

 <b>Il filo del Sé</b> 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 -		

**HARI OM SAT NAM HARI OM HARI  
 HARI HUM SAT NAM HARI HUM HARI**

<b>La fiamma di <i>manipura</i></b>	
Mantra	<b>HARI OM SAT NAM HARI OM HARI HARI HUM SAT NAM HARI HUM HARI</b>
Fase	unica
Respiro	si inspira e si pronuncia il mantra in espirazione
Plessi interessati	3° e 6°
Durata emissione	Prolungata emettendo per 5 volte il doppio mantra
Modo emissione	
Visualizzazione	Una fiamma all'ombelico che si allunga fino al 3° occhio
ContraZIONE	Leggero mulhabandha ogni Om e ogni HUM
Concentrazione	3° e 6° plesso
Mudra	palme in alto all'altezza dell'ombelico, dita doppiamente intrecciate all'interno, pollici tesi volti in avanti
Esecuzione	Inspirare e espirare emettendo il doppio mantra per 5 volte
Durata totale	3- 12 minuti

**Commento**

Questa meditazione equilibra e armonizza l'energia al 3° plesso, ripulisce la mente dai pensieri inquinanti e favorisce la trasformazione dell'energia in azioni creative. Aiuta a consolidare un gruppo favorendo relazioni sinergiche.