

MANTRAS D'INTRO ET DE CONCLUSION

Ong Namō Guru Dev Namō (Adi mantra) :

Je m'incline face à la l'énergie première et créatrice,
je m'incline face à la sagesse subtile et divine

Ce mantra est utilisée avant les cours et avant toute pratique individuelle, pour se centrer dans son identité la plus haute, pour ouvrir un espace (seul ou à plusieurs), pour être guidé, être aidé à s'élever et mettre de côté ses peurs, son orgueil, ses attentes. Il permet de se relier à notre enseignant intérieur, considéré comme divin, mais aussi à tous les grands enseignants qui ont précédé ("la chaîne d'or"). *Guru* signifie l'enseignant, le guide. *Gu*, l'ombre - *Ru*, la lumière ; *Guru* est celui qui mène de l'ombre à la lumière.

Il se chante trois fois de suite, sur une seule expiration à chaque fois. Le dos droit, les paumes jointes au centre de la poitrine, les pouces contre le sternum, concentré au 3^e oeil (entre les sourcils).

Ong résonne longuement dans les cloisons nasales et dans le palais, grâce au "ng" effectué avec la langue collée au palais ;

Na est court ; *Mo* résonne longuement

Guru est court et prononcé "Gourou" ;

Dev résonne longuement, de plus en plus fort, et 3 demi-tons au-dessus du reste

Na est toujours court ; le dernier *Mo* est plus court que le premier.



(Mangala Charn mantra) :

Ad Gurey Nameh, Jugad Gurey Nameh,

Sat Gurey Nameh, Siri Guru Deve Nameh

Je m'incline devant la sagesse primordiale,

Je m'incline devant la sagesse infinie à travers les âges,

Je m'incline devant la vraie sagesse,

Je m'incline devant la grande et invisible sagesse.

C'est un mantra qui permet d'être guidé et protégé, par notre propre conscience et son infini potentiel, dans la plus profonde vérité, et à travers chaque instant, chaque action. Il amène clarté d'esprit et concentration, et renforce notre champ magnétique.

Il se chante également trois fois de suite, sur une même note, mais la respiration est plus libre.

Vous pouvez aussi essayer sur une seule expiration à chaque fois. Il n'y a aucune note tenue.

Les *u* se prononcent comme toujours "ou".

Nameh est à chaque fois assez court, et se termine très bref, le "h" presque aspiré



SAT NAM

(Bij mantra) :

SAT = Vérité, Réalité de l'existence

NAM = Identité

Sat Nam peut exprimer " *Je suis vérité*" ou " *Je vois la vérité*" .

C'est un *Bij mantra*, un *mantra graine* (ou *semence*). Il y a dans cette graine toute la connaissance du grand arbre qu'elle est appelée à devenir. L'essence est l'identité d'une vérité qui s'incarne. On dit que ce mantra équilibre les éléments, et que le chanter éveille l'âme et nous donne une destinée.

C'est le mantra le plus chanté du yoga Kundalini. A la fin d'une pratique, mais aussi avant de manger, pour se dire bonjour ou revoir, se passer la parole...

A la fin du cours, on le chante trois fois, à chaque fois sur une même expiration. *Sat* est 8 fois (et parfois 35 fois) plus long que *Nam*.

