



**HAM SAH . Meditazione per unificare il dualismo
dell'attaccamento e dell'avversione e proiettarlo verso l'infinito.**

Mantra	<p>HAM SAH <i>Il simbolo del dualismo rappresentato in natura dal respiro, insanabile nelle sue due forme perenni dell'insirazione e della espirazione, è una bianca oca selvatica, il cui volo è sostenuto dal doppio movimento del battito delle due ali unificate dalla direzione di quel volo, come il respiro dalla direzione della vita.</i> <i>Hamsah è il simbolo dell'anima che migra di corpo in corpo finché non è liberata dal ciclo delle rinascite</i></p>
Fase 1	Sviluppare tapas all'ombelico
Respiro	Ritmato
Plessi interessati	3° 4° 6°
Durata emissione	Veloce Respiro di fuoco
Modo emissione	Forte e senza contrazione
Visualizzazione	no
Contrazione	No
Concentrazione	Terzo occhio
Mudra	<p>Mudra cristiano : Il pollice schiaccia verso il palmo della mano il mignolo e l'anulare, le altre dita sono diritte verso l'alto. Le braccia sono aderenti ai lati del torace, gli avambracci rivolti verso l'alto perpendicolarmente al suolo, Il palmo delle mani rivolto in avanti con i polsi in linea con gli avambracci. La punta delle dita all'altezza delle orecchie occhi chiusi, concentrazione al terzo occhio</p>
Esecuzione	<p>1. La punta delle dita della mano destra all'altezza dell'orecchio destro e la punta delle dita della mano sinistra sul centro del cuore. Respiro di fuoco potente. Respiro di fuoco forte e veloce senza contrazioni.</p> <p>2. Poi invertire il mudra.</p> <p>Si deve sviluppare TAPAS, calore, all'ombelico. Inspirate trattenendo il fiato invertire di nuovo la posizione</p>
Durata totale	3- 12 minuti

Fase 2	HAM SAH
Respiro	E' un respiro profondo e completo ogni volta. E' un pranayama unita a mudra e movimento. I polmoni si svuotano completamente.
Mudra	Cristiano
Plessi interessati	4° e 6°
Durata emissione	Lenta
Modo emissione	Mantra mentale
Esecuzione	Si ispira HAM e si espira SAH invertendo le mani (mudra cristiano) Nell'inspirazione la punta delle dita della mano destra si trova all'altezza dell'orecchio destro e la punta delle dita della mano sinistra sul centro del cuore; nell'espirazione si inverte la posizione.
Visualizzazione	Il respiro porta dentro, il respiro porta oltre. E' armonia.
Concentrazione	:Occhi aperti fuori fuoco all'infinito

Fase 3	OM AMEN AUM
Respiro	E' un respiro profondo e completo ogni volta. E' un pranayama unita a mudra e movimento. I polmoni si svuotano completamente.
Mudra	Mani incrociate al petto
Plessi interessati	4° e 7°
Durata emissione	Seguire la musica e il canto
Modo emissione	Cantare con il cuore
Esecuzione	Cantare Lasciando andare tutte le tensioni: l'universo le ha inviate e voi gliele restituite.
Visualizzazione	
Concentrazione	Centro del cuore

Commento

Una pratica per aprire il cuore e proiettarlo verso l'infinito ; nella prima fase si attiva il fuoco all'ombelico , nella seconda si lavora sul dualismo delle emozioni (attaccamento avversione) nella terza di lasci andare convogliano l'energia al 7 ° chakra e si va oltre....