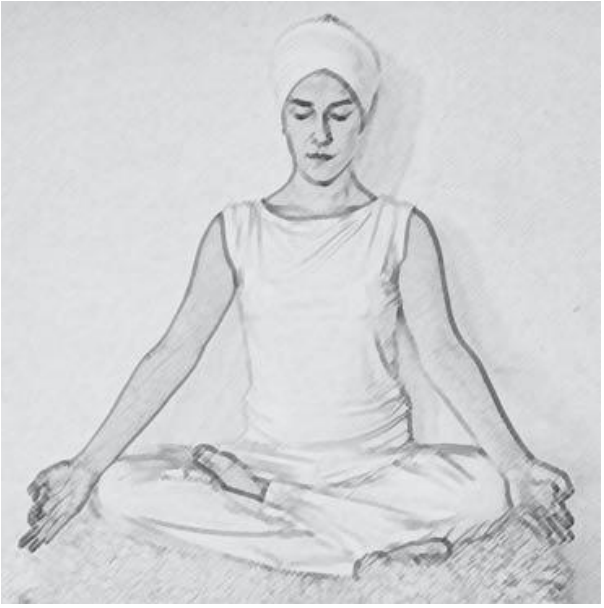
KY meditatie voor Adembewustzijn



Zit in kleermakerszit, met een lichte Nek lock.

De ogen zijn gesloten, en beetje naar boven gericht, met de aandacht op het derde oog..

Mudra: Laat de handen op de knieën rusten in Gyan Mudra of houd ze in gebedsmudra voor het centrum van de borst.

Adem: Laat je lichaam in perfect evenwicht voelen. Je kan in deze houding zitten zonder moeite. Laat al je aandacht bij de adem samenkomen. Voel de adem als een kwaliteit van beweging. Hoe beweegt ze in de verschillende delen van je lichaam als je in een vast en meditatief ritme ademt? Welke guna's en elementen schijnen de kwaliteit van je adem te domineren als je met de oefening begint? Op welke manier verandert dat als je doorgaat met de meditatie? Richt je aandacht door de 2.5cm2 plek boven de neuswortel waar de wenkbrauwen samenkomen. Richt daarna de aandacht door het derde oog naar het navelpunt. Concentreer je net onder de binnenkant van de navel. Voel de beweging en levensenergie van de adem. Visualiseer het lichaam als lichtgevend. Als je inademt, neemt het licht toe in helderheid, in uitbreiding en doordringendheid. Laat de adem en het licht samenvloeien met de gehele Kosmos. Laat de adem jou ademen. Ervaar jezelf als een onderdeel en de Kosmos als onbegrensd. Voel dat je een deel bent van die onmetelijkheid. De adem is een golf op een veel grotere oceaan van energie waarvan jij deel uit maakt. Merk de bewegingen en veranderingen op in de subtiele adem, de prana. Probeer het niet te veranderen. Neem het waar en leer op te merken waar jouw basis van prana is. Je maakt je gewaarzijn gevoelig om de staat van energie en beweging in jouw prana op te merken. Je moet je eiken tot die basis om het effect van verschillende ademmeditaties op te merken en te waarderen.

Tijd: Ga hier mee door voor 3-62 minuten.

***Opmerking**:*
De aard van je gedachten en emoties wordt weerspiegeld in de beweging en het niveau van energie in je adem. Een van de eerste gewoontes van een yogi is het opmerken van de staat van de adem en de prana. Een storing in de subtiele prana werpt een schaduw vooruit van wat zich zal uiten in het lichaam en emoties. Als je leert wat je normale staat is, kan je de afwijkingen opmerken, die ongezond zijn zowel als de verbeteringen. Je kan een bepaald gedrag of een meditatie kiezen, die de afwijkingen weer reduceert, wat de cyclus van manifestatie doorbreekt. Het opent je intuitie voor veranderingen in de omgeving en vermeerdert je gewaarzijn over hoe anderen je beïnvloeden. Meditatie op de adem bij het Navel Punt is het startpunt voor bewustwording van prana. Je kan de mantra Sat Nam gebruiken op het ademritme.

Van KRI gedownload: Yogi Bhajan • 23 april 1978, vertaald door Wouter Koert