



Mantras utilizados no Kundalini Yoga

- **Adi Mantra - Ong Namó Gurudev Namó** É o Mantra que precede a prática de Kundalini Yoga, sintonizando a pessoa com o seu Ser Superior ou Mestre Interno. Este mantra sagrado nos abre o canal espiritual. Estabelecendo esta ligação com os Professores de Kundalini Yoga, somos protegidos e guiados em nossa prática.

Significado: Este mantra - o chamado Adi (primal, original) Mantra - é cantado ou vibrado pelo menos 3 vezes no início de cada prática ou aula de Kundalini Yoga, a fim de assegurar a mais pura orientação interior.

- **Mangala Mantra Charan - Ad Guray Nameh Aad guray Nameh, Jugaad guray Nameh, Sat guray Nameh, siree Guroo dayv-ay Nameh**

Significado: Eu reverencio a sabedoria principal, inicial. Eu reverencio a verdadeira sabedoria através dos tempos. Eu reverencio a verdadeira sabedoria. Eu reverencio a grande sabedoria invisível. Você é guiado a partir do núcleo primitivo e inicial, em todos os momentos de experiência e atividade, guiado na mais profunda verdade do seu coração e ser, pelo Infinito invisível de seu self mais elevado. Este é um mantra que limpa as nuvens de dúvida e nos abre para orientação e proteção. Ele envolve o campo magnético com a luz de proteção.

- **Sat Naam (Bij - ou semente - Mantra)** É o mantra mais utilizado na prática de kundalini yoga. Vocalizar este mantra desperta a alma e lhe dá o seu destino. Cumprimentando aos outros com Sat Nam, reconhecemos a verdadeira identidade do outro e nossas Identidades Divinas mútuas.

Significado do mantra: *Sat - significa verdade; a realidade da existência de uma pessoa. Naam - a identidade. No todo: A verdade é a minha identidade.*

Dicas de músicas

Favoritas de Kundalini Yoga: Singh Kaur e Snam Kaur. Vozes de anjos:

- > <http://www.youtube.com/watch?v=M2Ws6CYy74Y>
 - > <http://www.youtube.com/watch?v=WhwmszbtzG0&feature=related>
 - > <http://www.youtube.com/watch?v=v51OXj96W0g&feature=related>
 - > <http://www.youtube.com/watch?v=kYivP3gedCo&feature=related>
- www.spiritvoyage.com comprar músicas no formato MP3

Sites de formação:

www.yogavital.net/gufk. Este site tem muitas informações sobre Kundalini Yoga, inclusive **Chakras**, que é muito interessante: <http://yogavital.net/>
<http://www.kundaliniyoga.com.br/>
Guru Sewak, que trouxe Kundalini Yoga para o Brasil: <http://www.3hobrasil.com.br/sobre/3ho-brasil>
<http://www.3ho.org/kundalini-yoga>. Idioma português, no menu lateral direito.

Autoria: Professora Selma Trajano
Práticas de Kundalini Yoga, Projeto Eco Yoga- Espaço Ecologia do Ser – Movieco.