



|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I PARTE</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Mantra          | <b>WAHE SO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Mudra           | Aureola<br>Sovrapporre le mani venti centimetri sopra la testa, con le palme rivolte verso il basso, i pollici indietro con i pollici in contatto tra loro, le donne tengono la mano destra sopra la sinistra, gli uomini sinistra sopra la destra. Le braccia formano un cerchio, e la testa è all'interno del cerchio. |
| Concentrazione  | 7°plesso<br>Portare la concentrazione allo spazio circoscritto dalle braccia, in particolare tra quello compreso tra le palme delle mani e la cima della testa.                                                                                                                                                          |
| Esecuzione      | Gli occhi sono chiusi. Si inspira bisbigliando delicatamente Wahe, si espira bisbigliando delicatamente So. Il respiro è leggero e naturale. Ascoltare il suono del proprio bisbiglio. Allo scadere del tempo inspirare, contrarre e rilassare.                                                                          |
| Tempo           | 3-12 minuti.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>II PARTE</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Mantra          | Silenzio.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Mudra :         | Mani in grembo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Concentrazione: | Portare l'attenzione all'energia attorno e sopra la testa.                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Esecuzione:     | Respirare normalmente in silenzio.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Tempo:          | 6 minuti.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |