

Beginnen en afsluiten van je persoonlijke Kundalini Yoga Sessie

Voordat je met je persoonlijke Kundalini yoga oefening begint, chant je ter voorbereiding de *Adi mantra*: Ong Namō Guru Dev Namō

Hoe chant je de Adi mantra?

Ga gemakkelijk zitten met gekruiste benen en een rechte rug. Leg de handpalmen tegen elkaar voor het midden van de borst. De vingers wijzen recht omhoog (gebedshouding). Houd de handen dicht tegen de borst zodat de duimgewrichten tegen het borstbeen liggen (de plaats waar de twee helften van de borstkas bij elkaar komen).

Concentreer je op het derde oogpunt, het punt tussen de wenkbrauwen. Als je uitademt chant je de woorden *ong namo*.

Gebruik de hele uitademing om dit geluid voort te brengen. Adem in en chant de rest van de mantra, *guru dev namo*.

Laat het geluid net zo lang klinken als mogelijk is. De klank Dev wordt een kleine terts hoger gechant dan de andere klanken van de mantra.

Als je chant is er trilling voelbaar in de schedel en is er een lichte druk voelbaar bij het derde oogpunt. Chant deze mantra drie keer voor je met de yoga-oefeningen begint.

Mantra om je sessie af te sluiten

Ga met gekruiste benen zitten, leg de handen tegen elkaar zoals bij het zingen van de beginmantra. Richt je blik op je derde oogpunt. Zing drie keer de mantra *Sat Nam* om de oefeningenserie af te sluiten. De klank Sat klinkt lang in verhouding tot Nam. Hij klinkt als *Sa-a-a-a-a-a-t Nam*. De mantra betekent: *Sat* – waarheid, *Nam* – identiteit.

