



**Meditazione di guarigione**  
**Mantra Ra Ma Da Sa Sa Se So Ong**  
di Yogi Bhajan



**S**edere in **posizione facile** con la schiena diritta, gli **occhi** guardano la punta del naso e sono aperti di 1/10, i **gomiti** sono piegati ai lati del corpo e premono in basso, le **mani** sono piegate all'altezza dei **polsi** e sono **rivolte verso l'alto**;  
le dita sono leggermente in fuori formando un angolo di 45°, si deve sentire la pressione sui polsi.

Tenere questa posizione per tutta la meditazione recitando il mantra:

“RA MA DA SA SA SE SO ONG”

Continuare per **11 minuti**, poi inspirare, trattenere il respiro portando la concentrazione sul cuore ed espirare.



*Il Mantra RA MA DA SA SA SE SO ONG significa:*

*SOLE, LUNA, TERRA, INFINITO, IO ESISTO,  
IO APPARTENGO ALL'INFINITO E LO CONTENGO.*

*Questo è un potente mantra di guarigione che apre il flusso di energia curativa,  
deve essere sempre usato con reverenza e rispetto.*



*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.*

