

Před každým cvičením recitujeme 3x mantry:

Ong Namō Guru Dev Namō

- Adī mantra - znamená prvotní, tato mantra vás naladí na vaše vyšší já. Budete vnímavější a citlivější na zprávy od vašeho těla, myslí a intuice. Probouzí vnitřního učitele, spojuje s energií zlatého řetězu učitelů a celým univerzem, Bohem, Vesmírem.....

Ad Gure Namah, Džugad Gure Namah, Sat Gure Namah, Siri Guru Deve Namah

- Mangala čaran mantra - vede k nejhlubší pravdě srdce, odstraňuje pochybnosti, otevírá ochraně a vedení, obklopuje magnetické pole ochranným světlem, vytváří zlatý ochranný štít

Cvičení ukončujeme modlitbou a mantrou:
irská modlitba 3x

**May the long time, sun shine upon you,
all love surround you, and the pure light,
within you guide your way on**

česká modlitba 2x
**"Ať věčné slunce na tebe svítí,
vší láskou obklopená/ý jsi
a jasné světlo uvnitř tvého bytí
tě na tvé cestě provází"**

Sat Nam 3x

- Bidž mantra - probouzí duši a dává poslaní, Sat - pravda, skutečnost naší existence, Nam - je identita. Pravá identita = pravda je naší identitou, vibrujeme naší existenci

Mantry se zpívají v jazyku Gurmukhi,
zpívání mantry se pokládá za meditaci.