

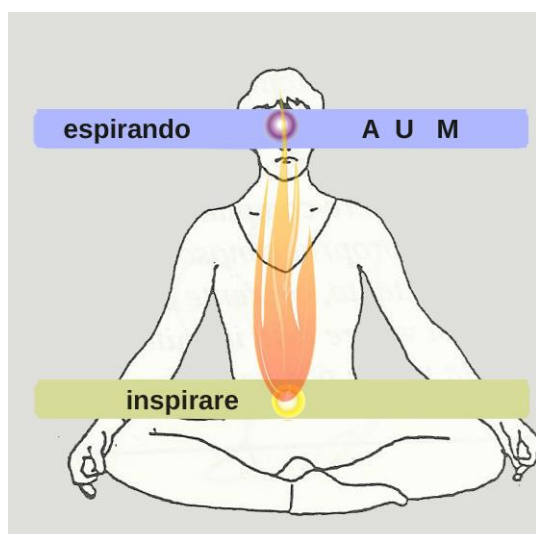


Materiale riservato a chi è in possesso di un attestato o diploma de Il filo del Sé

## AUM e la fiamma

### La fiamma di *manipura* e l'AUM

Mantra	AUM
Fase	unica
Respiro	Lento lungo e profondo
Plessi interessati	3° e 6°
Durata emissione	Prolungata
Modo emissione	Stessa durata A – U e M
Visualizzazione	Una fiamma all'ombelico che si allunga fino al 3° occhio
Contrazione	Leggero mulhabandha in inspirazione
Concentrazione	3° e 6° plesso
Mudra	Ghian mudra
Esecuzione	Inspirare contraendo mulhabandha e visualizzando una fiamma all'ombelico , espirare allungando la fiamma fino al terzo occhio pronunciando AUM prolungato
Durata totale	3- 12 minuti



#### Commento per l'insegnante

Questa meditazione utilizza il fuoco che si genera al 3° plesso per alimentare la visione equanime o il discernimento al terzo occhio

#### Commento per lo studente

E' necessario generare calore del fuoco usando l'energia delle nostre pulsioni più istintuali per attivare raffreddandolo la visione profonda che rende la mente chiara e capace di discernimento.