

Mantry dla równoważenia dosz:

Dla doszy **Vata** powtarzaj poniższe mantry w celu przywrócenia równowagi Vaty, by uspokoić nadpobudliwość

Hrim - daje zdrowie serca, kreatywność, współczucie i poczucie fizyczności

Klim - to pomoc w ukrwieniu, trawieniu, gładka skóra, spokój umysłu, wzmocnienie układu rozrodczego i odpornościowego

Dla doszy **Pitta** - powtarzaj w celu chłodzenia i równoważenia Pitty

Aim - otwiera głos i płuca oraz oczyszcza zmysły

Srim - zwiększa ogólną energię i koncentrację oraz uczucie troski

Dla doszy **Kapha** - powtarzaj by zachować ciepło i stymulację, pomoże równoważyć Kaphę

Hum - stymuluje energię w całym ciele, od przewodu pokarmowego przez układ odpornościowy po mózg

Dum - wytwarza ochronną energię, duchową i fizyczną

Źródło: „Sound Medicine” Kulreet Chaudhary, str. 123-126, tłumaczenie własne