



SIREE GAITRI MANTRA PRANAYAMA



Körperhaltung: Einfache Haltung mit gerader Wirbelsäule.

Die Augen: Fokussiert auf den Brauenpunkt.

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

Dieses Mantra wird mit dem gleichen Rhythmus und Tonfall gesungen wie Kirtans Saa Taa Naa Maa. Wenn es gesungen wird, muss der Mund ein volles Spiel haben. Dabei sollte auch ein Bewusstsein für die Zunge vorhanden sein, wenn sie bestimmte Punkte im Mund berührt. Dies ist eine sehr subtile Wissenschaft. Es ist das Mantra des Shushmuna. Es ist ein Mantra der Heilung.

Mudra: Es gibt zwei Mudras, die bei diesem Mantra verwendet werden: Die linke Hand ruht in der rechten Hand, Handflächen nach oben. Die Daumen berühren sich und die Hände ruhen im Schoß. Der rechte Daumen, der nach unten zeigt, wird mit dem linken Daumen eingehakt. Die linke Hand umschließt dann beide Daumen in einer Faust, und die rechte Hand schließt sich über dem Rücken der linken Hand und beide ruhen im Schoss. Bei Frauen werden die Hände umgekehrt gehalten.

Einatmen:

1- selbstregulierender Atem. Nach kurzem Singen wird die Atemfrequenz automatisch eingestellt. Benutzen Sie zur Heilung Ihre Hand (eine oder beide) und projizieren Sie Energie aus ihr, um zu heilen. Beten Sie immer zu Gott, dass Sie ein reiner Kanal für Heilenergie sein mögen. Verwenden Sie diese Energie niemals für sexuelle oder egozentrische Zwecke.

2- Praan Artee Praanayam. Atmen Sie in einem Atemzug tief durch die Nase ein. Atmen Sie aus, während Sie singen. Das wird Sie aus der Depression herausholen.

3- Sitali (Seetalee) Artee Praanayam. Atmen Sie durch die gerollte Zunge ein und atmen Sie aus, während Sie singen. Ein Zyklus mit dem fünfsekündigen Atem dauert 15 Sekunden.

4- Trikuti Artee Praanayam (Trikuti) Artee Praanayam. Atmen Sie durch die Nase ein, während Sie das Mantra geistig 3 Mal rezitieren. Halten Sie den Atem an, während Sie das Mantra 3 Mal im Geiste rezitieren. Ausatmen, während das Mantra 3 Mal rezitiert wird. Wiederholen. Dies ist die höchste Form des Praanayam.

5- Chou Pad Artee Praanayam, was übersetzt soviel bedeutet wie "auf der vierten Stufe finde ich Gott". Auf dem Einatmen (nasal) wiederholen Sie das Mantra 4-mal. Halten Sie den Atem an und wiederholen Sie das Mantra 4-mal. Halten Sie den Atem an und wiederholen Sie das Mantra 4-mal. Bei 8 Teilen zum Mantra ergibt das insgesamt 128 Teile für einen Atemzyklus. Die beste Art und Weise, dieses Praanayam und Trikuti Artee Praanayam zu praktizieren, ist mit einer Aufnahme. Nehmen Sie den Gesang wenn möglich mit Ihrer eigenen Stimme auf, und sagen Sie ihn dann geistig mit der Aufnahme, während Sie die Atmung durchführen.

6- Sarro Naree Soohnee Praanayam. Atmen Sie mit Sitali Praanayam in 8 Schlägen ein. Durch die Nase ausatmen, in 8 Teilen. Das Siree Gaitree Mantra begleitet den Atem. Einatmen (Sitali Praanayam) Raa Maa Daa Saa Saa Saa Saa Say So Hung, und ausatmen (Nase) Raa Maa Daa Saa Saa Saa Saa Saa Say So Hung.

Dies wird alle Kanäle der Wesen reinigen.

Zeit: 11 bis 31 Minuten

©Kundalini Research Institute



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