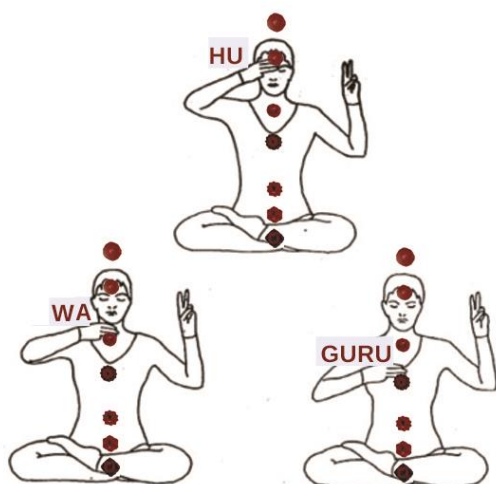


 <p>Il filo del Sé Associazione di ricerca per lo sviluppo della consapevolezza</p>	<p>yoga mindfulness dei plessi psichici</p> 	<p>MANTRA YOGA</p>
<p>Materiale riservato a chi è in possesso di un diploma o attestato de Il filo Sè- si prega di non diffondere -</p>		

MANTRA	HU WA GURU
Asana	Posizione facile o del loto
Chakra	6°-5°-4°
Mudra	Le braccia sono piegate all'altezza dei gomiti. La mano sinistra è all'altezza dell'orecchio, palmo rivolto in avanti , indice medio teso in verso l'alto, mignolo e anulare piegati e pollice sovrapposto ad essi. Il gomito destro è sollevato all'altezza del petto e la mano sta di fronte all'asse centrale del corpo con il palmo rivolto verso di sé .il pollice ferma il mignolo mentre l'indice, medio e anulare restano liberi
Concentrazione	In sequenza: fronte vibrando HU , gola vibrando WA e centro del petto vibrando GURU
Esecuzione	Le tre dita estese della mano destra si muovono al ritmo del mantra e toccano in modo secco e deciso i tre punti del corpo: HU battere la fronte , suono WA battere la gola, con il suono GURU battere il centro del cuore
Tempo	3- 12 minuti



Commento	Questa meditazione che apre il canale fra mente e cuore aiuta a comunicare in verità. Dire le cose come sono a volte è molto faticoso, può essere rischioso e richiede molta energia: questa pratica aiuta a generare chiarezza e energia.