

LA635: 900323 Stanotte lavoriamo sul corpo pranico.



I Esercizio Unite il pollice con il dito del sole (anulare), mettete la lingua davanti ai denti superiori e premete con la punta verso l'alto sul filetto che attacca la bocca sopra i denti, guardate la punta del naso e rilassateVi. Questa posizione vi darà totalmente fastidio, e alimenterà la crisi, ma siete degli Yogi e allora sopportatelo, questo kriya è sconfortevole, ma fatelo, e state in questa posizione circa 14/15 minuti fintanto che Y.B. suona il gong.



II ESERCIZIO 11 minuti Mantenendo la lingua nella stessa posizione, sollevate le braccia e cominciate a ruotare il busto, ruotate la bassa spina e le braccia, muovete il prana dal basso (inizia a suonare Pavan Pavan).

Mani in ghian mudra suona Walking in the mountain 6-7 minuti



Per finire, ispirate, portate le braccia su in alto e stirate 3 volte

