



## per sbloccare le energie inferiori

MANTRA	<b>AUM - OM</b>
Asana	Posizione facile
Respiro	Lungo e profondo
Plessi interessati	1°-2° 3° e 6°
Durata emissione	Lunga
Contrazione plessi	1°-2° 3° e 6°
Concentrazione	Sul plesso interessato
Mudra	Gyan mudra
Esecuzione	<p>1. Inspirare. Contrarre il primo centro di energia localizzarlo e visualizzarlo nella zona del retto che comporta un'irradiazione in tutta la zona compreso il coccige. Espirando pronunciare AAAAAAAA per 5 volte</p> <p>2. Inspirare. Contrarre il secondo centro di energia localizzarlo e visualizzarlo nella fascia pelvica che s'irradia agli organi genitali sia interni che esterni. Espirando pronunciare UUUUUUUU per 5 volte.</p> <p>3. Inspirare. Contrarre il terzo centro di energia localizzarlo e visualizzarlo nella fascia addominale che comprende l'ombelico e la parte lombare. Espirando pronunciare MMMMMM per 5 volte.</p> <p>4. inspirare e espirando contrarre mulhabhanda pronunciano AAUUUMM e convogliare l'energia al terzo occhio emettendo il suono OOOOMMMM (la O lunga quanto la M)</p>
Durata totale	3-12 min
Commento	Questa pratica sblocca l'energia ai plessi inferiori e la canalizza verso il terzo occhio. Favorisce rilassamento, pace e intuizione