

د خوبو لومړني مرستي

زه خوب نه شم کولے

يوگا نيدرا
په يوه دقيقه کبني 5 تنفس
تنفس 8-7-4

زه د شپي د پآريدو جڼگے لرم

تنفس 8-4-4
د شپي ژورنال
د ورځي په جريان کبني يوگا نيدرا

زه حرکت نشم کولي (د خوب فلاچ)

اوږده او ورو تنفس وکړي
د مار غوندے آواز "سسسس"

زه په نيمه شپه له خوبه پاڅي لرم

په يوه دقيقه کبني 5 تنفس
يوگا نيدرا

زه د پريدو خوبونه لرم

تنفس 8-7-4
د شپي ژورنال
روښانه خوبونه
د محافظينو دائره

زه پاري لرم چې بستر ته لاړ شم

د محافظينو دائره

کله چې زه او ده شم نو پخواني خيلاونه لرم پخواني خيلاونه لرم

په يوه دقيقه کبني 5 تنفس
د محافظينو دائره
يوگا نيدرا

تخنیکونه