

KY Meditatie gereed voor actie



Wat deze kriya voor je zal doen.

Doe dit in een pauze van een spel of een activiteit. Het zal je helpen het binnendringen van vermoeidheid en emotie van je af te slaan. Het zal je ontspannen en meer energie geven. Het kan coördinatie en geestdrift verjongen en je zo helpen een mogelijke pijnlijke blessure te voorkomen.

Hoe je deze kriya moet doen.

Ga op een stoel zitten of op een vlakke ondergrond in kleermakerszit. Plaats de handpalmen tegen elkaar voor het midden van de borst met de vingers omhoog wijzend. Richt de aandacht op het derde oog met de ogen licht gesloten. Als je inademt, breek je de adem in vier gelijke delen (als snikken). Houd de adem een paar seconden vast, adem dan uit in vier gelijke delen en houd de adem een paar seconden uit. Op elk deel van de inademing en van de uitademing trek je licht de navel in. Eén volledige cyclus (in en uitademing) duurt ongeveer 7-8 seconden. Ga hier krachtig 3-5 minuten meer door. (Als je denken veel onrust of opwindings heeft, voeg je mentaal het zeggen van de mantra SAA TAA NAA MAA toe op zowel de inademing als de uitademing).

Aan het einde adem je diep in en druk je de handen met maximale kracht 10 seconden tegen elkaar. Ontspan 15-20 seconden en herhaal dit nog twee keer.

Als je lichaam rust nodig heeft, ga dan onmiddellijk op je rug liggen met de ogen gesloten en laat in twee minuten elk deel van je lichaam ontspannen. Haal een paar keer diep adem, rek je uit en je zal klaar zijn voor actie.