

## *KY meditatie om je lichaam fit te houden zonder te eten*



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

Deze meditatie zal je de ronddraaiende energie van je chakra's en je elektromagnetisch veld opbouwen. Hij stelt je in staat vrije energie (elektronen, protonen en neutronen) naar je toe te trekken uit het universum zodat je je lichaam in stand kan houden zonder te eten.

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

Zit in kleermakerszit met rechte rug en je armen gestrekt voor je, parallel met de grond met de handpalmen naar boven (1). Beweeg zeer langzaam de armen zover naar achteren als je kan, terwijl je ze parallel met de grond houdt en de handpalmen naar boven (2). Ga daarna langzaam terug naar de originele positie zodat de zijkanten van de handpalmen elkaar bijna voor je raken. Ga met deze cyclus van bewegingen door.

Terwijl je deze meditatie doet, stel je je voor dat de ronddraaiende energie van de kruin chakra (op de top van je hoofd) zich naar de handpalmen beweegt. Als de handpalmen elkaar naderen, voel de aantrekking van de handpalmen en verzet je er tegen. Het is het verzet dat de energie in je opbouwt.

Ga 11 tot 31 minuten door met deze meditatie. Als je deze beëindigt, ontspan je je armen tegen je zij, breng je je handen naar het centrum van je borst met de handpalmen 5- 6 cm van elkaar. (3). Beweeg de handen een beetje naar elkaar toe en van elkaar af. Voel de aantrekking tussen de handen. Visualiseer een bal van energie tussen je handpalmen.