

LA698# 911119 Shunnya



31 minutes

les yeux au bout du nez, les mains en coupe comme sur l'image, la respiration longue et profonde ;
se détendre intensément et profiter de la joie de cet exercice.
Pas d'action, pas de réaction, Shunnya
Inspirez et retenez votre souffle... mulabandha... et expirez.
3 fois

2 ½ minutes

Répétez le mantra rapidement Augmentez la vitesse et suivez le rythme des mains.
HAR bat les mains sur les jambes, rapidement. Poursuivre le cycle.



HAR
battre les mains
sur les jambes



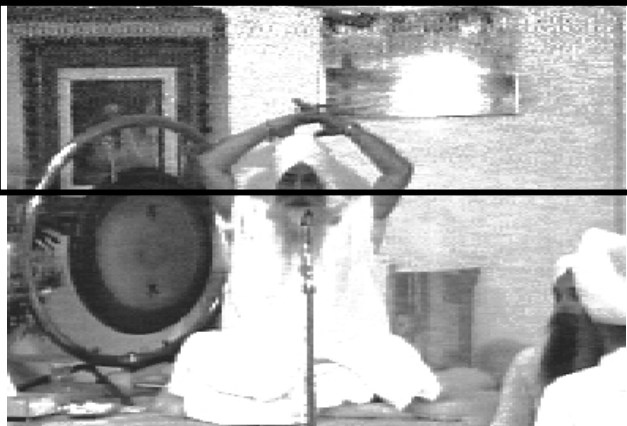
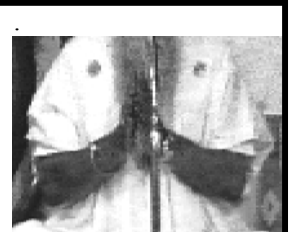
HAR
battre les mains
sur les jambes



HAR
battre les mains
sur les jambes



HAR
Battre les mains sur frapper les mains
dans les jambes front à la poitrine



11 minutes ANG SANG WAHE GURU

Les yeux fermés, placez les mains comme sur l'image et chantez le mantra.
À la fin, inspirez, retenez... mulabandha... et expirez. Répétez trois fois.

SAT NAM