

KY meditatie voor sterke zenuwen



Wat deze kriya voor je zal doen.

De uitwerking van deze meditatie is het kalmeren van de geest en het versterken van de zenuwen. Hij geeft bescherming tegen onredelijkheid..

Hoe je deze kriya moet doen.

Zit met een rechte rug. Houd de rechterhand op oorhoogte, met de toppen van de duim en ringvinger tegen elkaar aangedrukt, zonder dat de nagels elkaar raken. Leg de linkerhand in de schoot, met de top van de duim tegen de top van de pink aangedrukt. Bij vrouwen dient de positie van de handen het spiegelbeeld te zijn, dus de linkerhand op oorhoogte met de duim en ringvinger tegen elkaar en de rechterhand in de schoot met de duim en de pink tegen elkaar.

De ogen zijn 1/10 open, kijk lodderig. Adem volledig maar niet krachtig.

Deze meditatie kan overal worden gedaan. Begin met 11 minuten en verleng de tijd langzaam naar 31 minuten. Aan het einde van de meditatie adem je diep in, open de vingers en schud de handen enkele minuten krachtig. Ontspan.

Opmerking : Dit is één van de vijf meditaties, die speciaal zijn gegeven "om je voor te bereiden op de grauwe periode van de planeet en om mentale balans te brengen".