

Giorno Internazionale dello Yoga

Il Mantra della Pace

Possano tutti
essere felici,

Possano tutti
essere liberi dalle malattie,

Possano tutti
vedere quello che è buono,...

Che nessuno soffra

Shantih, Shantih, Shantih,
Pace, pace, pace

WORLD YOGA DAY 2017

Protocollo di pratica

Suggerito dal ministero indiano ed ispirato ai principi trasmessi da Patanjali:

Recitazione di una preghiera personale o del MANTRA

| | |
|---------------------------------|--|
| Sam gacchadvam sam vadadhvam | Possiate muovervi in armonia, possiate parlare all'unisono |
| Sam vo manam janatam | Lasciate che le vostre menti siano equanimi come al principio |
| Deva bhagam yatha purve | Lasciate che la divinità si manifesti nei vostri sacri intenti |
| Sanjanana upasate | |

Riscaldamento e purificazione delle articolazioni "CHALANA KRIYA"

Alcuni Āsana: TRIKONASANA – PADAHASTASANA – BHUJANGASANA – USTRASANA – SAVASANA

Prānāyāma: KAPALABHATI - NADI SHODANA BRAMAHARI PRANAYAMA

Dhyāna: meditazione KRIYA

SANKALPA: recitazione di una risoluzione/intento personale

A conclusione recitazione del MANTRA DELLA PACE:

| | |
|--|---|
| Sarve bhavantu sukhinah, Sarve santu niramayah, Sarve bhadrani pashantu, Maa kascit duhkha bhagvavet Om, Shantih, shantih, shantih | Possano tutti essere felici, Possano tutti essere liberi dalle malattie, Possano tutti vedere quello che è buono, Che nessuno soffra Om, pace, pace, pace |
|--|---|

Con l'augurio che lo Yoga diventi parte integrante della nostra vita quotidiana

Scuola KRIYA YOGA MAHA SADHANA
Milano, Via Menabrea 24
tel 02 6683138 – www.krivavoza.mi.it

