

 Il filo del Sé 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 -		

MANTRA	HUM HUM HUM – OM
Concentrazione	al centro della testa
Mudra:	Pollice tocca i polpastrelli delle altre 4 dita a ritmo del mantra
Visualizzazione	Un raggio luminoso parte dal centro della tesata e espande verso l'infinito parallelo al suolo nell'ordine : sinistra - dietro-destra - di front- ogni raggio scaturisce da HUM che viene quindi ripetuto 4 volte.
Plessi interessati	6° e 7°
ContraZIONE	leggera al perineo a ritmo del mantra
Esecuzione	Si inspira e espirando si visualizzano i 4 raggi nelle 4 direzione poi si inspira di nuovo immaginando mentalmente un raggio luminoso che dall'infinito entra al terzo occhio fino al centro della testa. Espirando si pronunciando OM con il raggio luminoso dal centro della testa verso l'alto sopra la cima della testa
Tempo	3-12 minuti
Commento	E' un mantra "tecnico" che serve a stimolare il terzo occhio e il 7° chakra . Praticarlo sempre dopo aver lavorato sui plessi inferiori. Prepara alla meditazione.