

# Meditazione contro l'ansia

*(tratto da "Art Science and Application of Kundalini Yoga" - Nirvair Singh Khalsa)*

## **Mantra**

"HAR - HARE - HARI - WAHE - GURU"

La "r" nei primi tre suoni si avvicina un po' al suono della "d", con la lingua che va a premere sul palato superiore.

## **Durata**

Da 3 a 31 minuti.

## **Posizione**

Sedetevi comodi a gambe incrociate, oppure su una sedia con i piedi completamente in contatto con il pavimento. Le mani possono essere rilassate in grembo o tenute in Gyan Mudra (pollice e indice in contatto) sulle ginocchia.

## **Istruzioni**

In un monotono delicato, vibrare a voce alta ognuno dei suoni del mantra in corrispondenza di ciascun chakra, a partire dal Punto dell'Ombelico (3° chakra), fino ad arrivare fino alla sommità della testa (7° chakra). All'HAR concentratevi mentalmente sull'ombelico; ad HARE sullo sterno (Centro energetico del Cuore); ad HARI sulla gola (5° chakra); al WAHE sul Terzo Occhio alla radice del naso (6° chakra); al GURU sulla sommità della testa (7° chakra).

## **Conclusione**

Inspirate profondamente, stendete le braccia sopra la testa e poi scuotete le mani con forza.

## **Commento**

Yogi Bhajan ha dato questa meditazione come antidoto nei confronti dell'ansia. Ho un'amica in Virginia che dice che le ha cambiato la vita e lei la insegna a chiunque. Questa meditazione vi aiuterà a calmarvi e a riequilibrarvi.

*Traduzione e adattamento a cura di Sujan Singh e Jot Prakash Kaur*