



KO' HAM

Mantra	KO' HAM
Respiro	Lento lungo e profondo
Plessi interessati	4° plesso
Durata emissione	Prolungata
Modo emissione	Stessa durata
Movimento	inspirare allargando le braccia e espirare riportandole al cuore
Contrazione	Leggero mulhabandha in inspirazione
Concentrazione	4° plesso
Mudra	mani incrociate ai polsi appoggiate al centro del petto
Esecuzione	Inspirare e espirando emettere il suono KOOOO prolungato allargando le braccia a croce e proseguire espirazione emettendo il suono HAM prolungato riportando le mani sul petto con i polsi incrociati
Durata totale	3- 12 minuti
Commento	questa meditazione serve ad aprire il centro del cuore e anche proteggerlo. Deve essere praticata dopo aver attivato i tre plessi inferiori.

VERSIONE CANTATA

Mantra	KO HAM	
Effetto	Apertura del cuore	
Respiro	Lento lungo e profondo	
Esecuzione Cantare	KO'HAM KO'HAM KO'HAM NETI NETI ITI ITI TAT TVAM ASI AHAM BRAMHASMI AHAM BRAMHASMI BRAHMAIVAHAM SO HAM HAM SO	CHI SONO IO? NÉ QUESTO, NÉ QUELLO SIA QUESTO CHE QUELLO TU SEI QUELLO IO SONO L'ASSOLUTO IN SÉ L'ASSOLUTO SOLTANTO SONO IO QUELLO SONO IO SONO QUELLO