

## *KY meditatie om je op te laden*



*Wat deze kriya voor je zal doen.*

**Deze meditatie zal je helemaal opladen.**

**Het is een tegengif tegen depressie. Het bouwt een nieuw systeem, geeft je de capaciteit en het kaliber om je leven te hanteren en geeft je een directe relatie met je pranische lichaam.**

*Hoe je deze kriya moet doen.*

**Zit in gemakkelijke houding met een rechte rug. De armen zijn gestrekt voor je parallel met de grond. Maak van je rechterhand een vuist. Vouw de vingers van de linkerhand er omheen. De onderkant van de handpalmen raken elkaar aan. De duimen zijn vlak tegen elkaar aan en steken omhoog. De ogen zijn gericht op de duimen.**

**Adem nu in 5 seconden in (houd de adem niet vast); adem in 5 seconden uit: Houd nu 15 seconden lang de adem uit. En ga hiermee door.**

**Begin met 3 - 5 minuten en bouw dit langzaam op tot 11 minuten. Na verloop van tijd ben je na genoeg oefening in staat de adem 1 minuut lang uit te houden.**