

CKY GD Classe del 30/05/06
Per trovare l'anima

3 minuti: Respirate lungo e profondo mentre ruotate il braccio destro in un piccolo cerchio di circa 15-20 cm di diametro.



Dopo 3 minuti invertite le braccia e continuate ancora per un minuto ruotando il braccio sinistro.

Ora siete presenti

11->21 minuti: Posizione facile con la schiena dritta, occhi chiusi con respiro frammentato in 15 sorsi senza interruzione tra inspirazione ed espirazione, dividete in tre cicli da cinque



<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
					inspirate									
SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA
					enspirate									
TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA
					inspirate									
NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
					espirate									
MA	MA	MA	MA	MA	MA	MA	MA	MA	MA	MA	MA	MA	MA	MA

17 minuti+7 minuti: Ora in posizione facile con la schiena dritta, portate le mani di fianco al viso con le dita in alto come nella figura e lasciatevi andare, abbandonatevi al mantra Wahe Guru Wahe Jo (France Tape di Gyan ji).



I primi 17 minuti in silenzio e dopo 7 minuti cominciate a cantare.

Per concludere:

Inspirate e trattenete portando in alto le braccia strizzando ogni fibra del vostro corpo ... ed espirate ... 3 volte.

SAT NAM