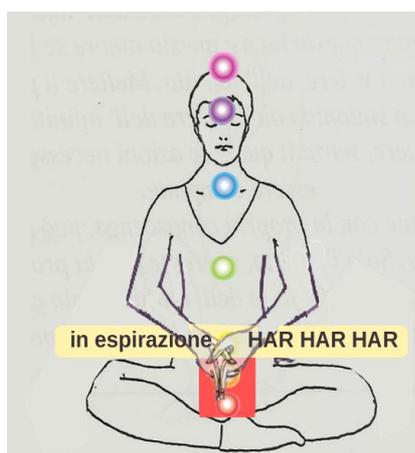




HAR (bija mantra)

I Bija Mantra (o sillabe seme) sono suoni molto potenti che hanno effetti rilevanti ed istantanei. Vi sono milioni di Bija Mantra, ma ne conosciamo solo alcuni. Ogni Bija Mantra ha il proprio elemento ed ogni elemento è associato ad un centro del corpo. HAR è associato al fuoco, alla creatività all'espansione e al potere.

HAR vibrato al 3° plesso	
Mantra	HAR
Fase	unica
Respiro	Corto e ripetuto -
Plessi interessati	3°
Durata emissione	Breve
Modo emissione	Secco e ripetuto in espirazione dal naso
Contrazione plessi	1°2°3° (mulhabandha) in espirazione
Concentrazione	3°
Mudra	<i>Ksepana mudra</i> (sprigiona il nettare dell'immortalità) - Stretta di venire (dita incrociate forte) - indici puntati in avanti, - pollici incrociati o nella variante puntati in alto mudra appoggiato sotto l'ombelico
Esecuzione	Iniziare portando la concentrazione ai 1°plesso e far uscire il respiro da lì, progressivamente coinvolgere anche il secondo e poi il terzo lasciando che il suono del Mantra si costruisca da solo. Quando il suono diventa potente assicurarsi che l'energia parta sempre dal basso e non diventi di testa.
Durata totale	3- 12 minuti



Commento per l'insegnante

Pratica potente che ha la finalità di convogliare all'ombelico l'energia dei primi due plessi.

Ha un effetto di disintossicazione dei blocchi ai primi plessi e quindi da un punto di vista mindfulness dissolve attaccamento e avversione costruendo centratura e forza all'ombelico

Commento per lo studente

Questa pratica molto potente permette di percepire il flusso dell'energia e di sentirne il calore, di sperimentare stabilità e centratura all'ombelico.