

Lezioni

1 Presentazione	03:07
Gratis Benvenuto	03:07
2 Yoga della risata	14:02
Gratis Che cos'è	02:49
Gratis Come funziona	02:39
Gratis Alcuni benefici	02:51
Gratis Come si pratica	01:31
Yoga della risata da soli	04:12
3 La risata auto-indotta	08:28
La risata salutare	01:25
Ridere anche quando non si è di buonumore	01:54
Ridere con il diaframma	02:08
Ancorare la risata al risveglio	01:22
Come gestire i contrattempi	01:39
4 Gli esercizi	10:58
Routine	02:16
Esempio di scaletta	03:59
Altri esercizi	01:24
Il Gibberish	01:27
Gratis Gibberish applicato	01:52
5 Gli esercizi di respirazione	13:02
Respirazione addominale	03:11
Respirazione con tutte le cellule	01:04
Respirazione Kapalabhati	03:00
Respiro a narici alternate	03:18
Humming	02:29
6 Il rilassamento	13:35
Preparazione	01:17
Exhalex	05:31

Breath Connect Meditation (Introduzione)	01:18
Breath Connect Meditation (Come funziona)	01:42
Applicazione Breath Connect Meditation	03:47