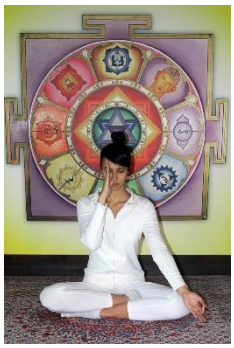
Om Shanti Kriya

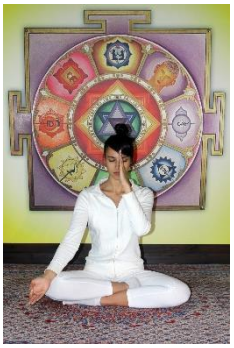
Yoga è Pace

a) Nadhi Shodana Pranayama: seduti a gambe incrociate in Sukhasana (posizione facile) con la colonna vertebrale dritta ma non rigida.

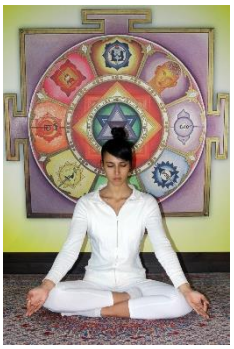
- ✓ Con la mano sinistra rilassata sul ginocchio sinistro, pollice e indice in contatto in gyan mudra, utilizzare pollice e mignolo della mano destra per dirigere il flusso del respiro. Con il polpastrello del pollice della mano destra occludere la narice destra, inspirare dalla sola narice sinistra recitando mentalmente il mantra "OM"; con il polpastrello del mignolo della mano destra occludere la narice sinistra, espirare dalla sola narice destra, recitando mentalmente il mantra "SHANTI". Continuare la respirazione a narici alternate (inspiro a sinistra/espiro a destra), mantenendo la recitazione silenziosa del mantra "OM SHANTI" per 3'.



- ✓ Invertire la posizione delle braccia ed il flusso del respiro: con la mano destra rilassata sul ginocchio destro, pollice e indice in contatto in gyan mudra, utilizzare pollice e mignolo della mano sinistra per dirigere il flusso del respiro. Con il polpastrello del pollice della mano sinistra, occludere la narice sinistra, inspirare dalla sola narice destra recitando mentalmente il mantra "OM"; con il polpastrello del mignolo della mano sinistra occludere la narice destra ed espirare dalla sola narice sinistra recitando mentalmente il mantra "SHANTI". Continuare la respirazione a narici alternate (inspiro a destra/espiro a sinistra), mantenendo attiva la recitazione silenziosa del mantra "OM SHANTI" per 3'.



- ✓ Rilassare entrambe le mani in gyan mudra sulle ginocchia e respirare lungo, lento, profondo e consapevole da entrambe le narici per 3'. Ad ogni inspirazione recitare mentalmente il mantra "OM", ad ogni espirazione recitare mentalmente il mantra "SHANTI" per 3'.

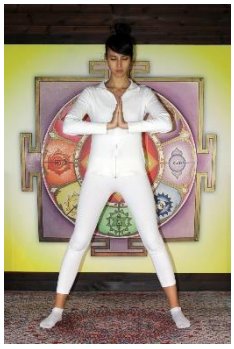


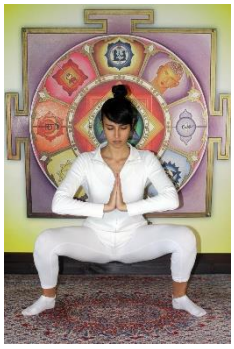
b) Rilassamento in Shavasana: sdraiati a terra, supini, con le gambe leggermente divaricate, la punta dei piedi rilassata verso l'esterno, le braccia lungo il corpo, il palmo delle mani rivolto verso l'alto; gli occhi sono chiusi, il corpo è perfettamente simmetrico, il respiro è spontaneo. rilassarsi completamente e profondamente da 1' a 3'.

c) Asana

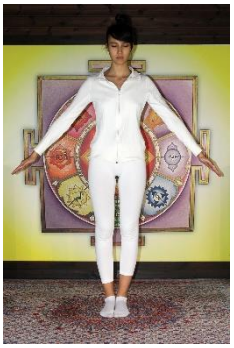
Le asana della sequenza sono accompagnate dalla recitazione a voce alta del mantra "OM SHANTI"

1. Malasana (variante dinamica): in piedi, con le gambe leggermente divaricate alla stessa apertura dei fianchi, le mani unite davanti al petto in Namaskar mudra; in questa posizione recitare il mantra "OM", recitare il mantra "SHANTI" accovacciandosi a terra in posizione malasana. Continuare il movimento abbinato al mantra da 1' a 3'.

