



# I Mantra di Apertura e Chiusura

Lezioni e suggerimenti pratici di Kundalini Yoga

# I Mantra di Apertura

## Adi Mantra e Mangala Charan Mantra

### INTRODUZIONE

Ogni sessione di Kundalini Yoga, che si tratti di una lezione o della pratica individuale, viene introdotta dalla recitazione di alcuni mantra: Adi Mantra e Mangala Charan Mantra.

### ADI MANTRA

Si canta per tre volte.

**ONG NAMO  
GURU DEV NAMO**

Traduzione:

Mi inchino (Namo) all'energia creativa (Ong)  
Mi inchino (Namo) alla saggezza (Guru) sottile (Dev)

### MANGALA CHARAN MANTRA

Si ripete tre volte.

**AAD GUREH NAMEH  
JUGAAD GUREH NAMEH  
SAT GUREH NAMEH  
SIRI GURU DEVEH NAMEH**

Traduzione:

Mi inchino (Nameh) alla Saggezza (Gureh), che era all'inizio (Aad)  
Mi inchino (Nameh) alla Saggezza (Gureh), che esiste attraverso ogni era (Jugaad)  
Mi inchino (Nameh) alla vera (Sat) Saggezza (Gureh)  
Mi inchino (Nameh) alla grande (Siri) Divina (Deveh) Saggezza (Gureh)

### POSIZIONE

I mantra di apertura si recitano nella Posizione Facile: con la schiena ben dritta ed il mento in dentro e indietro.



### PER APPROFONDIRE

Per sapere di più sulla struttura di una sessione di Kundalini Yoga, visita questa pagina:

<http://bit.ly/sessionekundalini>

Per sapere di più sui mantra di apertura, visita questa pagina:

<http://www.leviedeldharma.it/mantra-di-apertura/>

# I Mantra di Chiusura

## INTRODUZIONE

L'esperienza della pratica si conclude con il canto o la recitazione di un mantra in inglese aggiunto alla tradizione da Yogi Bajan. Solitamente viene cantato nella lingua del proprio paese di origine, ma se lo si desidera anche in inglese (qui ti proponiamo la versione italiana e inglese).

Infine si chiude e sigilla l'esperienza dello yoga con il mantra Sat Nam.

## PER APPROFONDIRE

Per sapere di più sulla struttura di una sessione di Kundalini Yoga, visita questa pagina:

<http://bit.ly/sessionekundalini>

## MANTRA DI CHIUSURA

Si canta per due volte.

**Che il sole ti illumini sempre  
L'amore ti circonda  
E la pura luce dentro te  
Guidi il tuo cammino**

**May the long time sun shine upon you  
All love surrend you  
And the pure light within you  
Guide your way on**

## SAT NAM

Si ripete tre volte.

**SAAAAAAT** (lungo)

**NAM** (corto)

Traduzione:

La Verità è la mia identità

I Mantra di Apertura e Chiusura • Lezioni e suggerimenti pratici di Kundalini Yoga

a cura di **Dharma Kaur**

© Le Vie del Dharma - Bis Edizioni srl

Vuoi lasciarci un commento, scaricare altre sequenze e consigli pratici per la pratica dello yoga, approfondire la tua conoscenza della storia, della teoria e delle numerose vie dello yoga? Visita il sito <http://www.leviedeldharma.it>