



Meditatieve Houdingen

Elke oefening uit een kundalini yoga kriya geeft aan welke houding in te nemen. Soms zijn de instructies voor a meditatieve houding dat je zou moeten zitten in een comfortabele houding met de benen in kleermakers zit met een rechte rug.

Als je niet gemakkelijk op die manier kunt zitten, is het oké om op een klein kussentje te zitten, om de rug recht te houden. Als je spieren erg stijf zijn en je moet de houding langere tijd aanhouden, mag je ook in de Rots Houding gaan zitten (zie onder) of in plaats daarvan op een stoel. Je zittende houding zou altijd in balans moeten voelen en comfortabel voor jou. Het zou harmonieus moeten zijn.

Kleermakers zit (gemakkelijke houding)

Er zijn drie variaties van kleermakers zit, waaruit ik kies.

1. Zit met de benen naar voren. Trek een voet naar je kruis toe. Plaats de andere voet over de enkel van de eerste voet heen, zodat hij op de dij rust.. Maak de rug recht (7) (Wordt ook genoemd "halve-lotus").
2. Deze is als de eerste variatie, maar de boven voet wordt geplaatst op de kuit van het andere been in plaats van in het kruis (8). In deze houding is het belangrijk dat je de lagere rug naar voren drukt, omdat hij de neiging heeft naar achteren te glijden. (Aangepaste "halve-lotus") .
3. Als de eerste 2 houdingen te moeilijk zijn, probeer dan deze. Ga gewoon in kleermakers zit zitten met de benen gekruist, de ene onder de andere. Maak de rug recht en druk de lagere rug een beetje naar voren. (9).

Rots Houding

Deze houding is goed bekend vanwege zijn weldadige effecten op het vertering systeem. Het kreeg zijn naam van het idee dat degene die deze houding meester is, "rotsen kan verteren". Het maakt je ook solide en in balans als een rots.

Om in de houding te komen, ga je op je knieën zitten met de wreef van je voeten op de grond. Ga dan op de hielen zitten (10). De hielen drukken op twee zenuwen, die naar het lagere centrum van elke bil leiden. Houd de rug recht.

Zitten op een Stoel

Als geen van deze houdingen comfortabel is voor je meditatie, mag je op een stoel gaan zitten. Neem een stoel, die je stevig ondersteunt. En grote fauteuil met zachte zitting zou ongemakkelijk kunnen zijn voor een lange meditatie, terwijl een stoel met een rechte rugleuning je zal ondersteunen. Je zal de neiging hebben om helemaal te ontspannen of weg te zakken op een stoel. Wees er zeker van deze impuls tegen te gaan, door je te herinneren, dat je bent gaan zitten om te ontspannen en totaal opmerkzaam te blijven. Een algemene fout is de benen los te laten hangen. Het is essentieel dat de voeten gelijkwaardig op de grond zijn geplaatst, zo dat je onderrug en heupen niet uit balans raken (11).