




 <p>5mn Inhale and exhale long and Deep through the O of the mouth</p> <p>6mn pump the navel & chant HAR</p>	<p>LA869 960410</p>	<p>Per trovare il Tuo Profondo To find Your Deep</p>
 <p>20mn Chant from the navel in atwo and one-half breath cycle, "Ek Ong Kaar – Sat Naam Siree – Wah-hay Guroo</p> <p>11mn Chant Ek Ong Kaar, Sat Naam Siree Wah-a-hay Guroo Ek Ong Kaar, Sat Naam Siree Wah-a-hay Guroo Siree Whahay Guroo Jee, Siree Wha-a-hay Guroo Siree Whahay Guroo Jee, Siree Wha-a-hay Guroo</p>	<p>NM404 A10528</p>	<p>Watch and See Wait and Be Beyond Time and Space</p>
 <p>11mn Chant Sa Ta Na Ma Make a reversal nose..." Imagine that your nose is growing up your for head so that you see yourself with two noses, one growing upside down.</p>	<p>LA001 780102</p>	<p>The three energies to mental sanity:</p>
<p>Dog breathing</p>  <p>3mn dog breath 3mnPush hard & 3mn round</p>	<p>LA769 930415</p>	<p>DELOPMENT OF SELF- CONTROL</p>
 <p>Ajè Alè & move the hand 11mn Chan 11 mn wispert</p>	<p>NM402 A10521</p>	<p>Trends and Tendencias Find God in You.</p>
 <p>11mn usando la punta de la lengua, pronuncia sin hacer sonido el mantra "Waa -hey Gurú"</p>	<p>M0512 890312 sin' sonidos. Tus labios no se mueven. Cuando la lengua se mueve con ese sonido, tus horizontes se volverán más y más amplios. Tendrás maestría del tiempo y del espacio.</p>	<p>Meditación para obtener maestría del tiempo y del espacio</p>