ed il campo magnetico

11 m Modifica la Pituitaria ed i nervi cominciano ad imparare il cambiamento

22 m Le tue tre menti cominciano a lavorare insieme. La tua integrazione cambia mentale.

31 m Modifica completamente la tua mente, la tua aura ed i 31 Tatwas si equilibrano

37 ½ Modifica integralmente la tua Aura fino all'infinito e internamente stimola la percezione del Naad. Il suono corrente.

62 m Le ombre della tua mente e la tua proiezione positiva si integrano, il ciclo di 8 respiro/prana (6+2=8) (la materia grigia del cervello cambia il suo colore)

2h ½ E' il ciclo completo di Prana ed Apana. Potrai mantenere questo ciclo tutto il giorno e mantenere un giorno il ciclo Prana-Apana cambia il subconscio (che rinasce)

da Keep UP vol.VI n°2

Conquista la rabbia interna e mandala via

8 Marzo 1999

11 minuti Siedi in posizione facile con la schiena dritta ed il collo serrato allarga le braccia in fuori con le dita chiuse a pugno dal pollice, tranne l'indice che è sollevato a 45° verso l'alto e, deve essere forte, duro e dritto questo dito è " Il potere di Giove, la conoscenza".

Chiudi gli occhi e concentrati sulla tua spina dorsale, I spira profondamente attraverso la lingua arrotondata (sitali pranayama) ed espira attraverso la bocca.

Alla fine: I spira profondamente, trattieni il respiro 10 secondi e stira le braccia in fuori quanto più ti è possibile ed espira. Fallo ancora due volte e rilassati.

Questa meditazione va fatta alla mattina o alla sera. Se farai questi 11 minuti tutti i giorni, la tua intera vita potrà cambiare, donandoti una nuova vita. Se la farai per 40 giorni, la tua personalità cambierà dalla A alla Z.

Liberati della rabbia dell'adolescenza

9 Marzo 1999

11 minuti: seduto in pos. facile con la schiena dritta ed il collo serrato, allarga le braccia in fuori con i palmi verso l'esterno: l'indice ed il medio (Giove e Saturno) in fuori e le altre due dita chiuse (Sole e Mercurio) dal pollice (l'ego). Tieni dritti i gomiti senza piegarli

I spira lungo e profondo dalla bocca attraverso i denti ed espira dal naso. Per finire I spira profondamente, trattieni il respiro per 10 secondi ed allarga le braccia più che puoi ed espira. Ripeti ancora due volte e rilassa.

Questa meditazione ti può donare un potere sottile. Ti potrà cambiare dentro e fuori. Puoi farla la mattina o la sera. Ma se la farai la sera, la mattina dopo rimarrai stupito di quanto è cambiata la tua energia ed il tuo calibro

"Sono fortunati quelli a cui questo esercizio fa male, perché quando fa male le endorfine del cervello iniziano a combattere il dolore ed allora il tuo sitali pranayama potrà eliminare la rabbia che hai dentro. Quando tu hai rabbia e dolore, più ti fa male, più sei arrabbiato e più sei arrabbiato, più respiri e più puoi respirare, più ti libererai dalla tua rabbia interna"
Y.B.

