

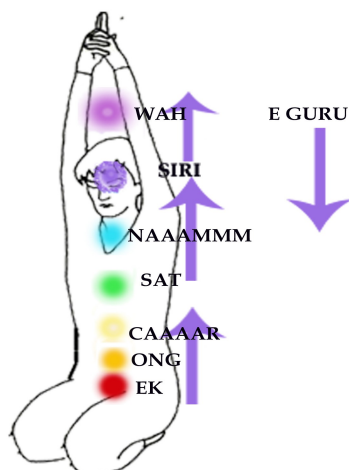


Materiale riservato a chi è in possesso di un attestato o diploma de Il filo del Sé

EK ONG CAR KRYA

*Esiste un unico principio che da vita alla creazione
Verità è il suo nome. Grande è la luminosità della sua saggezza*

Asana	Posizione facile o diamante
Mantra	EK ONG CAR SAT NAM SIRI WHA HE GURU
Fase	tre respiri
Respiro	i primi due lunghi il terzo più breve
Plessi interessati	tutti e 7
Durata emissione	sempre lunga
Modo emissione	lento
Contrazione plessi	1°2°3° (mulhabandha) in apnea EK e SAT e WA
Concentrazione	sui chakra corrispondenti alle sillabe seme pronunciate
Mudra	Braccia tese verso l'alto dita intrecciate. in contatto indice e medio puntano verso l'alto e sono in contatto tra loro.
Esecuzione	<p>Si inspira profondamente e con una unica espirazione</p> <ul style="list-style-type: none"> - si contrae il retto pronunciando EK in modo forte e deciso - si contrae retto e organi sessuali e si pronuncia OOONG prolungato - si contrae retto organi sessuali e ombelico e si pronuncia CAAAAR prolungato fino ad esaurire il fiato <p>si inspira nuovamente profondamente e espirando</p> <ul style="list-style-type: none"> - si pronuncia SAT secco forte con la concentrazione al cuore contraendo mulhabandha - si pronuncia NAAAA MMMM prolungato (la A lunga quanto la M) con la concentrazione al centro della gola - con l'ultimo fiato si pronuncia SRI delicato al terzo occhio <p>si inspira nuovamente ma più brevemente e espirando si pronuncia</p> <ul style="list-style-type: none"> - WA secco e forte con la concentrazione alla cima delle data sopra la testa contraendo mulhabandha - infine HE GURU è dolce è come una pioggia d'oro che dalla cima delle dita scende e permea tutto il corpo. <p>Alla fine della meditazione inspirare e contrarre mulabhanda, espirare e contrarre di nuovo, per 3 volte di seguito. Infine inspirare, espirare e rilassare.</p>
Durata totale	3- 12 minuti



Commento

Pratica potente che ha la finalità di stimolare i plessi uno per uno e convogliare a l'energia dal basso verso l'alto lungo tutti i chakra e farla ridiscendere

E' una pratica completa che disintossica, ripulisce e canalizza l'energia: è una ottima preparazione alla meditazione di consapevolezza (che però dovrà essere praticata in un altro contesto)

Si raccomanda di eseguirla in modo preciso in particolare accompagnare le sillabe seme EK , SAT e WA da una forte contrazione di mulhabandha.