

Yoga Kundalini Mantra

Les deux mantra d'ouverture

Ong Namō Guru Dev Namō (3 fois)

Aad Guré Nameh

Djugaad Guré Nameh

Saat Guré Namé

Siri Guru Deve Nameh

(3 fois)

Méditation Antar Naad Mudra

Sa Ray Sa Sa

Sa Ray Sa Sa

Sa Ray Sa Sa

Sa Rung

Har Ray, Har Har

Har Ray, Har Har

Har Ray, Har Har

Har Rung

Mantra de clôture

Sat Nam (3 fois)

(un long SAT et un court Nam)