

# MEDITAZIONE SATANAMA

*Versione di stormblood*

## PARTE 1

***Vibrare:***

Sa nel muladhara ( chakra di base)

Ta nello svadhisthana (secondo chakra)

Na nella manipura ( terzo chakra)

Ma nell'anahata (chakra del cuore)

Sa di nuovo nell'anahata (chakra del cuore)

Ta nel vishuddha(chakra della gola)

Na nell'ajna ( sesto chakra)

Ma nel sahasrara ( chakra della corona)

Fai questa parte 13x o multipli di 13

## PARTE 2

*Vibrare:*

Sa nel pilastro posteriore

Ta nel pilastro anteriore

Na nel pilastro sinistro

Ma nel pilastro destro

Fai questa parte 40x.

