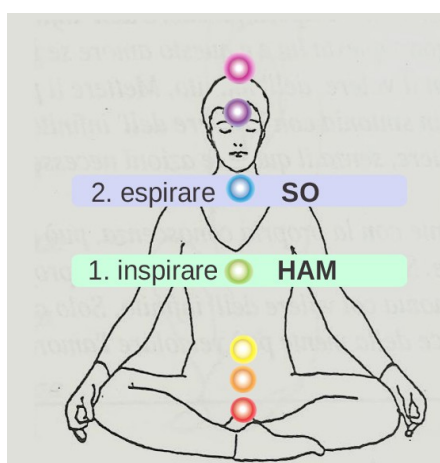




HAM SO “lo sono” (fierezza testimoniata di esistere)

HAM SO versione bisbigliata	
Mantra	HAM SO
Respiro	Lento e lungo
Plessi interessati	Cuore e gola
Durata emissione	Lenta
Modo emissione	HAM mentale e SO bisbigliato
Contrazione plessi	No
Concentrazione	HAM al cuore e SO alla gola
Mudra	Gyan Mudra
Esecuzione	Inspirare Ham espirare SO
Durata totale	3- 12 minuti



Commento per l'insegnante

La pratica di questa meditazione, che utilizza il respiro per muovere l'energia dal plesso del cuore a quello della espressione o comunicazione, deve essere fatta a conclusione di una classe che abbia mobilitato i primi 3 chakra e quindi fatta confluire l'energia al centro del cuore.

Così l'energia è sostenuta e potrà essere canalizzata al 5° plesso.

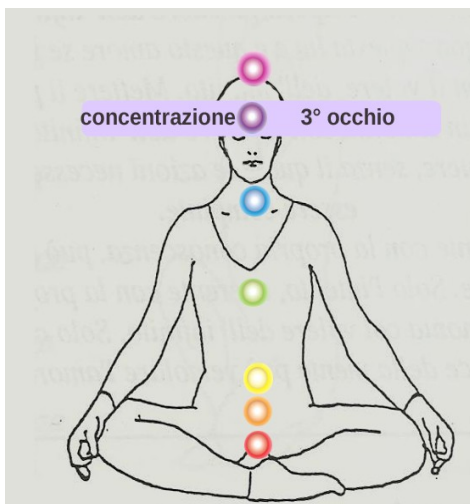
Il ritmo del respiro deve essere lento lungo e profondo e la concentrazione deve accompagnare il flusso fra questi due punti.

Commento per lo studente

Se ben praticata questa meditazione favorisce un contatto sempre più profondo con se stessi che genera l'autenticità e il riconoscere la verità .

Una condizione ottimale per preparare la mente alla Meditazione di consapevolezza

HAM SO versione cantata	
Mantra	HAM SO
Respiro	Lento e lungo
Plessi interessati	Flusso dal 1° al 6°
Durata emissione	Lenta
Modo emissione	Prima bisbigliato e poi cantato
Contrazione plessi	No
Concentrazione	Al 3° occhio
Mudra	Gyan Mudra
Esecuzione	Seguire il ciclo della musica guida (CD HAM SO) - Inspirando visualizzare l'onda del mare che si infrange sulla spiaggia e espirando l'onda che si ritrae restituendo la nostra energia al mare - bisbigliare HAM SO - cantare dolcemente
Durata totale	12 minuti



Commento per l'insegnante

La versione cantata di HAM SO è particolarmente indicata per i principianti e dovrebbe accompagnare tutte le prime classi. Può essere praticata sia all'inizio della classe che alla fine e anche in entrambi i momenti.

Gli effetti di questa pratica sono molteplici:

- il primo è di rendere il respiro più regolare e profondo
- il secondo è di coordinare il respiro del gruppo: questa esperienza di "respirare Insieme" è molto coinvolgente anche se i principianti non ne sono consapevoli : è un primo modo per sperimentare il

benessere che si percepisce quando le barriere dell'IO si allentano.

- il secondo effetto proviene dal cantare insieme è quello di aprire il chakra del cuore
- il terzo effetto di conseguenza è che spesso questo mantra, ripetuto per le prime classi, crea un affezione, un legame con la pratica che rimane costante nel tempo .

-

La concentrazione sul flusso dal 1° al 6° chakra deve essere naturale morbida, meglio se il proseguimento della pratica di yoga fatta precedentemente.

Commento per lo studente

Questo è il mantra del respiro e ci può accompagnare tutta la vita.

E' una porta che unisce il dentro al fuori, è un canto che esce dal cuore.

Praticarlo in gruppo crea una connessione che produce amorevolezza e calma accettazione.