

## GANPATI KRIYA

GENNAIO 1988

**POSIZIONE:** sedete in Posizione Facile con la spina dorsale dritta e una leggera chiusura a livello del collo.

**MUDRA:** mani in Gyan Mudra, polsi sulle ginocchia, braccia e gomiti distesi.

**OCCHI E CONCENTRAZIONE:** gli occhi sono aperti di 1/10. Concentratevi al Punto del Terzo Occhio.

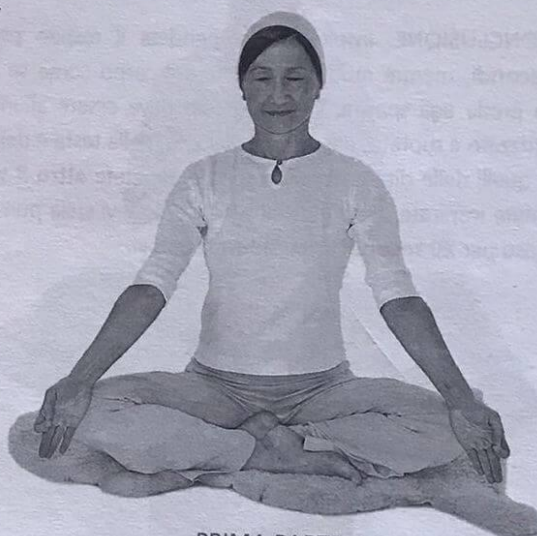
**MANTRA:** SA TA NA MA RA MA DA SA SA SE SO HONG

## PRIMA PARTE

Vibrate il mantra in un unico respiro, mentre fate toccare i polpastrelli uno a uno per ciascuna sillaba. Fatelo in monotono, in forma tibetana, oppure con la stessa melodia che usereste nel Kirtan Kriya.

**DURATA:** continuate per 11-62 minuti.

*Da sinistra a destra vibrando il mantra; cominciate sempre con il dito di Giove e terminate con il mignolo.*



PRIMA PARTE



Sa  
Ra  
Sa



Ta  
Ma  
Se



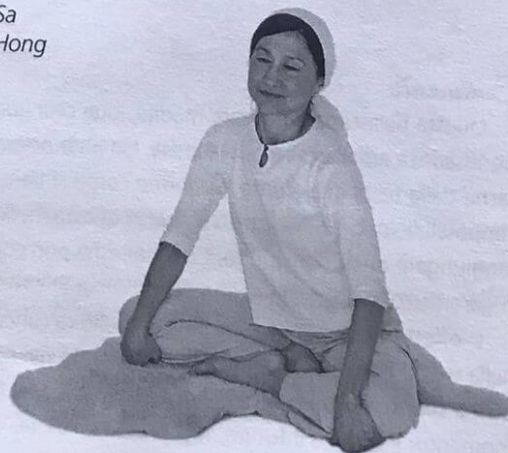
Na  
Da  
So



Ma  
Sa  
Hong

## SECONDA PARTE

Inspirate profondamente e sospendete il respiro. Muovete il corpo con un movimento lento e allungato di torsione. Muovete ogni muscolo del corpo. Muovete la testa, il busto, le braccia, la schiena, l'addome e le mani. Poi espirate vigorosamente. Ripetete per 3-5 volte.



SECONDA PARTE