

KY meditatie voor de hersenen



Wat deze kriya voor je zal doen.

Het brengt je in balans door een neutrale staat van activiteit in beide zijden van je hersenen teweeg te brengen. Het werkt op de heupzenuw voor een lang leven en creëert een nieuw lichaamsritme. Als je deze meditatie doet, neem dan waar hoe je ademritme verandert.

Hoe je deze kriya moet doen.

Zit rechtop in gemakkelijke meditatie houding. Streck de armen recht voor je uit, parallel met de grond, de ellebogen recht. Maak een kopje van je handen alsof er water in gegoten wordt. Oude mensen baden op deze manier.

De ogen 1/10 open. Mediteer niet langer dan 11 minuten.