



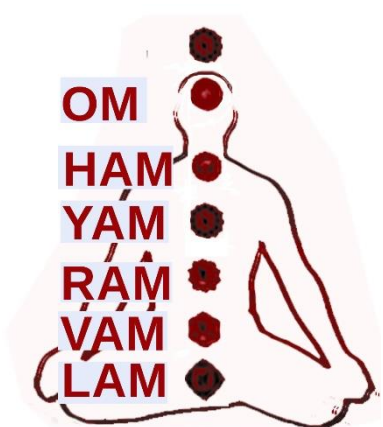
**Il filo del Sé**  
Associazione di ricerca  
per lo sviluppo della consapevolezza

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 -

<b>Mantra</b>	<b>SILLABE SEME DI CHAKRA</b> <b>LAM-VAM-RAM-YAM-HAM-OM</b>
<b>Asana</b>	Posizione facile, diamante, in piedi
<b>Mudra</b>	Gyan mudra Il mudra può essere appoggiato sui singoli chakra
<b>Concentrazione</b>	Ogni sillabe seme con il chakra corrispondente
<b>Esecuzione</b>  	<p>Le sillabe seme posso essere praticate</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- singolarmente quando si si lavora su un singolo plesso</li> <li>- in sequenza a gruppi o tutti quando si vuole canalizzare l'energia lungo il canale centrale</li> </ul>
<b>Tempo</b>	3- 12 minuti.
<b>Commento</b>	Pratica fondamentale per chi vuole lavorare sui plessi; questi mantra essenziali stimolano l'energia dei chakra; praticati in sequenza si conclude con la concentrazione al settimo chakra , in silenzio.