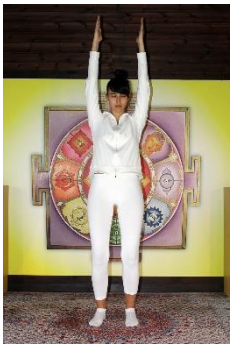




2. Tadasana-DwiKonasana (variante dinamica): in posizione eretta con i piedi uniti, le braccia aperte ai lati del corpo a 60°, distese ma non rigide, con il palmo delle mani rivolto verso il basso; in questa posizione recitare il mantra "OM" recitare il mantra "SHANTI" agganciando le mani dietro la colonna vertebrale piegando il busto in avanti parallelamente alla terra e sollevando le braccia il più possibile dalla schiena. Continuare il movimento abbinato al mantra da 1' a 3'.



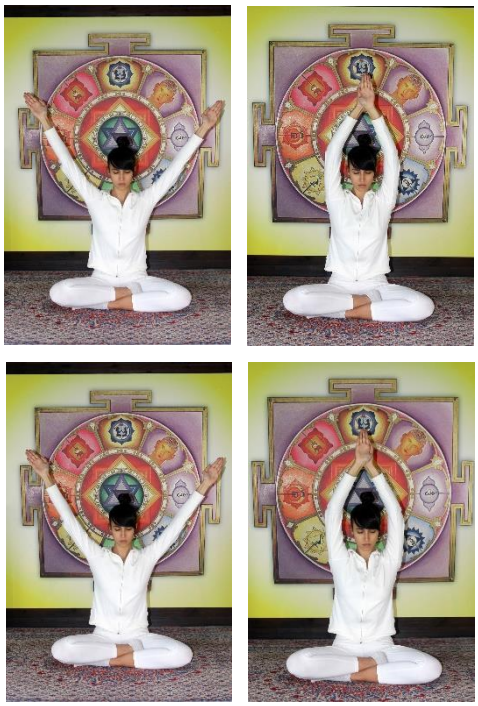
3. Utkatasana (variante dinamica): in piedi, in posizione eretta con le gambe leggermente separate, le braccia distese oltre la testa, parallele tra loro recitare il mantra "OM" recitare il mantra "SHANTI" piegandole ginocchia, senza superare il limite dato dall'articolazione della caviglia, mantenendo la colonna vertebrale perpendicolare al pavimento e i talloni a terra. Continuare il movimento abbinato al mantra da 1' a 3'.



4. Virabhadrasana (variante dinamica): in piedi con le gambe divaricate, le braccia aperte, parallele al pavimento con il palmo rivolto verso il basso, recitare il mantra "OM", recitare il mantra "SHANTI" ruotando la punta del piede sinistro verso l'esterno affondando sul ginocchio sinistro con il volto che ruota verso la spalla sinistra. Recitare il mantra "OM" tornando nella posizione iniziale, recitare il mantra "SHANTI" ruotando la punta del piede destro verso l'esterno affondando sul ginocchio destro con il volto che ruota verso la spalla destra. Continuare ad alternare il movimento abbinato al mantra, a sinistra e a destra, da 1' a 3'.

5. Rilassamento in Shavasana: sdraiati a terra, supini, con le gambe leggermente divaricate, la punta dei piedi rilassata verso l'esterno, le braccia lungo il corpo, il palmo delle mani rivolto verso l'alto; gli occhi sono chiusi, il corpo è perfettamente simmetrico, il respiro è spontaneo. Rilassarsi completamente e profondamente da 1' a 3'.

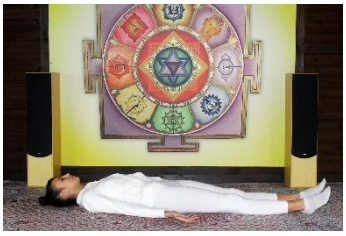
6. Movimento delle braccia in Sukhasana: seduti in posizione facile, le braccia sono distese a 60° sopra la testa con i palmi delle mani rivolti in avanti recitare il mantra "OM", recitare il mantra "SHANTI" sovrapponendo il palmo della mano destra sul dorso della mano sinistra. Recitare il mantra "OM" tornando nella posizione iniziale, recitare "SHANTI" sovrapponendo il palmo della mano sinistra sul dorso della destra. Continuare il movimento abbinato al mantra, alternando la sovrapposizione delle mani da 1' a 3'.



