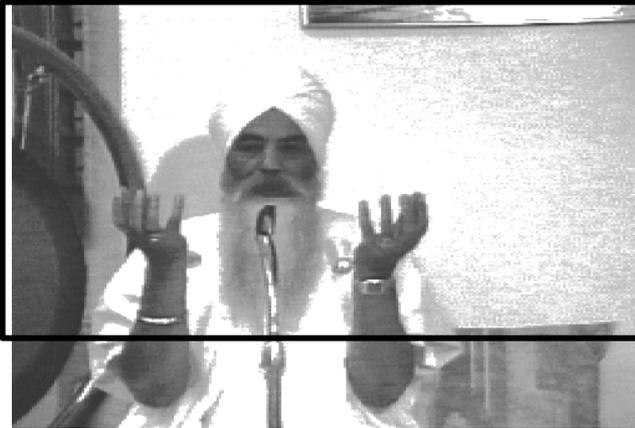


LA698# 911119 Shunnya

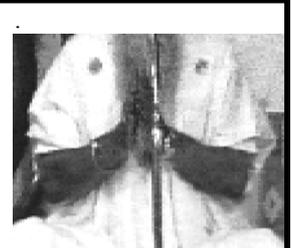


31 Minuten

Augen an der Nasenspitze, Hände als Becher wie auf dem Bild, Atem lang und tief; Entspannen Sie sich intensiv und genießen Sie die Freude an dieser Übung. Keine Aktion, keine Reaktion, Shunnya Einatmen und den Atem anhalten ... mulabandha... und ausatmen 3 Mal

2 ½ Minuten

Wiederholen Sie das Mantra schnell....erhöhen Sie die Geschwindigkeit und gehen Sie mit dem Takt der Hände.
HAR schlägt die Hände auf die Beine, schnell. Setzen Sie den Zyklus fort.

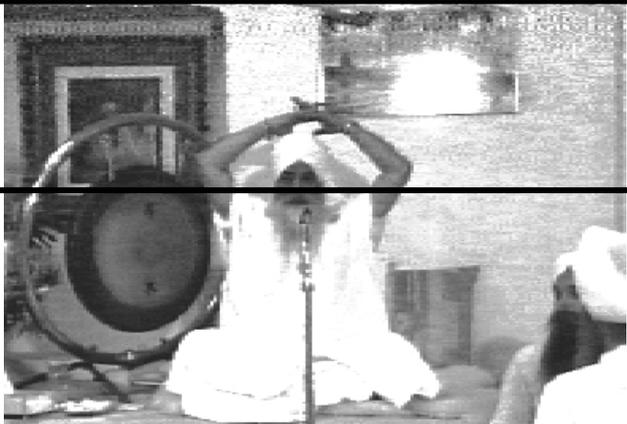


HAR
die Hände auf
die Beine
schlagen

HAR
die Hände auf
die Beine
schlagen

HAR
die Hände auf
die Beine
schlagen

HAR
Schlagen Sie die Hände auf klatschen
Sie die Hände in die Beine vorne an
der Brust



11 Minuten

ANG SANG WAHE GURU
Legen Sie bei geschlossenen Augen die Hände wie auf dem Bild und singen Sie das Mantra. Am Ende ... einatmen, halten ... mulabandha ... und ausatmen. Dreimal wiederholen.

SAT NAM