

ASANE + MANTRE

18x MAUM vibrirati u Krunsku čakru + naslon za glavu. Imajte na umu da ste stavili težinu na laktove:



Ja osobno ne preporučujem da ikada radite asanu ispod jer ćete staviti težinu na vrat:



18x YAUM vibrirati u Šestu čakru + Dječja poza [Također, za Pinealnu Žlijezdu/Epifizu možete odraditi istu asanu ili jednostavno leći tokom ostatka sa mantram **GAUM 18x**]



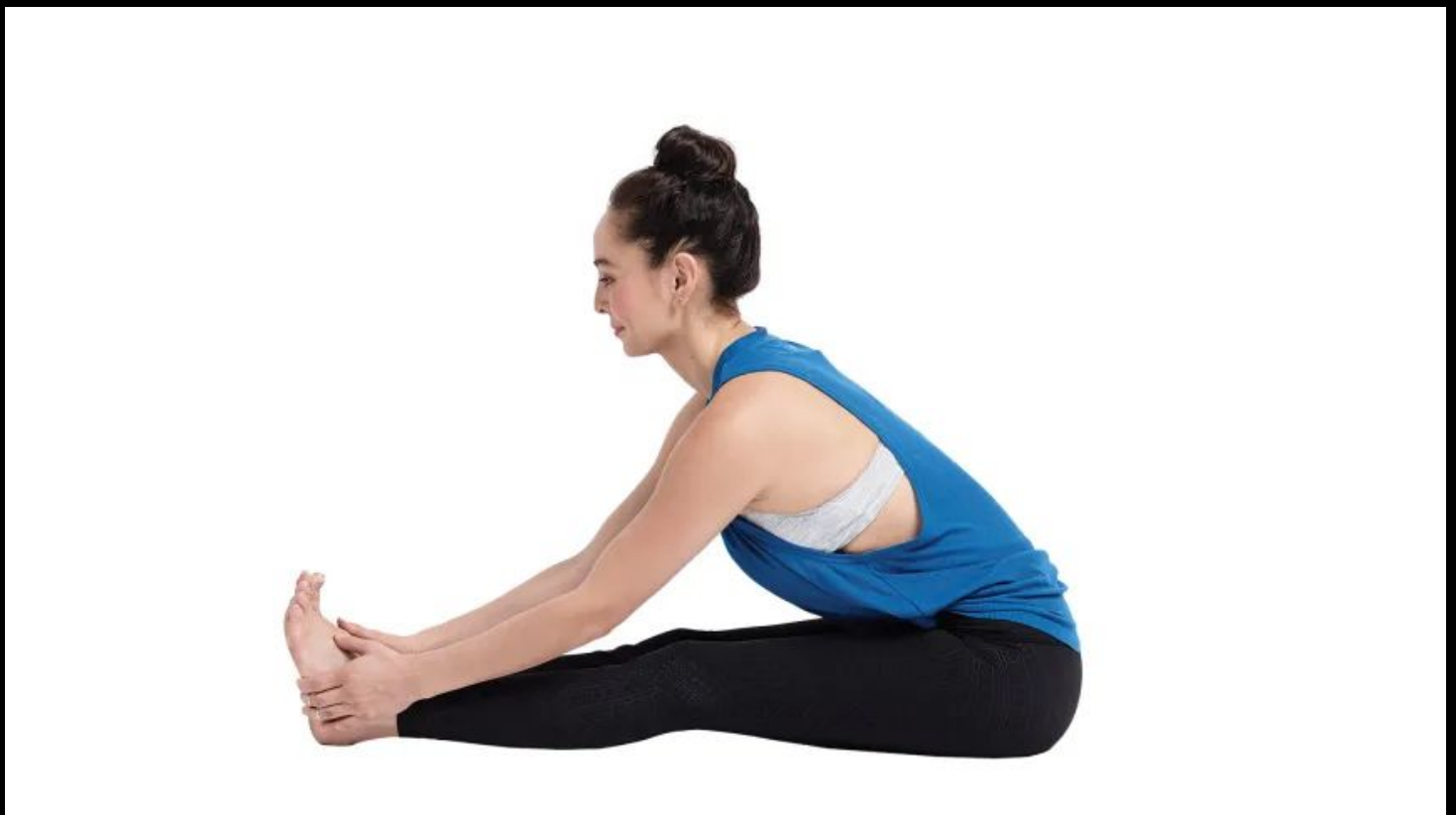
9x HAUM + stoj na ramenima kao i 9 HAUM + poza ribe, oba puta vibrirati u čakru Grla:



18x AUM vibrirati u Grudnu čakru, radeći pozu na obje strane tijela po **9x** za svaku stranu.



9x RAUM za svaku od sljedećih poza, vibrirati u Solarnoj čakri:





9x **VAUM** za svaku od sljedećih poza, vibrirati u Sakralnoj čakri:





9x LAUM za svaku od sljedećih poza, vibrirati u Baznoj čakri:





Za brige, pitanja ili nejasnoće možete se obratiti za više informacije na JOS Forum;
<https://ancient-forums.com/viewtopic.php?f=3&t=227>

- Sastavio član Joy Of Satan [Radost Satana] Ministarstva ~ Egon