

Espanola, US

Date: 30 mai 1994 Lieu: Espanola, NM

<https://www.libraryofteachings.com/lecture.xqy?q=%20sort:dateDescending&id=3edbbd5f-ee01-2a15-800f-775765e9d06f&title=Espanola-Lecture>



La main droite est tournée vers l'avant et la main gauche vers l'arrière, la main gauche est contre votre corps et la main droite est juste "agressive" (un peu en avant). Cela fera une grande différence si vous adoptez la bonne posture.

Fermez les yeux et faites-les rouler jusqu'à la pointe du menton (centre de la lune). Ce sera un pur plaisir. C'est incroyable. Une petite posture peut totalement équilibrer votre énergie. Vous devez y entrer, une zone neutre à travers elle. Alors, s'il vous plaît, prenez une respiration et profonde.

Mantra : "Humee Hum Braham Hum" Nous sommes nous, donc nous sommes Dieu (ou UN).

33 minutes. Écoutez le mantra dans cette posture.

5 minutes. Consolidez et commencez la respiration du feu, ne bougez pas, consolidez votre position.

Total : 38 min.

A LA FIN :

Expirez. Inspirez profondément, retenez votre souffle et serrez tous les muscles du. Expirez, inspirez profondément, serrez le corps fermement, du bout des pieds jusqu'en haut de la tête, relâchez. Dernière chance, respirez profondément, retenez votre souffle, serrez le corps, laissez-vous tomber, détendez-vous. Maintenant, bougez vos membres et votre corps et faites des cercles. Il est important que vous bougiez vos membres comme un exercice, rien ne doit rester immobile, bougez votre ventre.