



11 minuti incrociate velocemente criss-cross le braccia (pollice-medio uniti Ego-Saturno)



3 minuti Ora con l'indice in fuori e le altre dita chiuse continuate a fare lo stesso movimento.



3 minuti in pos. Sat Kriya sollevate in alto le braccia e abbassatele di circa 10 cm.



Ora per 1 minuto mettete le mani sulle spalle e ruotate velocemente tutto il busto a destra e a sinistra.



7 minuti: Ora con le braccia tese e le mani in fuori chiudete i pugni mentre riportate le braccia verso il petto e ricacciate fuori le mani come per nuttarle via mentre aprite le dita

3 minuti incrociate ora velocemente le mani di fronte agli occhi



31 minuti Mettete le mani sotto le ascelle rilassatevi completamente. e entrate in un profondo stato di rilassamento. Comincia a suonare Flowers in The Rain. (Dopo circa 5-7 minuti) Ora cantate – (quando finisce segue The Mountain e poi un'altra musica rilassante