



Meditazione creativa per il Sé e per l'intuito

Mantra Hariang

di Yogi Bhajan 2 febbraio 1976



"La questione è che
NESSUNO PUÒ CONTROLLARE NESSUNO

Tutto quello che puoi fare è fluire insieme con gli altri come i fiumi ed i torrenti fluiscono insieme e confluiscono nello stesso oceano. Tutte le cose vengono da Dio e tutte le cose vanno a Dio." - Yogi bhajan

Sedere in **posizione facile** con la schiena dritta, lasciate cadere le **braccia** ai fianchi del **corpo con i palmi rivolti in avanti**. In modo **alternato** piegare le braccia all'altezza dei gomiti portando il palmo della mano verso il centro del cuore, ma senza toccare il petto. Il polso non deve essere piegato. Eseguite il movimento il più velocemente possibile mantenendo sempre lo stesso ritmo ed evitando che le mani si tocchino. Dopo alcuni minuti la fronte dovrebbe iniziare a sudare. Continuate per **3 o 11 minuti**.

Questo esercizio pulisce le ghiandole linfatiche presenti nella parte superiore del petto e mantiene il cuore sano. Riequilibra gli emisferi del cervello. Vi renderà veloci nel sapere quale è la cosa più giusta da fare.

(Questo esercizio può essere praticato anche da solo, al mattino per 10 -15 minuti)



Continuare senza una pausa dall'esercizio precedente. Portare gli **avambracci** in alto a 60°, accostare i **palmi** delle mani rivolti in alto. Le dita sono morbide e separate. I pollici sono rilassati e rivolti leggermente in alto e verso l'esterno. Lo **sguardo** è rivolto nello spazio tra le dita del mignolo. Inspirare profondamente e mentre si espira ripetere 8 volte il mantra "HARIANG". Il ciclo di respiro dura circa 10 secondi. Continuare da **3 a 11 minuti**.



"HARIANG" è un mantra potente che porta salute e capacità intuitiva. Significa "Shiva, distruttore del buio". Quando recitate " HARIANG " la punta della lingua deve toccare il palato duro, dietro i denti in alto ad enfatizzare il suono della "R".

Saranno necessari almeno due mesi prima di acquisire il controllo di questa meditazione, ma se la eseguirete per novanta giorni, attiverete il vostro cervello in modo tale da sapere esattamente come stanno le cose. Vi renderà super sensitivi, capaci di vivere creativamente secondo la vostra potenzialità e di cogliere e sfruttare le opportunità intorno a voi.



Quanto scritto in questo articolo NON deve essere interpretato come una consulenza medica.

I benefici attribuiti alla pratica provengono dalla millenaria tradizione dello yoga.

Per una pratica corretta, è doveroso affidarsi ad un insegnante esperto che adatterà la classe in funzione delle possibilità e capacità dello studente.

Questo articolo ha lo scopo di far conoscere la cultura dello Yoga.

