

Meditatie Verjongingsmeditatie
Om je Satvisch te maken (Puur)



Mudra: Zit op je hielen, hef je armen op tot schouder hoogte en strek ze voor je uit, met gebogen ellebogen en de rechter arm plat op de linker. De handpalmen horen naar beneden gericht te zijn. De rechter handpalm zal boven op de linker onderarm liggen bij de elleboog.

Mantra: Niet aangegeven.

Adem: De adem zal automatisch rauw worden.

Ogen: Gesloten.

Tijd: Maximum tijd is 11 minuten. In een klas gedaan neem 3-1/2 minuut.

Beëindigen: Adem diep in, houd de houding van de armen strak vast, als je je navel intrekt. Houd de adem in voor 25 seconden. Adem uit. Ontspan.

Opmerking: *Als je op je hielen zit, let er dan op dat je schouders het gewicht dragen, niet je billen. Maak je schouders evenwichtig en draag je ruggengraat. Als je in balans bent zal je aura veranderen. Houd de handen en armen als staal. Bouw een enorme druk op, op het gebied van je handen tot aan je ellebogen, en maak het strakker en til je ruggengraat omhoog vanuit deze druk. De grote druk op de armen en handen zal de schouders omhoog tillen, die weer aan de spieren trekken, die weer de ruggengraat omhoog trekken. Houd de druk en blijf alles hoger en hoger optillen. Deze houding is een van de beste manieren om je navel punt op de goede plaats te zetten. Door deze oefening kan je de grijze massa in je hersenen veranderen, en het gehele zenuw stelsel en je ruggengraat. Als je reïncarnatie in nirvana wil ervaren, doe deze meditatie dan voor 11 minuten. Het zal je Satvisch maken met het geheel.*

The Teachings of Yogi Bhajan ©2008 (vertaald door Wouter Koert)