

Canale sinistro – Ida nadi

Qualità

Capacità di amare, esprimere emozioni e sentimenti
Gentilezza
Comprensione
Compassione
Empatia
Puro desiderio
Sensibilità estetica
Sensibilità artistica
Capacità di entrare in contatto con la natura
Capacità di fare introspezione
Capacità di parlare con dolcezza

Cause di blocco

Pigrizia
Letargia
Iperemotività
Insicurezza
Bassa autostima
Indecisione
Fede cieca
Nostalgia del passato
Difficoltà a dire no
Incapacità organizzativa
Eccessiva dipendenza dagli altri
Eccessiva indulgenza al cibo e alle comodità
Tendenza a farsi dominare e influenzare
Isolamento dalla realtà esterna
tendenza a vedere le cose in negativo e dare eccessivo peso ai problemi
eccessivi sensi di colpa

Correzione

Scaricate il lato sinistro con le tecniche imparate al corso.
Inoltre, per equilibrare il lato sinistro può essere di aiuto portare la nostra attenzione all'esterno, al lavoro, all'azione e alle cose belle della vita. È necessario controllare l'intensità dei propri pensieri rivolti verso il passato.



Risultati

Le nostre vecchie abitudini gradualmente scompaiono
Si instaura in noi un maggior senso di sicurezza
I sensi di colpa si attenuano e tendono a scomparire

Canale destro – Pingala nadi

Qualità

Dinamismo
Spirito di iniziativa
Affidabilità
Buona capacità organizzativa
Senso di responsabilità
Impegno nel lavoro
Tendenza a migliorare se stessi
Sollecitudine ad aiutare gli altri
Capacità di prendere giuste decisioni
Lucidità di pensiero
Capacità di ottenere ottimi risultati
Tendenza ad affrontare e superare le difficoltà

Cause di blocco

Egocentrismo
Arroganza
Atteggiamento ipercritico
Aggressività
Tendenza a dominare gli altri
Eccessive pretese nei confronti di sé stessi e degli altri
Incapacità di fermarsi e rilassarsi
Eccessiva attività fisica e mentale e
Pianificazione del futuro
Ostinazione
Intolleranza
Fanatismo
Incapacità di esprimere sensazioni e sentimenti

Correzione

Scaricate il lato destro con le tecniche imparate al corso.
Per equilibrare il nostro può aiutare portare l'attenzione verso l'interno – fare introspezione. Rallentare, fermarsi, dedicarsi del tempo. Ascoltare musica ed entrare a contatto con la natura.



Risultati

Il dominio dell'ego si attenua
Diminuisce il livello di aggressività' e di reazione agli stimoli sia interni che esterni
Si arricchisce la sfera emotiva e del sentimento

OM, il suono primordiale



Il primo suono che ha seguito l'evento della creazione dell'universo si dice che sia stato l'OM. Questo suono concentra in sé tutte le energie che entrano in gioco nella Creazione dell'Universo e nella sua evoluzione.

OM ,che è composto di tre elementi fondamentali: **A**, **U**, **M** è il mantra primordiale e contiene in sé i 3 poteri fondamentali che regolano non solo l'universo ma anche il nostro intero sistema sottile.

A = esprime il potere del puro desiderio e l'energia potenziale del lato sinistro

U = manifesta il potere della creazione e delle nostre azioni ed esprime l'energia potenziale del lato destro

M = attiva il potere dell'evoluzione consapevole (canale centrale –sommità della testa)

Il mantra può essere pronunciato sia emettendo distintamente i suoni a- u-m sia emettendo in un'unica sillaba **om**.