



**Houding & Mudra:** Zit met een rechte rug in kleermakerszit. Vouw de handen met de rechter wijsvinger boven. De handpalmen raken elkaar en de duimen zijn gestrekt naast elkaar en wijzen recht naar boven. Ontspan de armen met gebogen ellebogen. De onderarmen komen naar boven zo, dat de handen voor de borst tussen de solar plexus en het hart zijn..Houd de duimen naar achteren gestrekt.

**Adem:** Adem volledig en diep in. Adem compleet uit terwijl de mantra 1 keer wordt gezongen.

**Ogen:** Gesloten.

**Mantra:** Zing de volgende mantra, terwijl de adem volledig wordt uitgeademd:

RAA RAA RAA RAA

MAA MAA MAA MAA

SAA SAA SAA SAT

HAREE HAR HAREE HAR

**Tijd:** Ga hier 11 minuten mee door.

**Beeindigen:** Adem diep in, houd de adem minimaal 15 seconden vast en adem uit door de mond. Herhaal dit 3 keer. Wanneer je deze meditatie thuis beoefent, kan je de tijd uitbreiden tot 31, 62 minuten of langer.

