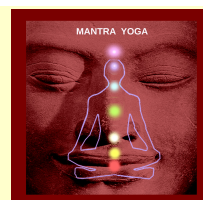




# Yoga Mindfulness

Meditazioni Mantra Yoga  
applicate ai plessi



HAM SO

“Io sono”

(fierezza testimoniata di esistere)

HAM SO versione bisbigliata

fasi	Respiro	Mantra	Chakra	Durata	Modo	Tempo totale	Concentrazione
1	Inspirare	HAM	Cuore	Lungo	Bisbigliato	3- 6 - 12 min	Sul respiro
2	Espirare	SO	Gola	Lungo	Bisbigliato		



## Commento per l'insegnante

La pratica di questa meditazione, che utilizza il respiro per muovere l'energia dal plesso del cuore a quello della espressione o comunicazione, deve essere fatta a conclusione di una classe che abbia mobilitato i primi 3 chakra e quindi fatta confluire l'energia al centro del cuore.

Così l'energia è sostenuta e potrà essere canalizzata al 5° plesso.

Il ritmo del respiro deve essere lento lungo e profondo e la concentrazione deve accompagnare il flusso fra questi due punti.

## Commento per lo studente

Se ben praticata questa meditazione favorisce un contatto sempre più profondo con se stessi che genera l'autenticità e il riconoscere la verità.

Una condizione ottimale per preparare la mente alla Meditazione di consapevolezza

## HAM SO versione cantata

fasì	Respiro	Mantra	Chakra	Durata	Modo	Tempo	Concentrazione
1	Inspirare	<b>HAM</b>	Flusso dal 1° al 6°	Lungo	Bisbigliato	Seguire il ciclo della musica guida	Al 3° occhio
2	Espirare	<b>SO</b>		Lungo	Bisbigliato		
3	Libero	<b>HAM</b>	Flusso dal 1° al 6°	Lungo	Cantato		Al 3° occhio
4		<b>SO</b>		Lungo	Cantato		

### Commento per l'insegnante

La versione cantata di HAM SO è particolarmente indicata per i principianti e dovrebbe accompagnare tutte le prime classi. Può essere praticata sia all'inizio della classe che alla fine e anche in entrambi i momenti.

Gli effetti di questa pratica sono molteplici:

- il primo è di rendere il respiro più regolare e profondo
- il secondo è di coordinare il respiro del gruppo: questa esperienza di "respirare Insieme" è molto coinvolgente anche se i principianti non ne sono consapevoli : è un primo modo per sperimentare il benessere che si percepisce quando le barriere dell'IO si allentano.
- il secondo effetto proviene dal cantare insieme è quello di aprire il chakra del cuore
- il terzo effetto di conseguenza è che spesso questo mantra, ripetuto per le prime classi, crea un affezione, un legame con la pratica che rimane costante nel tempo .

La concentrazione sul flusso dal 1° al 6° chakra deve essere naturale morbida, meglio se il proseguimento della pratica di yoga fatta precedentemente.

### Commento per lo studente

Questo è il mantra del respiro e ci può accompagnare tutta la vita.

E' una porta che unisce il dentro al fuori, è un canto che esce dal cuore.

Praticarlo in gruppo crea una connessione che produce amorevolezza e calma accettazione.