

Mátrá v sádhaně s bhuvanami

klid po přisednutí	poklona 4+1 stranám	intro dechy	příprava	cvičení	ukončení	outro dechy	poklona 4+1 stranám	klid před odsednutím
8	4+5×4+4	2×8	4	9×12×2×8	4	2×8	4+5×4+4	8
8	28	16	4	1728	4	16	28	8
56				1728	56			
112 sec				3456 sec	112 sec			
1 m 52 s				57 m 36 s	1 m 52 s			
3680 sec = 61 m 20 s								