

KY Meditatie voor concentratie in actie



Wat deze kriya voor je zal doen.

Als je niet weet hoe je moet mediteren of als je de kunst wil ontwikkelen je te kunnen concentreren tijdens een activiteit, dan is hier een prachtige Kundalini Yoga techniek om dat te bereiken. Dit is een meditatie voor iemand, die niet kan mediteren. Het stelt je in staat je eigen reactie te beheersen in elke situatie en kan de meest buitensporige en warhoofdige geest, liefdevolheid brengen en de kunst om zich op een punt te richten.

Hoe je deze kriya moet doen.

Zit in een of andere gemakkelijke houding met een rechte rug. Met de vier vingers van de rechterhand, voel je de pols van de linker pols. Plaats de handen in een rechte lijn met een lichte druk, zo dat je in elke vinger de pols voelt. Richt je aandacht op het punt waar de wenkbrauwen en de neus samenkomen. De ogen zijn licht gesloten. Op elke hartslag hoor je (zeg je) mentaal de klank SAT NAAM.

Beoefen deze meditatie 11 minuten. Breid dan de tijd langzaam uit tot 31 minuten.

Kundalini Yoga Meditaties

pinklotus: meditaties