

LA911 970403

**Questa notte vi rivelerò un segreto  
Il lobo frontale controlla la personalità**

**7+7 minuti:** (36) Mani in gyan mudra, occhi alla punta del naso e profondo, profondo, lungo, lungo, respirate consapevolmente lungo e profondo, governate il respiro, respirate coscientemente e non in modo automatico, governate il vostro respiro. Consolidatevi e fate diventare blu la vostra linea d'arco. Portate l'energia alla vostra psiche. Per favore concentratevi. Dopo circa 7 minuti inizia a suonare God is Within me di Nirinja. L'esercizio dura ancora 7 minuti



A 43 inizia a suonare Every Heartbeat di Nirinja "Every Breath of Life is Ecstasy"

50 Ora sollevate le braccia a 60° gradi in alto verso il cielo e ascoltate e state in silenzio senza pensieri. Lasciate fluire l'energia fino alla Psiche. Ricevete l'energia, concentratevi.



a 52 inizia a suonare God is within me

"God and Me Are One" Chattr Chakr varti ....



**Ram Das**

**3 minuti:** (55,30) Fate respiro di fuoco mentre pressate le mani. Questo respiro brucia il karma e le malattie.



59

Ispirate trattenete e pressate i palmi delle mani sulle orecchie ed espirate ( 3 volte ) Relax.  
Sat Nam.

