



SIREE GAITRI MANTRA PRANAYAMA

La posture : Posture facile avec une colonne vertébrale droite.

Les yeux : Concentration sur le point des sourcils.

Mantra : Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung

Ce mantra est chanté avec le même rythme et la même inflexion que le Saa Taa Naa Maa de Kirtan. Lorsqu'il est chanté, la bouche doit avoir un jeu complet. Il doit également y avoir une conscience de la langue lorsqu'elle touche des points spécifiques de la bouche. C'est une science très subtile. C'est le mantra de Shushmuna. C'est un mantra de guérison.

Mudra : Il y a deux mudras utilisés avec ce mantra : la main gauche repose dans la main droite, les paumes vers le haut. Les pouces se touchent et les mains reposent sur les genoux. Pour les hommes, les mains sont inversées : le pouce droit, dirigé vers le bas, est accroché avec le pouce gauche. La main gauche enferme alors les deux pouces dans un poing, et la main droite se referme sur le dos de la main gauche et les deux mains reposent sur les genoux. Pour les femmes, les mains sont inversées.

Respirez :

1- respiration autorégulée. Après avoir chanté pendant un court instant, le rythme respiratoire s'établit automatiquement. Pour guérir, utilisez votre main (l'une ou l'autre) et projetez l'énergie de celle-ci pour guérir. Faites toujours une prière à Dieu pour être un canal pur pour l'énergie de guérison. N'utilisez jamais cette énergie à des fins sexuelles ou égocentriques.

2- Praan Artee Praanayam. Inspirez profondément par le nez en un seul souffle. Expirez en chantant. Cela vous fera sortir de la dépression.

3- Sitali (Seetalee) Artee Praanayam. Inspirez par la langue enroulée, expirez en chantant. Un cycle avec une respiration de cinq secondes dure 15 secondes.

4- Trikuti Artee Praanayam. Inspirez par le nez tout en récitant mentalement le mantra 3 fois. Retenez votre souffle en récitant mentalement le mantra 3 fois. Expirez en récitant mentalement le mantra 3 fois. Répétez. C'est la forme la plus élevée de praanayam.

5- Chou Pad Artee Praanayam, qui se traduit par "sur la quatrième étape, je trouve Dieu". A l'inspiration (nasale), répétez le mantra 4 fois. Retenez le souffle et répétez 4 fois. Retenez votre souffle et répétez 4 fois. Avec 8 parties au mantra, cela donne un total de 128 parties pour un cycle de respiration. La meilleure façon de pratiquer ce praanayam et le Trikuti Artee Praanayam est d'utiliser un enregistrement. Enregistrez le mantra dans votre propre voix si possible, puis dites-le mentalement avec l'enregistrement pendant que vous respirez.

6- Sarro Naree Soohnee Praanayam. Inhalez avec Sitali praanayam en 8 coups. Expirez par le nez, en 8 parties. Le mantra Siree Gaitree accompagne la respiration. Inspirez (Sitali Praanayam) Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung, et expirez (par le nez) Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung.

Cela va dégager tous les canaux des êtres.

Durée : 11 à 31 minutes

©Kundalini Research Institute



• communityhealingmeditation.com •
• communityhealingmeditation@gmail.com •