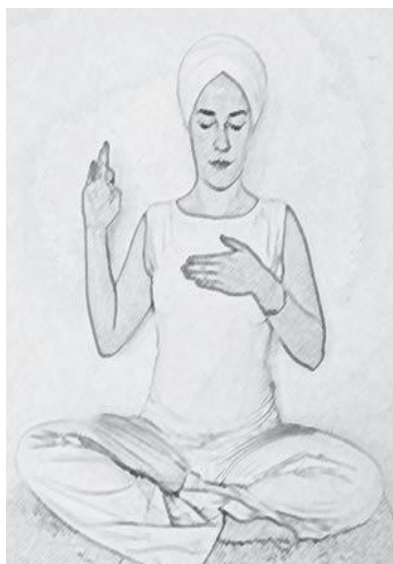


## *Meditatie voor een kalm hart*



**Houding:** Zit in kleermakerszit, met een lichte Jalandhara Bandha.

**Ogen:** Sluit de ogen of kijk recht vooruit met de ogen 1/10de open.

**Mudra:** Plaats de linker hand op het centrum van de borst op het Hart Centrum. De handpalm is plat tegen de borst, en de vingers zijn parallel met de grond, naar rechts wijzend. Maak Gyan Mudra met de rechter hand (plaats de top van de duim tegen de top van de Jupiter vinger, de wijsvinger). Til de rechter hand op aan de rechter kant alsof je iets beloven wil. De handpalm is naar voren gericht en de drie vingers, die niet in Gyan Mudra zijn, wijzen recht naar boven. De elle boog is ontspannen naast het lichaam met de bovenarm loodrecht t.o.v. de grond.

**Adem:** Concentreer je op de adem stroom. Reguleer elk beetje adem bewust. Adem langzaam en diep in door beide neusgaten. Houd de adem dan vast en til de borst op. Houd dit zo lang vol als mogelijk. Adem dan vloeiend, geleidelijk en volledig uit. Als volledig is uitgeademd, houd je de adem zo lang mogelijk uit.

**Tijd:** Ga met deze manier van lange diepe ademhaling door voor 3-31 minuten.

**Beëindigen:** Adem 3 keer krachtig in en uit. Ontspan.

### **Opmerking:**

*Het juiste huis voor de subtiele kracht, prana, is in de longen en het hart.. De linker handpalm is geplaatst op het natuurlijk huis van prana, een diepe stilte creërend op dat punt. De rechter hand, die je in activiteit en analyse gooit, is geplaatst in een ontvangende, ontspannen mudra en gezet in een positie van vrede. De gehele houding brengt een gevoel van kalmte te weeg. Het creëert technisch gesproken een stil punt voor de prana in het Hart Centrum. Emotioneel, geeft deze meditatie een helder inzicht in de relaties met jezelf en anderen. Als je op je werk opgewonden bent of in een persoonlijke relatie, ga dan deze meditatie doen voor 3 tot 15 minuten, voordat je besluit hoe te reageren. Reageer dan vanuit je hele hart. Fysiek versterkt deze meditatie de longen en het hart. Deze meditatie is perfect voor beginners. Het opent het bewustzijn van de adem en bepaalt de longen. Als je de adem vast houdt “zo lang als mogelijk”, zou je niet moeten snakken naar adem of onder spanning moeten zijn, als je de adem weer laat bewegen. –Probeer het in de klas voor 3 minuten.- Als je meer tijd hebt, probeer, het dan 3 maal drie minuten met 1 minuut rust er tussen, dus totaal 11 minuten. – Voor een gevorderde oefening van concentratie en verjonging bouw je de meditatie op 31 minuten.*