

Избавление от страха

Автор: Administrator

21.11.2017 13:52 - Обновлено 25.01.2018 14:05

Избавление от страха

Поза: Простая поза.

Поместите руки перед грудью. Обхватите безымянный палец левой руки всеми пальцами правой руки. Большой палец левой руки лежит под правой кистью.

Мантра: Пойте Ра Ма Да Са Са Сэй Со Хан(г).

Время: 3 минуты или более.