



SIREE GAITRI MANTRA PRANAYAMA

Postura: Postura facile con la colonna vertebrale dritta.

Occhi: Concentrato al Brow Point.

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

Questo mantra è cantato con lo stesso ritmo e la stessa inflessione del Saa Taa Naa Maa di Kirtan. Quando viene cantato, la bocca deve avere un gioco completo. Queste devono essere anche una consapevolezza della lingua che tocca punti specifici della bocca. Questa è una scienza molto sottile. È il mantra di Shushmuna. È un mantra di guarigione.

Mudra: Ci sono due mudra usati con questo mantra: la mano sinistra poggia nella mano destra, palmi in alto. I pollici si toccano e le mani si appoggiano sulle ginocchia. Il pollice destro, rivolto verso il basso, è agganciato con il pollice sinistro. La mano sinistra racchiude poi entrambi i pollici in un pugno, e la mano destra si chiude sul dorso della mano sinistra ed entrambe riposano in grembo. Invertire le mani per le donne.

Respirare:

- 1- respiro autoregolante. Dopo aver cantato per un breve periodo, la frequenza respiratoria sarà stabilita automaticamente. Per la guarigione usare la mano (una o l'altra) e proiettare energia da essa per guarire. Fate sempre una preghiera a Dio affinché possiate essere un canale puro per l'energia di guarigione. Non usate mai questa energia per scopi sessuali o egocentrici.
- 2- Praan Artee Praanayam. Inspirate profondamente attraverso il naso con un solo respiro. Espirate mentre cantate. Questo vi farà uscire dalla depressione.
- 3- Sitali (Seetalee) Artee Praanayam. Inspira attraverso la lingua arrotolata, espira mentre canti. Un ciclo con il respiro di cinque secondi dura 15 secondi.
- 4- Trikuti Artee Praanayam. Inspira attraverso il naso mentre reciti mentalmente il mantra 3 volte. Trattene il respiro mentre si recita mentalmente il mantra 3 volte. Espirare mentre si recita mentalmente il mantra per 3 volte. Ripetere. Questa è la forma più alta di praanayam.
- 5- Chou Pad Artee Praanayam, che significa "al quarto passo trovo Dio". Sull'inspirazione (nasale) ripetere il mantra 4 volte. Trattene il respiro e ripetere 4 volte. Trattene il respiro e ripetere 4 volte. Con 8 parti al mantra che dà un totale di 128 parti ad un ciclo di respiro. Il modo migliore per praticare questo praanayam e Trikuti Artee Praanayam è con una registrazione. Registrare il canto con la vostra voce, se possibile, e poi ditelo mentalmente con la registrazione mentre fate il respiro.
- 6- Sarro Naree Soohnee Praanayam. Inspira con Sitali praanayam in 8 tempi. Espirare attraverso il naso, in 8 parti. Il mantra Siree Gaitree accompagna il respiro. Inspira (Sitali Praanayam) Raa Maa Daa Daa Saa Saa Saa Say So Hung, ed espira (naso) Raa Maa Daa Daa Saa Saa Saa Say So Hung.

Questo cancellerà tutti i canali degli esseri.

Tempo: da 11 a 31 minuti

©Kundalini Research Institute



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