

Kun Mantrası

30 Tekrar Yapılacaktır

Başlangıç seviyesi için

- 4 saniye nefes alın,
- 4 Saniye nefes tutun,
- 16 saniye ses ile Kunnnnn,
- 4 saniye nefes tutun.

İleri Seviye için

- 6 saniye nefes alın,
- 6 Saniye nefes tutun,
- 36 saniye ses ile Kunnnnn,
- 6 saniye nefes tutun.