冥想： Dhrib Dhristi Lochina Karma奎亞

2022年4月24日（星期日）

讓靈魂的甜美成為我們作為老師的最大優點。

體式

簡易坐姿，脊椎挺直，雙手呈智慧手印置於膝蓋上。肩膀與臀部應該呈一直線。

嘴型

把前牙的齒尖鎖緊，你可能需要把下顎微微向外投射出，以便讓門牙（最前面的上下牙齒）對齊。
舌頭與上顎接觸，這大概在約一分鐘之內就能自動完成。

MANTRA

將SAA TAA NAA MAA這個mantra從第三眼的位置投射出去，創造一個內在和諧並將之發送出去。

眼睛

雙眼專注於鼻尖。

© KRI. 版权所有。此奎亚由YB教导有限公司提供。
经许可转载。