

 Il filo del Sé Associazione di ricerca per lo sviluppo della consapevolezza	yoga mindfulness dei plessi psichici 	MANTRA YOGA
Materiale riservato a chi è in possesso di un diploma o attestato de Il filo Sè- si prega di non diffondere -		

Mantra	HA	
Fase 1		
Respiro	Lungo e profondo	
Plessi interessati	5°	
Durata emissione	Sia in Inspirazione che in espirazione	
Modo emissione	Il mantra è mentale breve e secco	
Contrazione plessi	no	
Concentrazione	Alla gola	
Mudra	Braccia incrociate a livello dei polsi sul petto con il palmo delle mani che poggia sotto le clavicole.	
Esecuzione	<p>Nel primo minuto immobili, visualizzare due oggetti di attaccamento e di avversione , quindi, con gli occhi semichiusi vibrare mentalmente il mantra nell'inspirazione e nell'espirazione. Visualizzare una fiamma rossa che entra con l'inspirazione e esce all'esterno con l'espirazione.</p> <p>Si inspira attaccamento e si espira avversione, poi si inspira avversione e si espira attaccamento.</p> <p>Attraverso questo andirivieni accettare, includere e distaccarsi da queste energie che sono la causa di sofferenza.</p>	
Durata totale	3- 12 minuti	

Fase 2	Silenzio	
Respiro	Lungo e profondo	
Plessi interessati	6°	
Durata emissione	Lenta	
Concentrazione	Terzo occhio	
Mudra	Mani in grembo con i pollici in contatto.	
Esecuzione	Chiudere gli occhi e respirando lentamente e profondamente, rimanere immobili portando l'energia dal 5° al 6° plesso. La concentrazione al terzo occhio aiuterà a distaccarsi	
Concentrazione	Terzo occhio	
Commento	La possibilità è includere tutto quello che c'è anche se negativo per catturarne l'energia e trasformarla in consapevolezza , solo in questo modo non ci sarà ristagno e imputridimento e l'energia che porta sofferenza sarà bruciata e usata	