



### versione per sviluppare l'intuizione creativa

MANTRA	<b>AUM OM</b>
Asana	posizione del loto o posizione facile
Concentrazione	<p>La concentrazione viene portata in successione all'ombelico, alla gola e al terzo occhio durante l'inspirazione e di nuovo all'ombelico con l' espirazione.</p> <p>Durante l'inspirazione, dividere la concentrazione mentalmente in tre momenti:</p> <p><b>A:</b> ombelico  <b>U:</b> gola  <b>M:</b> terzo occhio</p> <p>Durante l'espirazione visualizzare <b>OM</b> che scende dall'infinito, attraversa veloce il centro della testa e raggiunge l'ombelico</p>
Mudra	mani in <i>gyan mudra</i> sulle ginocchia.
Esecuzione	<p>Inspirare e contrarre <i>mulabandha</i> vibrando mentalmente <b>A-U-M</b>. Quindi trattenere il fiato per un attimo, rilassare <i>mulabandha</i> ed espirare vibrando mentalmente <b>OM</b>.</p> <p><b>Il respiro è completo ma non forzato.</b> Iniziare con una certa forza e consistenza, focalizzando sempre più la concentrazione sui tre punti indicati durante l'inspirazione e portando tutta l'attenzione su <b>OM</b> durante l'espirazione.</p> <p>Se praticate correttamente la forza si trasformerà in leggerezza, e l'intensità aumenterà progressivamente</p> <p>Alla fine della meditazione, inspirare, concentrare con forza al terzo occhio, gonfiare le guance ed espirare con forza attraverso la bocca. Ripetere tre volte.</p>
Commento	<p>Questa pratica serve per favorire lo sviluppo dell'intuizione creativa e della volontà per sostenerla nel tempo. Si ottiene così una coordinazione armonica tra intuizione e forza, che è il presupposto per lo sviluppo di una creatività equilibrata e per il suo impiego.</p> <p>La creatività è una potenzialità insita in ogni essere umano. La creazione è rara espressione di questa potenzialità. Chi impiega tempo e energie a esibire la propria creatività, fa un dannoso esercizio, che, conferendo solo energia all'ego, non può portare né pace né felicità.</p> <p>La volontà al servizio dell'intuizione conduce la potenzialità creativa alla sua manifestazione, cioè alla creazione.</p> <p>L'atto creativo è un fisiologico squilibrio dell'io che può essere tanto più accentuato quanto più solido è il contatto col Sé.</p>