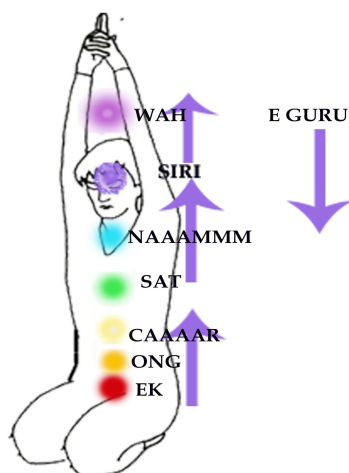




## EK ONG CAR KRYA

*Esiste un unico principio che da vita alla creazione  
Verità è il suo nome. Grande è la luminosità della sua saggezza*

|                    |  |
|--------------------|--|
| Asana              | Posizione facile o diamante  |
| Mantra             | <b>EK ONG CAR SAT NAM SIRI WHA HE GURU</b>   |
| Fase               | tre respiri  |
| Respiro            | i primi due lunghi il terzo più breve  |
| Plessi interessati | tutti e 7  |
| Durata emissione   | sempre lunga   |
| Modo emissione     | lento  |
| Contrazione plessi | 1°2°3° (mulhabandha) in apnea EK e SAT e WA  |
| Concentrazione     | sui chakra corrispondenti alle sillabe seme pronunciate  |
| Mudra              | Braccia tese verso l'alto dita intrecciate. in contatto indice e medio puntano verso l'alto e sono in contatto tra loro.   |
| Esecuzione         | <p><b>Si inspira profondamente e con una unica espirazione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- si contrae il retto pronunciando EK in modo forte e deciso</li> <li>- si contrae retto e organi sessuali e si pronuncia OOONG prolungato</li> <li>- si contrae retto organi sessuali e ombelico e si pronuncia CAAAAR prolungato fino ad esaurire il fiato</li> </ul> <p><b>si inspira nuovamente profondamente e espirando</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- si pronuncia SAT secco forte con la concentrazione al cuore contraendo mulhabandha</li> <li>- si pronuncia NAAAA MMMM prolungato ( la A lunga quanto la M) con la concentrazione al centro della gola</li> <li>- con l'ultimo fiato si pronuncia SRI delicato al terzo occhio</li> </ul> <p><b>si inspira nuovamente ma più brevemente e espirando si pronuncia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- WA secco e forte con la concentrazione alla cima delle dita sopra la testa contraendo mulhabandha</li> <li>- infine HE GURU è dolce è come una pioggia d'oro che dalla cima delle dita scende e permea tutto il corpo.</li> </ul> <p><b>Alla fine della meditazione</b> inspirare e contrarre mulabandha, espirare e contrarre di nuovo, per 3 volte di seguito. Infine inspirare, espirare e rilassare.</p> |
| Durata totale      | 3- 12 minuti   |



### Commento

Pratica potente che ha la finalità di stimolare i plessi uno per uno e convogliare a l'energia dal basso verso l'alto lungo tutti i chakra e farla ridiscendere  
E' una pratica completa che disintossica, ripulisce e canalizza l'energia: è una ottima preparazione alla meditazione di consapevolezza ( che però dovrà essere praticata in un altro contesto)

Si raccomanda di eseguirla in modo preciso in particolare accompagnare le sillabe seme EK , SAT e WA da una forte contrazione di mulhabandha.