

Ha szeretné látni a láthatatlant

Ülj könnyű jelent a jobb karját maga elé párhuzamos a talajjal, a könyök egyenes, de nem kell bezárni. A tenyér a jobb kezét felfelé és enyhén tölcséres, mintha elkapta az esőt. A bal kéz a Surya Mudra (gyűrűsujj érjen a hüvelykujj) a könyök, a szárnysegéd és az alkar kifelé néz. Csukd be a szemed, és elsősorban a csúcsát az állán. Erősen nyomja meg a hegyét a nyelv a szápadlás mögött a fogak Mentálisan ének, “Wahe Guru” csendben.

Breath hosszú és mély. Gyakorold 11 percig.

End - Tedd párdúc karmai (hajlítsa a ujjait a halmok a kezét). Lélegezz be és fordítsa balra, majd vissza középre és kilégzés. Belélegzik, és jobbra, majd vissza középre és kilégzés.

