

Cross-Heart Kirtan Kriya

והנה מדיטציה במיוחד אראש השנה. האפקט: איזון של ההמיספרות, העבר מעובד
ולצדק, גוסר ביטחון מתאדה. קדימה- אצטוד בביטחה אל עבר שנה מבטיחה...

ישיבה: מצריגית, האמת בקרוס מתג אפרק הידי, ומוצקת מול הגצה, כל הידי פגומה.
כפות ידיים אמעלה וקצת אכיוון הגצה. מסתכאים אמטה אקצה האף ומתגילים
בצ'אטינג: Sa Ta Na Ma

ניגע כל פעם באצבע אגרת עם האגזאל, אפי הסדר מהאצבע עדי הצרת:
Saa - אינדקס (יופיטרי), גיאן מודרה = יגע.

Taa - סאטרן, סוני מודרה = גכמה, אינטיאוגנציה, סבלנות.

Na - סאן, סוריה מודרה, גיונות, אנגיה של הגייס.

Maa - מרקורי, בודהי מודרה, גקשורת.

אסיוס: שאיפה ולהציק את האויר כמה שאפשר בפנים. אזאל עינוים אמעלה ולהפוך
אזמרי יציבים, ולהרפות.

זמן: 11 דקות



שנה טובה!
SAT NAM

www.yogadasa.com