

MANTRAS och MUDRAS

Hur fungerar mantras?

- Mantrameditationerna renar det undermedvetna sinnet
- Mantras är en teknik att hålla sinnet koncentrerat under Yoga och Meditation
- Ljudvibrationerna balanserar kroppen och sinnet
- Mantras fungerar som positiva affirmationer dvs positiva värderingar som du upprepar
- Mantrasång stimulerar meridianpunkter i gommen som enligt yogan stimulerar de högre körtlarna i huvudet
- Mantrasång stimulerar andningen och gör att du andas längre och djupare andetag

Vid mantrasång tänk på att:

- Sitta med rak rygg och sträckt nacke
- Sluta ögonen
- Koncentrera dig på mantrat
- Sjunga! Det är ljudet av din egen röst som påverkar dig

Målet med Yoga:

- **Ahimsa/ickevåld** – innebär att vi strävar efter att inte skada någon med våra tankar, ord och handlingar. Att tala illa om andra och fastna i negativa tankar skadar både dig själv och din omgivning
- **Satya/sanning** – innebär att vi strävar efter att tala och vara sanna mot oss själva och andra. Satya måste alltid kombineras med ahimsa – när vi säger sanningen strävar vi efter att inte skada någon.

MUDRAS = Handställningar

Enligt den yogiska traditionen är händerna en karta över din hälsa och ditt medvetande. Olika områden i händerna relaterar till olika delar av kroppen och hjärnan. Specifika hand- och fingerställningar anses kunna stimulera olika delar av kroppen och psyket

Gyan Mudra – Pressa tummens topp mot pekfingertoppen och håll de övriga fingrarna utsträckta. Tummen representerar egot /ditt jag och pekfingret symboliseras av av planeten Jupiter som representerar kunskap och expansion. Denna Mudra ger dig inre lugn och kunskap.

Pranan Mudra eller Böneställning – Pressa handflatorna mot varandra. Händerna ska möta varandra exakt så att varje del av handen stimuleras. Håll händerna i höjd med bröstet och pressa tummarna in mot bröstet. Denna mudra balanserar höger och vänster hjärnhalva och gör dig neutral.

*”The physical body is a temple. Take care of it. The mind is energy. Regulate it. The soul is projection. Represent it. All knowledge is false if the soul is not experienced in the body.
Yogi Bhajan.*

MANTRAMUSIK Kan du lyssna på www.spiritvoyage.com samt beställa säkert på nätet. I Sverige är det endast www.rootlight.se som importerar.

För tips om yogamusik fråga din yogalärare!