

Il rilassamento dei sedici luoghi (*ṣodaśa-deśa-saithilya*)

16 *deśa*: 8 *kūrma* + 8 *meru*.

kūrma:

1. piante dei piedi
2. gamba sinistra
3. gamba destra
4. bacino
5. braccio sinistro
6. braccio destro
7. parte alta della schiena
8. nuca

meru:

1. sommità del cranio (*mūrdha-jyotis*)
2. fronte
3. occhi e orecchie
4. bocca
5. gola (*kaṇṭha-kūpa*)
6. torace (*kūrma-nāḍī*)
7. ombelico (*nābhi-cakra*)
8. cuore (*hṛdaya*)