

Kundalini Yoga Mantras de inicio

ADI MANTRA

Adi, significa lo primordial.

Mantra es la proyección mental creativa que utiliza el sonido

Ong Namō Guru Dev Namō

Me postro ante la sabiduría divina sutil, ante el maestro interior.

Aad Guray Nameh Llugad Gure Nameh Sat Gure Nameh Siri Guru De-Ve Nameh

Yo me postro ante la sabiduría prístina,
me inclino ante la sabiduría verdadera a través de las eras,
me postro ante la gran sabiduría invisible.

Kundalini YOGA

Tercer chakra

Manipura «La joya brillante»



Ubicación

Entre el ombligo y esternon

Color

Amarillo

Elemento

Fuego

en desequilibrio

Exceso de ira
Crítica
Odio
Celos Excesivos
Comer desmedidamente
Abuso de poder
Victimismo
Dependencia emocional
Falta de decisión
Indigestión
No concretar
Baja autoestima
Depresión
Confusión



Tomar jugos de piña
Comer alimentos
amarillos
Vestir de amarillo
Tomar el sol en
las mañanas
Compartir en una fogata
Oxigenar el estómago
Masajear el estómago
Risoterapia

estrategias de sanación

Meditación para el

Manipura Chakra

Mantra: (click para ver)

Ek ong kar Sat Nam Kartaa purk Nirbhao
Nirvair Akaal Moorat Ajoonee, saibhnag,
gur prasaad jap Aad sach, jugaad sach
Hai bhee sach, Nanak Hosee Bhee sach

Postura:

Siéntate en postura fácil. Asegúrate que la columna se encuentre completamente recta. Coloca las manos en mudra de oración. Junta las palmas en toda la extensión de la mano y presiónalas con fuerza.





Mantra: Hume Hum, Brahm Hum

En meditación se realiza con la canta «Hume Hum, Brahm Hum». Se canta con la punta de la lengua.

Meditación: Canta “Hume” con la punta de la lengua y presiona las manos a la vez que contraes el punto del ombligo y luego lo aflojas. Canta “Hum” de nuevo con la punta de la lengua, mientras presionas las manos y contraes el punto del ombligo y, a continuación, lo aflojas. Canta “Brahm” y aplica de nuevo presión sobre las manos y a la contracción del ombligo y seguidamente afloja. Canta “Hum” y repite otra vez la presión, contrayendo y aflojando el punto del ombligo.

Para finalizar inhala y retén la respiración, contrae el ombligo y presiona la lengua contra el paladar. Mantén durante 15 segundo y exhala. Repite la inhalación, reteniendo la respiración, contrayendo el ombligo, presionando la lengua contra el paladar y exhalando.

2 veces más, relájate. Cuando esta meditación haya sido perfeccionada de esta forma, debe practicarse aplicando la Cerradura de Raíz.

Tiempo: Haz esta meditación solamente durante **11 minutos**.