

LE MANTRA DE PROTECTION

Depuis la nuit des temps, les hommes ont toujours chanté ensemble ou seul pour se motiver, de donner de l'espoir, du courage ou bien panser leurs blessures. Le pouvoir du chant n'a jamais été sous-estimé, encore moins dans le [yoga](#) où il est utilisé comme un véritable libérateur de parole, capable de faire circuler l'énergie et de guérir, notamment grâce aux [mantras](#). Il existe différentes sortes qui n'ont pas pour buts d'atteindre les mêmes objectifs. Découvrez dans cet article les bienfaits du **mantra de protection**.

QU'EST-CE QU'UN MANTRA ?

Le mantra de protection est un genre de formule, il peut s'agir d'un son, d'un mot ou de plusieurs, d'une phrase entière ou même d'un couplet. Il s'agit de la répéter ou la réciter plusieurs fois afin de pouvoir en extraire les bienfaits psychologiques mais aussi physiques.

Depuis toujours, le mantra est utilisé pour son immense pouvoir. Tout d'abord dans les religions hindouistes et bouddhistes, mais aussi dans la pratique du yoga, de la méditation et/ou de la [relaxation](#) dans lesquels il n'a aucun sens religieux. Dans ces cas précis, il est appelé « yoga de son ».

COMMENT UTILISER LES MANTRAS DE PROTECTION ?

Le mantra de protection peut avoir plusieurs buts comme réussir à apaiser votre esprit, vos pensées, canaliser votre énergie et surtout vous protéger des [mauvaises énergies](#) émanant de l'extérieur mais il doit toujours être pratiqué de la même façon.

Le mieux est de vous mettre en tailleur, le dos droit dans un endroit calme et isolé. Prenez une profonde inspiration et commencer par réciter une première fois votre mantra avec énergie et assurance. Vous devez y croire, le vivre et le sentir pour que cela se produise et fonctionne. Il faut avoir foi en vous. Au fur et à mesure que vous enchaînez les répétitions, diminuez le son de votre voix. Posez vous quelques instants afin d'écouter le silence et rouvrez les yeux.

Voici un exemple de mantra de protection à apprendre comme des prières. Vous pouvez les réciter à voix haute et claire, les murmurer, les chuchoter ou encore les déclamer intérieurement.

Ceci est le mantra de protection d' Aad Guray Nameh :

« Je m'incline devant la sagesse primordiale

Je m'incline devant la sagesse à travers les âges

Je m'incline devant la véritable sagesse

Je m'incline devant la grande sagesse invisible en nous »

Et vous, avez-vous déjà utilisé un mantra de protection ?