

## **MEDITAZIONE PER APRIRE IL CUORE di KUNDALINI YOGA SE SENTI IL TUO CUORE CHIUSO E SENZA FLUSSO D'AMORE E VUOI APRIRLO FAI QUESTA MEDITAZIONE**

**Siediti a terra in posizione facile (Sukhasana), semplicemente a gambe incrociate.**

**Chiudi gli occhi e focalizzati al punto in mezzo alle sopracciglia, il “Terzo occhio”.**

Cerca di rilassare lo sguardo (come in un sorriso mentre lo fai).

**Recita a voce alta il mantra SAT KARTAAR .**

- quando pronunci SAT le mani sono unite con i palmi a contatto nel Mudra della preghiera davanti al petto – figura 1
- quando pronunci KAR le mani sono separate e aperte verso l'esterno come nella figura 2



- quando si pronuncia TAAR le braccia sono completamente stese i fuori ai lati , le mani hanno le dita ben stese e rivolte verso l'alto – figura 3

Passa da una posizione all'altra con movimenti fluidi.

**1**

**2**

**3**

**Tempo:** Non c'è un tempo specifico, puoi iniziare da 3 minuti e aumentare mano a mano.

**Fine della meditazione:** ferma le mani nella posizione 1;

per 3 volte inspira profondamente dal naso, trattieni l'aria a polmoni pieni fin  
quando te la senti.