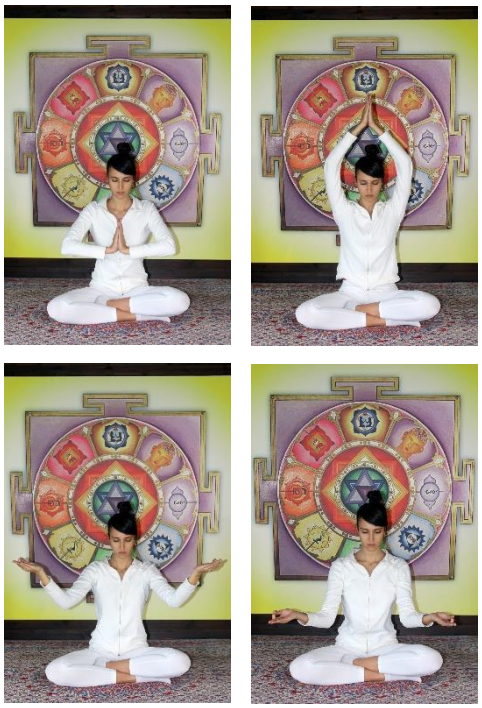
7. Movimento della testa in Sukhasana: seduti in posizione facile, con le mani in gyan mudra, e la testa allineata al centro recitare il mantra "OM", recitare il mantra "SHANTI" ruotando la testa verso sinistra. Recitare il mantra "OM" tornando con la testa al centro, recitare il mantra "SHANTI" ruotando la testa verso destra. Continuare il movimento abbinato al mantra, alternando il movimento verso sinistra e verso destra, da 1' a 3'.

8. Shashasana-Pranamasana (variante dinamica): seduti in ginocchio con il busto leggermente inclinato in avanti ed il palmo delle mani appoggiato a terra davanti alle ginocchia, recitare il mantra "OM" recitare il mantra "SHANTI" scivolando con la schiena in avanti, portando la fronte a terra, le braccia distese in avanti con il palmo delle mani unito in Namaskar mudra in Pranamasana. Continuare il movimento da 1' a 3'.

9. Rilassamento in Shavasana: sdraiati a terra, supini, con le gambe leggermente divaricate, la punta dei piedi rilassata verso l'esterno, le braccia lungo il corpo, il palmo delle mani rivolto verso l'alto; gli occhi sono chiusi, il corpo è perfettamente simmetrico, il respiro è spontaneo. Rilassarsi completamente e profondamente da 1' a 3'.



10. Recitazione del mantra "OM SHANTI" accompagnato dalle mudra in Sukhasana:
    - ✓ seduti in posizione facile, con il palmo delle mani in contatto in Namaskar mudra al centro del petto, recitare il mantra "OM". Recitare il mantra "SHANTI" accompagnando la vibrazione del mantra ad un movimento in due tempi:
    - ✓ vibrare "SHANTI……" sollevando le braccia ed il Namaskar Mudra sopra la testa
    - ✓ prolungare la "…IIIIIII" di SHANTI aprendo le braccia lateralmente al corpo, fino a portarle parallele alle gambe, con i gomiti piegati e le mani in gyan mudra con il palmo rivolto verso l'alto.



Riprendere posizione iniziale in Namaskar mudra e continuare il movimento abbinato alla recitazione del mantra dai 3' in poi.
Questa meditazione (mantra e mudra) può essere eseguita a prescindere dalla pratica dell'intera Kriya per richiamare una condizione di Pace ed Armonia nel nostro Microcosmo e nello spazio intorno a noi, il Macrocosmo.

La PACE è un bene troppo importante per demandarne le responsabilità ai soli nostri rappresentanti. Ognuno è invitato ad impegnarsi per garantire la Pace. Tante piccole gocce d'ACQUA formano l'OCEANO. Non bisogna mai credere di essere poco importanti. La PACE imposta da sanzioni economiche, piuttosto che armi o ricatti politici, imbrogli ecc. ha vita breve. Solo la Pace che germoglia nel cuore degli uomini è duratura. Quando sei in PACE con te stesso sei in PACE con il Mondo intero. Yogadharma da sempre è impegnata nel cammino di Pace attraverso la via dello Yoga. Quando nel tuo cuore si genera PACE la vita si manifesta con PROSPERITÀ e BENEVOLENZA. Quella prosperità che non è solo materiale, ma anche di sentimenti ed emozioni. La SHANTI KRIYA persegue questo obiettivo: genera PACE manifestando PROSPERITÀ nella propria vita.