



SAT NAM Verità è il suo nome

Asana	Posizione facile o diamante
Mantra	SAT NAM
Fase	una
Respiro	si inspira e si emette il mantra in espirazione
Plessi interessati	tutti e 7
Durata emissione	SAT secco NAM più morbido
Modo emissione	SAT in apnea e NAM espirando veloce ma calmo
Contrazione plessi	1°2°3° (mulhabandha) in apnea SAT
Concentrazione	sui primi tre chakra (SAT) alla punta delle dita sopra la testa NAM
Mudra	Braccia tese verso l'alto dita intrecciate. in contatto indice e medio puntano verso l'alto e sono in contatto tra loro.
Esecuzione	<p>Si inspira profondamente e con una unica espirazione</p> <ul style="list-style-type: none"> - si contrae mulhabandha in apnea pronunciando SAT - si porta la concentrazione sopra la testa e si pronuncia NAM <p>Alla fine della meditazione inspirare e contrarre mulabhandha, espirare e contrarre di nuovo, per 3 volte di seguito. Infine inspirare, espirare e rilassare.</p>
Durata totale	3- 12 minuti

Commento



Sat Nam è un mantra universale, è una parte, un seme (bija) del Mul mantra di Guru Nanak ed è il più usato nel Kundalini yoga.

È l'incarnazione sonora del vero che sempre esiste. È un bija mantra, ovvero un mantra seme che una volta piantato nel centro del chakra del cuore lentamente germoglierà ed estenderà la sua radiazione fino a illuminare l'intera aura del praticante. È uno degli infiniti nomi di Dio, il riconoscimento della vero essere insito in ogni particella cosmica che noi percepiamo in forma di tempo e di spazio. Può essere usato in molti modi, anche semplicemente in posizione facile inspirando Sat e espirando Nam, ma in questa versione lo utilizziamo per canalizzare l'energia dei primi chakra verso il settimo. È un modo veloce e potente da utilizzare al termine di una classe che attiva i chakra inferiori.