

# SIREE GAITRI MANTRA PRANAYAMA

**Postura:** Postura fácil com uma coluna reta.

**Olhos:** Focados no ponto de sobrancelha.

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

Este mantra é entoado com o mesmo ritmo e inflexão do Saa Taa Naa Maa de Kirtan. Quando entoada, a boca deve ter uma peça completa. Estes também devem ser uma consciência da língua, pois ela toca pontos específicos da boca. Esta é uma ciência muito sutil. É o mantra de Shushmuna. É um mantra de cura.

**Mudra:** Há dois mudras usados com este mantra: a mão esquerda repousa na mão direita, palmas para cima. Os polegares se tocam e as mãos descansam no colo. O polegar direito, apontando para baixo, é enganchado com o polegar esquerdo. A mão esquerda, em seguida, fecha ambos os polegares em um punho, e a mão direita se fecha sobre a parte de trás da mão esquerda e ambas descansam na volta. Reverta as mãos para as mulheres.

**Respire:**

1- respiração auto-regulada. Depois de cantar por um curto período de tempo, a taxa de respiração será automaticamente estabelecida. Para a cura use sua mão (uma ou outra) e projete energia dela para curar. Sempre faça uma oração a Deus para que você possa ser um canal puro para a energia de cura. Nunca use esta energia para fins sexuais ou egocêntricos.

2- Praan Artee Praanayam. Inspire profundamente pelo nariz em uma só respiração. Expire enquanto você canta. Isto o tirará da depressão.

3- Sitali ( Seetalee ) Artee Praanayam. Inspire através da língua enrolada, exale enquanto canta. Um ciclo com a respiração de cinco segundos leva 15 segundos.

4- Trikuti Artee Praanayam. Inspire através do nariz enquanto recita mentalmente o mantra 3 vezes. Segure a respiração enquanto recita mentalmente o mantram 3 vezes. Expirar enquanto recita mentalmente o mantra 3 vezes. Repetir. Esta é a forma mais elevada de praanayam.

5- Chou Pad Artee Praanayam, que se traduz para "no quarto passo encontro Deus". Na inalação (nasal), repita o mantra 4 vezes. Segure a respiração e repita 4 vezes. Suspenda a respiração e repita 4 vezes. Com 8 partes para o mantra que dá um total de 128 partes para um ciclo respiratório. A melhor maneira de praticar este praanayam e Trikuti Artee Praanayam é com uma gravação. Grave o canto em sua própria voz, se possível, e depois diga mentalmente com a gravação enquanto você respira.

6- Sarro Naree Soohnee Praanayam. Inspire com Sitali praanayam em 8 batidas. Expire pelo nariz, em 8 partes. O mantra Siree Gaitree acompanha a respiração. Inspire (Sitali Praanayam ) Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung, e exale (nariz) Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung.

Isto irá limpar todos os canais dos seres.

**Tempo:** 11 a 31 minutos

©Kundalini Research Institute



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