


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

Mantra	HRI HUM HA - OM
Asana	Posizione dell'eroe, Seduti sul tallone destro, l'altra gamba piegata con il piede a terra.
Mudra	Palme delle mani in contatto all'altezza del terzo occhio, dita intrecciate. Pollice, indice e medio puntano verso l'alto e sono in contatto tra loro. Il gomito destro poggia sul ginocchio destro.
Esecuzione	 <p>1. Si pronuncia <i>Hri</i> in maniera decisa, contraendo retto, organi sessuali e ombelico.</p> <p>2. Si pronuncia <i>Hum</i> con un suono profondo, la concentrazione è al centro del cuore.</p> <p>3. Si pronuncia <i>Haaaah</i> bisbigliato con forza, espirando completamente. La concentrazione è alla gola.</p> <p>4. Si inspira pronunciando mentalmente <i>OM</i>, lentamente, visualizzando un fascio di luce bianca che entra dal terzo occhio. Alla fine della meditazione inspirare e contrarre mulabhandha, espirare e contrarre di nuovo, per 3 volte di seguito. Infine inspirare, espirare e rilassare.</p>
Tempo	12 minuti.
Commento	<p>1° - <i>La triade corpo-parola-mente viene purificata.</i></p> <p>2° - <i>Si tocca il centro dello spirito nel cuore. I sentimenti si purificano senza essere sopiti.</i></p> <p>3° - <i>Il parlare comune viene purificato dagli errori e dall'odio, e diviene parola sacra, mantra.</i></p> <p>4° - <i>La bianca sillaba radiosa che proviene dalla fronte trasforma il corpo profano in un corpo di esistenza pura”.</i></p>