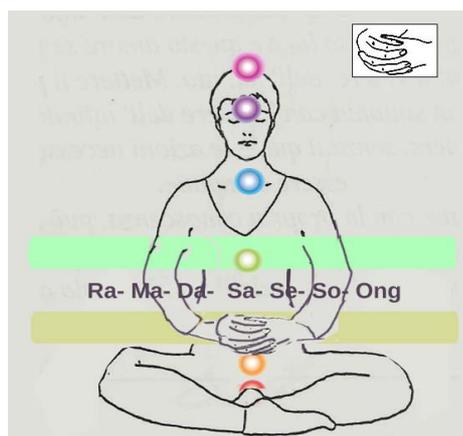




## APRIRE IL CUORE ALLA COMPASSIONE

<b>Mantra</b>	<b>RA MA DA SA SA SE SO HONG</b> <i>Io offro il fuoco del mio amore alla conoscenza , affinché la pratica mi conceda il nome del silenzio</i>
<b>Fase 1</b>	Attivare Manipura
Respiro	Ritmato
Plessi interessati	3°
Durata emissione	Breve e secca
Modo emissione	A voce alta
Visualizzazione	no
ContraZIONE	mulhabandha in espirazione
Concentrazione	3°
<b>Mudra</b>	<b>STRETTA DI VENERE</b> Per gli uomini, intrecciare le dita con il mignolo sinistro sul fondo. Posizionare il pollice sinistro nello spazio tra il pollice e l'indice della mano destra. Il pollice destro preme sul tumulo carnoso alla base del pollice sinistro. Per le donne, le posizioni dei pollici sono invertite e il mignolo destro va sul fondo.
Esecuzione	Inspirare profondamente e espirando pronunciare tutto il mantra contraendo mulhabandha ad ogni sillaba seme
Durata totale	3- 12 minuti
<b>Fase 2</b>	Attivare Anahata
Respiro	Lento
Plessi interessati	3° -4°
Durata emissione	Lenta e melodiosa
Modo emissione	Cantato
Concentrazione	Collegare ombelico al centro del cuore
<b>Mudra</b>	Ghyan Mudra



### Commento per l'insegnante

Un mantra curativo applicato all'apertura del centro del cuore; Il lavoro sul 4° plesso deve sempre essere preceduto da un lavoro sul 3° plesso per costruire la forza base per sostenere la vulnerabilità connessa all'apertura del cuore

### Commento per lo studente

Riconoscere e comprendere la propria sofferenza, permette di conoscer e capire la sofferenza dell'altro. Praticiamo questo mantra per aprire il cuore alla compassione