

SŪRYA SĀDHANA

Nello schema seguente viene descritta una pratica di **Sūrya Sādhana**, l'attivazione del sole interiore.

- 1) Esercizi di scioglimento - 3, 6, 12 cicli di **Saluto al Sole**.
- 2) Agni-sara dhauti, Uddhiyana-bandha. Rilassamento in Shavāsana.
- 3) In posizione seduta, **pratica di prānāyāma**: Kapālabhāti, Bhastrikā, Ujjayi, Bhrāmarī. Purificazione dei canali, con 3, 6, 9 cicli di Nādī-shodhanam.
- 4) **Meditazione** con il mantra So-Ham.
- 5) In posizione seduta con Suryā-mudrā, **meditazione su Manipura-chakra**: portare la concentrazione al flusso del respiro e al centro dell'ombelico. Visualizzare un triangolo rosso con la punta rivolta verso l'alto. Ripetere 7 volte il bīja mantra del sole **hrīṃ**.
- 6) **Recitazione del Gāyatrī-mantra** per 11, 27 volte o per un māla, cioè per 108 volte.