

Meditatie verjongingsmeditatie 2



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

Ogen: Richt de voorbij de top van de neus naar een verre plek op de grond en voorbij de diepten van de aarde.

Mudra: Ontspan de armen langszij. Breng de handen voor de borst met de handpalmen naar het lichaam gericht. Hou de ellebogen tegen het de ribben aan de zijkant. Breng de handen bij elkaar langs de zijkant van de handpalmen en de zijkant van de pinken. Spreid de vingers en duimen. Buig de polsen zo dat de handpalmen naar de hemel wijzen.

Adem & Mantra: De adem moet precies zijn.

Adem diep en langzaam in door half getuite lippen. Houd de adem in voor 4 seconden (of de lengte van de mentaal herhaalde mantra). SA TA NA MA. Adem dan krachtig uit door de neus in vier gelijke delen. Als je uitademt herhaal je mentaal de mantra: SA TA NA MA

Houd dan de adem uit voor 2 seconden. Of de lengte van de mentaal gezegde mantra WHA-HE GURU.

Tijd: Ga hier 11 minuten mee door. Met oefening kan je de tijd uitbreiden tot 31 minuten.

Opmerking:

Dit is een krachtige meditatie voor het klier system. Het is een “medische meditatie”. De effecten van deze meditatie zijn sterk genoeg, om het systeem te helpen met het gevecht tegen ziekte. Het vervangt geen allopathische vormen van medicijnen, maar opent het helend vermogen van het lichaam ziekte te voorkomen. De meditatie richt zijn effecten op het klier system, de bewakers van uw gezondheid. Wees voorzichtig en begin langzaam met deze meditatie. Het kan je erg ruim en dromerig maken.. De beste tijd om deze te beoefenen is voor je naar bed gaat. Als je hem meester bent, zal je weten, waarom de yogi’s en heiligen de adem altijd de levensenergie noemen.

The Teachings of Yogi Bhajan ©2008, gedownload van KRI, vertaald door Wouter Koert