

Meditatie Voorbij Stress & Dualiteit



Houding: Zit in Kleermakerszit, met een lichte Jalandhara Bandha.

Mudra: Til de armen op met gebogen ellebogen tot de handen elkaar ontmoeten op de hoogte van het hart voor de borst. De onderarmen maken een rechte lijn parallel met de grond. Spreid de vingers van beide handen. Laat de toppen van de vingers en duimen elkaar raken. Creëer genoeg druk om de eerste segmenten tegen elkaar aan te houden. De duimen zijn naar achteren gestrekt en wijzen naar de borst. De vingers zijn een beetje gebogen door de druk. De handpalmen zijn los van elkaar.

Ogen: Richt je ogen op de top van de neus.

Adem: Creëer het volgende adem patroon: Adem soepel en diep in door de neus. Adem uit door een "O" gevormde lippen in 8 gelijke nadrukkelijke delen. Bij elke deel van de uitademing trek je de navel sterk in.

Tijd: Ga hier 3 minuten mee door. Bouw de oefening langzaam op naar 11 minuten. Langer oefenen is alleen geschikt voor de toegewijde en serieuze student.

Beëindigen: Adem diep in en houd de adem vast voor 10-30 seconden, en adem uit, adem weer in en schud de handen. Ontspan.

Opmerking:

De vijf elementen zijn categorieën van kwaliteit, op basis van de energetische stroom van je levenskracht. Als alle elementen sterk en balans zijn en op de juiste plaats in het lichaam, dan kan je tegen stress, trauma en ziekte. Je wordt niet in de war, door conflicten in de beide hersenhelften als ze strijden om te beslissen wat je moet doen. Deze meditatie gebruikt de hand mudra om druk uit te oefenen door de tien vingers op de zones van de beide hersenhelften. De gelijke druk veroorzaakt een soort coördinatie en communicatie tussen de beide helften.. Diepe inademing geeft uithoudingsvermogen en kalmte. De uitademing door de mond verstrekt het parasympathische zenuwstelsel vanuit een controlegroep van reflexen in de keel. Dit kalmeert reactie op stress. De uitademing in delen stimuleert de hypofyse in het optimaliseren van je helderheid, intuïtie en het vermogen beslissingen te nemen. Deze meditatie lost vele innerlijke conflicten op, speciaal als ze voortkomen uit de strijd tussen verschillende niveaus van functioneren, bijvoorbeeld spiritueel versus mentaal versus, fysieke of overlevingsbehoeften.