

LA884 960912

Equilibriamo gli emisferi e Puliamo il Cervello

11 minuti:

incrociate velocemente le braccia ruotando i palmi delle mani prima verso l'alto e poi verso il basso, assai velocemente: tre movimenti per



secondo, sopra e sotto correttamente e riformerete la materia grigia del cervello, concentratevi

questa è una notte speciale ... inizia a suonare Dhunicontinue ... continue

5 minuti:

a 25 portate le mani in posizione di Sat kriya e respirate lungo e profondo ora cantate Sat Nam Sat Nam Ji ... Wahe Guru Wahe Guru Ji

.... State nella posizione di Sat Kriya per cui contraete l'ombelico al ritmo di Sat nam Ji ... Wahe Guru Ji



Per concludere

Ispirate ... trattenete e stirate su stirate su..... ed espirate 3 volte

L'ultima volta ruotate a destra ... tornate al centro e rilassate.

Pulisce totalmente il cervello.

Il mio lavoro è quello di farvi una linea d'arco corretta.

Sat Nam