

KUNDALINI YOGA

zoals als door Yogi Bhajan onderwezen

Shabd Kriya meditatie

Meditatie ter bevordering van slaap, en ontspanning

Ga op een gemakkelijk en ontspannende manier zitten, wervelkolom recht:

Leg je handen ontspannt in je schoot, rechterhand over de linke hand, handpalmen omhoog, duimpunten raken elkaar.

Ogen zijn 1/10 open en je kijkt naar je neuspunt.

Adem in 4 gelijke ademuig in en spreek mentaal met elke ademhaling : SA TA NA MA.

Adem – Sa – Adem – Ta – Adem – Na – Adem – Ma

Adem in 4 gelijke ademuig uit en spreek mentaal met elke uitademing : SA TA NA MA.

Uitadem – Sa – Uitadem – Ta – Uitadem – Na – Uitadem – Ma

Doe deze oefening voor 11- 31 minuten.

Uitstekend te doen voor het slapen gaan.Het geeft diepe ontspanning en nachtrust.

Bestrijdt verschillende slaapproblemen zoals nachtelijke paniekaanvallen of herhaaldelijke dromen.

SA = Begin, Geboorte

TA = Voortgang, Leven

NA = Afsluit, Dood

MA = Cirkel rond maken, Reïncarnatie

