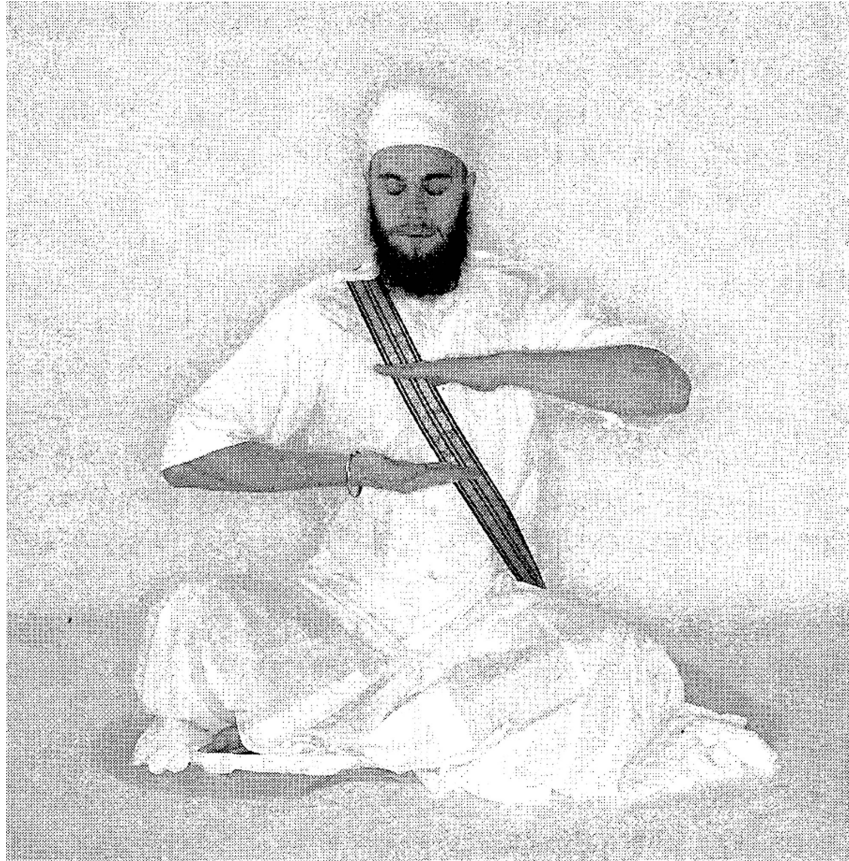


KY meditatie Acht Slagen Adem Meditatie



Wat deze kriya voor je zal doen.

Deze meditatie zal aan je Arcline (Halo) werken.

Hoe je deze kriya moet doen.

Houding: Zit rustig met een rechte rug. Breng de handen voor je hart. De twee handpalmen tegenover elkaar, ongeveer 10 cm van elkaar, met de ellebogen wijzend naar de zijkant. De onderarmen zijn parallel met de vloer. De linkerhand is boven en wijst met de handpalm naar beneden en de rechterhand is beneden en wijst met de handpalm omhoog.

Ogen: Kijk naar de punt van je neus en concentreer je.

Adem: Adem in door de neus in acht gelijke slagen; adem uit door de neus in acht gelijke slagen. Maak van de adem een doorlopend ritme; neem geen pauze tussen de cyclus van de inademing en de uitademing.

Mantra: Vibreer mentaal SA TA NA MA SA TA NA MA op de inademing en op de uitademing.

Tijd: 11 Minuten.

Om af te sluiten: Adem diep in en houd de adem vast voor 30 seconden. Adem in, adem uit en ontspan.