

## *KY meditatie om de geest tot rust te brengen*



### ***Wat deze kriya voor je zal doen.***

**Deze meditatie geeft een onmiddellijke ontspanning van een instabiele geest. Als er zo veel waanzin om je heen is, dat medische en psychiatrische hulp niet werkt, zal dit je helpen. Het beoefenen van deze kriya stelt je in staat om de meest onrustige geest tot stilte te brengen. Als je deze iemand als therapie aanreikt, moet je hem wel eerst zelf beoefend hebben!**

### ***Hoe je deze kriya moet doen.***

**Ga in een gemakkelijke meditatie houding zitten met een rechte rug en de nek naar achteren. Ontspan de armen en handen in een meditatieve houding.**

**Richt je aandacht op de punt van de neus en adem normaal door de neus. Open de mond zo wijd mogelijk. Druk met de tong tegen de bovenkant van het verhemelte aan.**

**Start de oefening met 3 tot 5 minuten, en bouw op tot een maximum van 11 minuten.**

**Met oefening kan het 31 minuten worden gedaan.**