

Hvit tantra - Stockholm 16.2.2019

Nr	Mudra - hender	Øyne - ansikt - pust	Mantra	Tid
1	Prayer Pose	Eyegaze + smile	The Calling (Guru Prem Singh & Nirinjan Kaur)	62min
2	Holde hender (gentle) I hjertehøyde	Lukket - puste i takt	Remember Him (Singh Kaur)	62min
3	V håndflate mot hverandre foran bryst, H hånd knyttet med fingre mot deg. Stramme biceps på hvert mantra. Overarm ut fra kropp.	Eyegaze	Wahe Guru (The ecstasy of God) - sunget annenhver gang.	31min
4	H håndflate mot hverandre foran bryst, V hånd knyttet med fingre mot deg. Stramme biceps på hvert mantra. Overarm ut fra kropp.	Eyegaze	Sat Nam (God's Name/Identity is Truth) - sunget annenhver gang.	31min
5	Folde hendene bak hverandres nakke med strake armer	Eyegaze - puste i takt	Sochai Soch Na Hovai (Matamandir Singh)	62min
6	Holde hverandres hender hvilnede på knær	Lukket	Ang Sang Wahe Guru (Nirinjan Kaur)	62min
	LOGG			
	Kropp			
	Tanker			
	Følelser			

