

ASHTANGA YOGA

OPENING MANTRA

OM
VANDE GURUNĀM
CHARANĀRAVINDE
SANDARSHITA
SWĀTMASUKĀVABODHE
NISHREYASE JĀNGALIKĀYAMĀNE
SAMSĀRA HĀLĀHALA
MOHASHĀNTYAI
ABĀHU PURUSHĀKĀRAM
SHANKHACAKRSI DHĀRINAM
SAHASRA SIRASAM SVETAM
PRANAMĀMI PATANJALIM
OM

www.yogabodylab.com

La pratica dell'Ashtanga Vinyasa Yoga si apre e si chiude con un mantra. Il mantra d'inizio è un'espressione di gratitudine per la possibilità di imparare attraverso la pratica. Ma non solo, ricorda che l'umiltà è parte del processo di conoscenza.

Letteralmente è una dedica della propria pratica ai maestri, in particolare a Patanjali come personificazione del dio Vishnu:

"Om
Mi inchino ai piedi di loto dei Guru
la felicità risvegliata della rivelazione del Sè
per il meglio, agendo come un medico della giungla,
pacificando le delusioni, veleno del samsara.
A colui che ha forma di uomo nel busto
che brandisce una conchiglia, un disco e una spada
con migliaia di bianche teste
a Patanjali, mi prostro.

Om"

Il mantra finale è un augurio per tutti, affinché offriamo quello che abbiamo imparato attraverso la pratica a tutti, condividendone i benefici.

"Om

Che la prosperità sia glorificata

Che i governanti di questo mondo governino con giustizia

Che le cose sacre siano protette

Che tutti gli uomini della terra siano felici e liberi

Om pace pace pace"

ASHTANGA YOGA

CLOSING MANTRA

OM
SWASTHI PRAJĀ BHYA PARI
PĀLA
YANTĀM
NYĀ YENA MĀRGENA MAHĪM
MAHĪSHĀH
GO BRĀHMANEBHYAH
SHUBHAMASTU NITYAM
LOKĀ SAMASTHĀ SUKHINO
BHAVANTU
OM SHĀNTI. SHĀNTI.
SHĀNTIH

www.yogabodylab.com