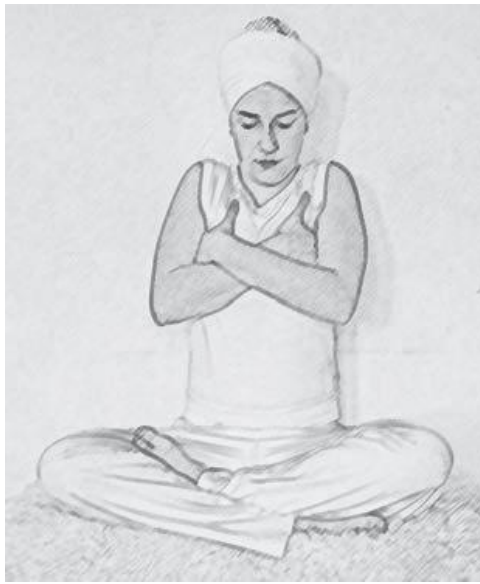


## **Meditatie voor emotionele balans (Sunia(n) Antar)**



**Houding:** Voordat je deze oefening doet moet je een glas water drinken. Zit in Kleermakerszit.

**Mudra:** Plaats de armen kruislinks over de borst met de handen onder de oksels. En de handpalmen open tegen het lichaam. Trek de schouders op stevig tegen de oorlellen, zonder de nek spieren te verkrampen. Pas Nek Lock toe.

**Ogen:** Sluit de ogen.

**Adem:** De adem zal van zelf langzaam worden.

**Tijd:** Ga hier 3 minuten mee door, en verhoog de tijd geleidelijk naar 11 minuten.

### **Opmerking:**

*Deze meditatie wordt Sunia(n) Antar genoemd. Het is zeer goed voor vrouwen. Het is essentieel op momenten dat je je zorgen maakt of van streek bent en niet weet wat je moet doen, of wanneer je voelt, dat je zou willen schreeuwen of je misdragen. Als je uit je doen bent of emotioneel, zou je aandacht moeten geven aan je waterbalans en snelheid van de adem. Mensen bestaan voor ongeveer 70 percent uit water, en hoe je je gedraagt hangt af van de verhouding van water, aarde, lucht en ether. Adem staat voor licht en ether, en is het ritme van het lever.*

*Gewoonlijk ademen we 15 keer per minuut, maar als we in staat zijn het ritme van de adem te verlagen naar slechts 4 keer per minuut, dan hebben we indirect controle over ons denken. Deze controle elimineert aanstotelijk gedrag en bevordert een kalme geest onafhankelijk van wat er gebeurt. Als de waterbalans uit evenwicht is en de nieren order druk staan, kan dit zorg geven en je van streek maken. Het drinken van water en het hoog optrekken van de schouders en daarmee de bovenkant van het lichaam stevig vastzetten, creëert een sterke rem dat de 4 kanten van de hersenen beïnvloedt. Na 2 of 3 minuten, zullen er nog wet gedachten zijn, maar je voelt ze niet meer. Dit is een zeer effectieve methode om de functionele hersenen in balans te brengen.*