

NM201 960501
Punc Naga Kriya

18+3 minuti: Le dita come quelle di un cobra, cantate Har Har Har Har Gobinde ... di Nirinja



Alla conclusione dei 18 minuti Ispirate ... trattenete e contraete con forza le dita ... ed espirate 3 volte.

Alla fine portate le mani al centro del cuore destra sopra la sinistra ed ascoltate per 3 minuti il mantra Kal Akal