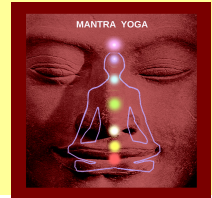




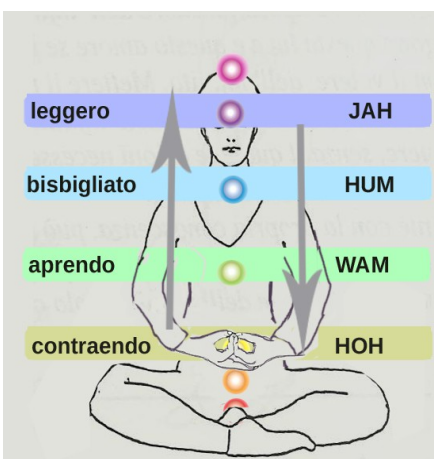
Yoga Mindfulness

Meditazioni Mantra Yoga
applicate ai plessi
Materiale didattico riservato agli insegnanti



*I bija mantra che favoriscono lo sviluppo della saggezza
e il ricongiungimento interiore con se stessi*

Mantra	HO WAM HUM JAH
Respiro	Inspirare lungo e espirare vibrando il mantra
Plessi interessati	Ombelico, cuore, gola e terzo occhio
Durata emissione	Lenta
Modo emissione	Pronunciare i bija connettendoli ai plessi
Contrazione plessi	leggero mulhabandha in corrispondenza della sillaba seme HOH all'ombelico
Concentrazione	Ai plessi
Mudra	Mani in Gyan Mudra uniti in grembo . Pollici e indici formano due cerchi che si toccano, le altre tre dita sono sovrapposte
Esecuzione	Pronunciare <ul style="list-style-type: none">• HOH all'ombelico• WAM al cuore• HUM alla gola• JAH al terzo occhio e poi ripetere scendendo dal 3° occhio all'ombelico Il ritmo è lento, portare la concentrazione ai plesso prima di vibrare il Mantra
Durata totale	3- 12 minuti



Commento per l'insegnante

Questa pratica serve a ripulire i canali energetici e a far scorrere l'energia nei due sensi: quello della incarnazione e quello della liberazione.

E' un mantra importante e si consiglia di farlo praticare a classi già avviate, sottolineando che si tratta di un piccolo traguardo. Non è facile da eseguire correttamente, richiede pazienza (attenzione a non accelerare, se il gruppo inizia ad andare veloce, intervenire nel modo più discreto per rallentare).

Richiede concentrazione e attenzione agli altri per cercare di andare tutti insieme.

E' bene ripeterlo per almeno 3 classi consecutive per permettere di interiorizzarlo. Una volta capito è una pratica bellissima e potente, che produce un allineamento dei plessi che favorisce

una mente rilassata e chiara.

Si consiglia all'insegnante prima di insegnarlo di praticarlo per almeno 12 giorni per proprio conto

Commento per lo studente

Questo Mantra agisce su molti piani contemporaneamente, usa dell'energia del fuoco per alimentare una potente azione trasformativa della mente verso la chiarezza e la conoscenza.