

HUM HUM HUM HUM

Esecuzione si inspira e espirando si pronuncia HUM per 4 volte

Concentrazione : al centro della testa

Mudra: pollice tocca i polpastrelli delle altre 4 dita a ritmo del mantra

Visualizzazione : Un raggio luminoso parte dal centro della testa e si espande verso l'infinito parallelo al suolo nell'ordine : sinistra - dietro-destra - di fronte

Contraione : leggera al perineo a ritmo del mantra

Poi si inspira di nuovo immaginando mentalmente un raggio luminoso che dall'infinito entra al terzo occhio fino al centro della testa.

Espirando si pronuncia OM con il raggio luminoso dal centro della testa verso l'alto sopra la cima della testa