



**HONG SO WA HE
HE WA SO ONG**

Mantra:	HONG SO WA HE- HE WA SO ONG
Asana	Posizione facile o posizione del loto
Mudra	Mani a coppa leggermente separate di fronte all'ombelico inspirando si sollevano con i palmi rivolti verso il corpo, fino al terzo occhio separandosi leggermente, poi si riuniscono e ridiscendono allargandosi leggermente all'altezza dell'ombelico. L'idea è di raccogliere energia dal basso e di portarla fino al terzo occhi e poi di riportarla dal terzo occhio ai plessi inferiori.
Concentrazione	sull'energia fra le mani che sale e scende dal 3° al 6° plesso
Esecuzione:	Bisbigliare i suoni in armonia col respiro
	inspirare ONG (3°) con leggera contrazione di mulhabhanda
	espirare SO (6°) rilasciare la contrazione
	inspirare WA (3°) con leggera contrazione di mulhabhanda
	espirare HE (6°) rilasciare la contrazione
	inspirare HE (3°) con leggera contrazione di mulhabhanda
	espirare WA (6°) rilasciare la contrazione
	inspirare SO (3°) con leggera contrazione di mulhabhanda
	espirare ONG (6°) rilasciare la contrazione
	<u>e ricominciare dal 3°</u>
Tempo	3 MINUTI
Commento:	C'è un'andata e c'è un ritorno, l'energia sale e poi ridiscende L'energia dei chakra inferiori si trasforma per alimentare le facoltà del 3° occhio, che a sua volta illumina i plessi inferiori. E' il percorso della consapevolezza che include tutto ciò che c'è: l'alto come il basso. .