



# SIREE GAITRI MANTRA PRANAYAMA

**La postura:** Postura fácil con la columna recta.

**Ojos:** Centrados en el punto de la ceja.

**Mantra: Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung**

Este mantra se canta con el mismo ritmo e inflexión que el Saa Taa Naa Maa de Kirtan. Cuando se canta, la boca debe tener un juego completo. También debe ser una conciencia de la lengua ya que toca puntos específicos de la boca. Esta es una ciencia muy sutil. Es el mantra de Shushmuna. Es un mantra curativo.

**Mudra:** Hay dos mudras que se usan con este mantra: La mano izquierda descansa en la mano derecha, con las palmas hacia arriba. Los pulgares se tocan y las manos descansan en el regazo. El pulgar derecho, apuntando hacia abajo, se engancha con el pulgar izquierdo. La mano izquierda encierra entonces ambos pulgares en un puño, y la mano derecha se cierra sobre el dorso de la mano izquierda y ambos descansan en el regazo. Las manos se invierten para las mujeres.

**Respiren:**

- 1- respiración autorregulada. Después de cantar durante un corto tiempo, la frecuencia respiratoria se establecerá automáticamente. Para la curación use su mano (cualquiera de las dos) y proyecte la energía de la misma para sanar. Siempre reza a Dios para que seas un canal puro para la energía de curación. Nunca uses esta energía para propósitos sexuales o egocéntricos.
- 2- Praan Artee Praanayam. Inhala profundamente por la nariz en una sola respiración. Exhala mientras cantas. Esto te sacará de la depresión.
- 3- Sitali ( Seetalee ) Artee Praanayam. Inhala a través de la lengua enrollada, exhala mientras cantas. Un ciclo con la respiración de cinco segundos toma 15 segundos.
- 4- Trikuti Artee Praanayam. Inhala por la nariz mientras recitas mentalmente el mantra 3 veces. Aguanta la respiración mientras recitas mentalmente el mantra 3 veces. Exhala mientras recitas mentalmente el mantra 3 veces. Repite. Esta es la forma más alta de praanayam.
- 5- Chou Pad Artee Praanayam, que se traduce como "en el cuarto paso encuentro a Dios". Al inhalar (nasal) repite el mantra 4 veces. Aguanta la respiración y repite 4 veces. Aguanta la respiración y repite 4 veces. Con 8 partes del mantra que dan un total de 128 partes para un ciclo de respiración. La mejor manera de practicar este praanayam y el Trikuti Artee Praanayam es con una grabación. Graba el canto con tu propia voz si es posible, y luego dilo mentalmente con la grabación mientras haces la respiración.
- 6- Sarro Naree Soohnee Praanayam. Inhala con Sitali Praanayam en 8 golpes. Exhala por la nariz, en 8 partes. El mantra de Siree Gaitree acompaña la respiración. Inhala (Sitali Praanayam ) Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung, y exhala (nariz) Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung.

Esto despejará todos los canales de los seres.

**Tiempo:** 11 a 31 minutos

©Kundalini Research Institute



• [communityhealingmeditation.com](http://communityhealingmeditation.com) •  
• [communityhealingmeditation@gmail.com](mailto:communityhealingmeditation@gmail.com) •