

LA827 950307

*Vivere la realtà - La vita è un Dono:
Sperimentiamolo*

*11 - 31 Minuti: Questa è la scienza degli angoli,
dei triangoli, delle posizioni, dei mudra.....*

Live the reality - Life is a Gift: Experience it
11 - 31 Minutes: This is the science of angles,
triangles, locations, mudras



Pressate i gomiti sulla cassa toracica e lasciate cadere i palmi delle mani, con gli occhi che guardano la punta del naso, petto in fuori, spina dorsale assolutamente eretta, respirate lungo e profondo, collegate il II con il VI Chakra, (il sesso con l'intuizione) quando il respiro è lungo, la vita è lunga. Comincia a suonare Guru Ram Das versione di Singh Kaur..... state ascoltando il mantra dei miracoli. Riempitevi di energia, mantenete i gomiti pressati sulla cassa toracica con le ascelle attappate, godete dell'eccellenza, l'energia del vostro respiro lungo e profondo vi sta totalmente ringiovanendo. Guardate dietro il vostro cranio, il vostro "scalpo". Immaginate di essere un uomo delle caverne, loro pregavano in questa posizione.

Ispirate profondamente e portate le mani al centro del cuore e pressate con forza ed espirate con un colpo di cannone dalla bocca.

Ripetete pressando al centro dell'ombelico.

Da ultimo ripetete pressando una contro l'altra le mani al centro del petto nel mudra di preghiera e rilassate.

Sat Nam

(COMPUTER TRANSLATION FROM ITALIAN)

Pressed your elbows on the ribcage and drop the palms of the hands. Eyes look at the tip of the nose, chest out, spine absolutely straight, breathe long and deep, connected with the 6th Chakra (sex with intuition). When the breath is long, the life is long.

Play Guru Ram Das version of Singh Kaur you are listening to the mantra of miracles.

Fill power, keep your elbows pressed on the chest with the (attappate) armpits, enjoy excellence, the energy of your long, deep breath is totally rejuvenating.

Look behind your head, your "scalp". Imagine to be a caveman, they prayed in this position.

END: Inhale deeply and bring your hands to the heart center and press with vigor and exhale with a cannon shot from the mouth.

Repeat, pressing the center of the navel.

Repeat, pressing hands against each other at center chest in prayer pose, and relax.

Sat Nam