

# Kundalini Yoga

## Antar Naad Mudra

SAA REE SAA SAA,

SAA REE SAA SAA,

SAA REE SAA SAA,

SAA RANG

HAR REE HAR HAR,

HAR REE HAR HAR,

HAR REE HAR HAR,

HAR RANG

Dieses Mantra ist die Grundlage aller Mantras:

SAA= Unendlich, Totalität, Unfassbare (fein)

HAR= Schöpfungsenergie der Erde, Fassbare (grob)

Der Kreislauf von Musik und Mudra ist ein Schlüssel,  
um das Fließen der Kundalini zu fördern.