

מדיטציה ארצון נפשי



בישיבה מזרחית, יד שמאל מונמת על הכרך. יד ימין מחוקמת איז האף.
בשזרת ארצון ימין אסגור בשזרונת את הנחיר הימני.
אקמת אויר זיךך נחיר שמאל. בנשיפה אסגור את הנחיר השמאלי
באמצעת הזרת הימנית אלהוציא את האוויר זיךך נחיר ימין.
אעצוק עינויים אלהחשיך בשאיפת נחיר שמאל ונשיפת נחיר ימין

3 זקת או ע3 שמרבישים הקלה ורגיעה.

Kundalini yoga as taught by Yogi Bhajan

מנטרה - בית ליוגה, מדיטציה, טיפולים וסדנאות

מתחם סדנאות האמנים, קבוץ עין כרמל

www.mantrahome.co.il * 050-5412089