

Kundalini Joga

## Długie Zawołanie (Adi Shakti Mantra lub Poranny Za piew)

**Pozycja:** Usi d w pozycji łatwej, nogi skrzy owane, kr gosłup prosty. Zamek szyi zamkni ty.

**Mudra:** Obie dłonie w Gyan Mudra, lub zło one w Buddha Mudra na padołku (lewa dło na prawej, kciuki dłoni stykaj si ). Utrzymaj silny zamek szyi - Jalandhar Bandha.

**Oczy:** Zamkni te

Mantra Adi Shakti:

## Ek Ong Kaar Sat Naam Siree Wha-hay Guru

Jeden Stwórcza stworzył to Stworzenie. Prawda to Jego Imi .  
Nie do opisanja jest Jego niesko czona m dro .

Czantuj w 2,5 cyklu oddechu w nast puj cy sposób:

We gł boki wdech

Wci gnij raptownie p pek i zaczantuj EK

ONG KAR - wyci gasz, daj ten sam czas dla ONG i KAR.

We gł boki wdech i raptownie wci gnij p pek na SAT.

Nast pnie NAM - wyci gasz. Tu przy ko cu wydechu dodaj krótkie SIRI (wymawiaj S'ri)

Pół wdechu, raptownie wci gnij p pek i zaczantuj WHA

Nast pnie HAY GURU (HAY do krótkie, GURU dłu sze, wyci gaj, wymawiaj G'ruu)

Całkowita długo ONG i KAR trwa tyle samo co NAM i SIRI (NAM trwa tyle co ONG i KAR razem wzi te, przyp. z "Sadhna Guidelines", KRI, 2007)

WHA-HAY GURU trwa tyle samo co ONG.

Praktykuj z nagraniem, aby zachowa stały, charakterystyczny rytm.

**Czas:** Ta Mantra mo e by wykonywana przez 3 lub 11 minut. Jest pierwsz Mantr w zestawie Mantr podczas Sadhny Wodnika (7 minut). Dla pełnego do wiadczenia medytacji, wykonuj j 31 minut lub 2,5ł godziny.

Niech d wi k rezonuje z czaszce głowy, poprzez zamkni cie zamka szyi, wibrowanie przez górne podniebienie oraz pozwalaj c d wi kowi przechodzi przez nos.

---

Przebud i odblokuj swój energii

[www.jogazdrowia.pl](http://www.jogazdrowia.pl)