



Il filo del Sé

Associazione di ricerca
per lo sviluppo della consapevolezza

yoga mindfulness
dei plessi psichici



TAVOLA DELLE PRATICHE PER LAVORARE SUI PLESSI PSICHICI

Materiale riservato a chi è in possesso di un diploma o attestato de Il filo Sè- si prega di non diffondere -

Primo plesso	Asana e krya	Bandha (contrazioni)	Pranayama	Mantra
Energia animale	krya macina	sfinteri anali	Respiro di fuoco	LAM <i>stimola</i>
Stabilità	diamante		Respiro lungo e profondo con contrazione ano	AUM OM triangolo inferiore <i>stimola e canalizza</i>
Paura	posizione facile			HO WAM HUM JAH <i>canalizza</i>
Rabbia	feto			HAM SO cantata <i>canalizza</i>
	elefante			SAT NAM <i>canalizza</i>
Attaccamento	corvo			
Avversione	albero			

Secondo plesso	Asana	Bandha (contrazioni)	Pranayama	Mantra
Energia del desiderio	krya macina	sfinteri anali e organi sessuali	Respiro lungo e profondo con contrazione ano e organi sessuali	VAM <i>stimola</i>
Flessibilità	pinza		Respiro di fuoco	AUM OM triangolo inferiore <i>stimola e canalizza</i>
	locusta			HO WAM HUM JAH <i>canalizza</i>
Attaccamento	rotazione del bacino			SAT NAM <i>canalizza</i>

Terzo plesso	Asana	Bandha	Pranayama	Mantra
Energia del potere	krya cavalcare il cammello	Mulhabhanda (ano, organi sessuali ombelico)	Respiro di fuoco	RAM <i>stimola</i>
Centratura	barca	Uddjyana Bhandha	Respirazione addominale con contrazione mulhabhanda	HARI OM SAT NAM HARI OM HARI <i>stimola</i>
	pilastro			HAR <i>stimola</i>
Forza	krya della tigre			HO WAM HUM JAH <i>canalizza</i>
	posizioni del guerriero			SAT NAM <i>canalizza</i>
				AUM OM triangolo inferiore <i>stimola e canalizza</i>

Quarto plesso	Asana	Bandha	Pranayama	Mantra
Energia del cuore	krya delle braccia aperte /chiuse	Mulhabhanda (ano, organi sessuali ombelico)	Respirazione Toracica	YAM <i>stimola</i>
Apertura	mezza luna	Uddhjana Bhandha	Respiro lungo e profondo	HAM SO <i>stimola</i>
Chiusura	cammello			KO' HAM <i>stimola</i>
Amorevolezza	muso di vacca			HO WAM HUM JAH <i>canalizza</i>
Compassione	mezza torsione			RA MA DA SA <i>stimola</i>
	cobra			

Quinto plesso	Asana	Bandha	Pranayama	Mantra
Energia della parola	Candela	Mulhabhanda (ano, organi sessuali ombelico)	Respirazione clavicolare	HAM <i>stimola</i>
Espressione di sé	Aratro	Jalandhara Bhandha	Ujjayi	HU WHA GURU <i>canalizza</i>
Verità	Pesce			HRI HUM HA OM <i>canalizza</i>
Bugia	Cobra			HA 2 fasi <i>stimola e canalizza</i>
	Yogamudra			HO WAM HUM JAH
	Lavoro con voce			HAM SO

Sesto plesso	Asana	Bandha	Pranayama	Mantra
Intuizione,	Posizione facile Diamante	Mulhabhanda	Respirazione Yogica completa	OM <i>stimola</i>
comprensione opposti	yogamudra		Respiro lungo e profondo	HUM HUM HUM <i>stimola</i>
				HONG SO WHA HE <i>canalizza</i>
Illusione				AUM-om 3° -6° <i>stimola e canalizza</i>
ignoranza				HO WAM HUM JAH

Settimo plesso	Asana	Bandha	Pranayama	Mantra
illuminazione	Posizione facile	Mulhabhanda	Respiro lungo e profondo	SILENZIO con mani nel mudra della corona <i>canalizza</i>
chiarezza mentale	Diamante			EK ONG CAR SAT NAM SIRI WHA HE GURU <i>canalizza</i>
conoscenza	Loto			WHA HE SO <i>stimola</i>
pace	Montagna			SAT CIT ANANADA <i>canalizza</i>

a cura di Antonella Nardone

Per la teoria e i significati dei plessi psichici fare riferimento al libro “Yoga Mindfulness” la mente nel corpo ed Ubaldini (cap. II, XI,XII)