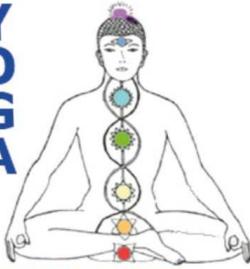


Y
O
G
A



SHANTI

Antar naad mudra - variante pour les jours de pleine lune*

**SAA RAY SAA SAA, SAA RAY SAA SAA,
SAA RAY SAA SAA, SAA RUNG,
HAR RAY HAR HAR, HAR RAY HAR HAR,
HAR RAY HAR HAR, HAR RUNG**

La structure ésotérique de ce mantra est codifiée dans les qualités représentées par chaque son, et dans le rythme qui le tisse ensemble en un effet cohérent et puissant. **SAA** signifie l'Infini, la totalité, Dieu. C'est l'élément de l'éther. Il est à l'origine de tous les autres effets et les contient. Il est subtil et au-delà des autres. **HAR**, c'est la créativité de la terre. C'est l'élément dense. C'est le pouvoir de manifestation, ce qui est tangible, ce qui est personnel. Ces sons sont tissés ensemble puis projetés à travers le son **UNG** qui signifie : totalité complète, comme le son originel **AUM** ou **ONG**.

Joignez les mains en posture de prière devant le nombril. Sur **SA RE SA SA**, montez les mains devant le torse, en les tenant à environ 10 à 15 cm du corps. Lorsque vous passez devant le chakra du cœur, ouvrez progressivement le mudra des mains pour former un lotus qui sera complètement ouvert une fois arrivé devant le point entre les sourcils. Dans ce lotus ouvert, la base des paumes est en contact, l'extrémité des auriculaires aussi, ainsi que l'extrémité des pouces ; les autres doigts sont écartés

Sur **HAR RAY HAR HAR**, retournez les doigts pour qu'ils pointent vers le bas avec le dos des mains en contact, c'est une posture de prière inversée. Faites descendre lentement ce mudra le long des chakras, en rythme avec la musique, jusqu'à ce que vous atteigniez le nombril sur **HAR RUNG**. Puis retournez les mains et recommencez ce mouvement.

Vidéo (en anglais) et musique pour vous guider lors de cette pratique méditative :
<https://www.youtube.com/watch?v=IhjE2fktlaQ>

*** : extraits de *The Aquarian Teacher - L'ère du Verseau, Manuel de Yoga, rédigé par Kundalini Research Institute (KRI), édité par Golden Temple France 2014.***