

# Il cuore compassionevole

LA MEDITAZIONE del 4° SUTRA: KRIA DELLA COMPASSIONE



Sedersi in una posizione comoda con la spina dorsale dritta.

MUDRA: Incrociare le dita Saturno (medio) sulle dita di Giove (indice) di ogni mano. Posizionare i pollici sui monti di Mercurio (base del mignolo)

OCCHI: chiusi

MANTRA: Rakhe Rakhanhār

iniziare a cantare con il movimento di seguito:  
sulla prima riga del mantra, sollevare le mani e premerle sul petto,  
un palmo sopra l'altro  
sulla seconda riga del mantra, abbassare le braccia in modo  
che i polsi poggino sulle ginocchia  
continuare alternando in questo movimento, ma tenendo le mani  
sul petto per l'ultima riga che si ripete due volte  
poi brevemente, abbassare e sollevare le mani per la prima riga

TEMPO: 11 minuti



**CENTROBENE**  
yoga e salute naturale  
[www.centrobene.com](http://www.centrobene.com)

**DYaha**  
VOLPIA  
KUNDALINA  
di Magira DPK.