

EN KUNDALINI MEDITATION FÖR NYBÖRJARE

Under en dag utsätts vi för en mängd olika stressmoment: speciella omständigheter, människor och ljud. Till och med vädret kan göra en stressad.

Yogi Bhajan sa att 85% av vårt beteende går på automatik och påverkas av vår omgivning. Om vi låter vår omgivning bestämma vårt humör så kommer livet vara en känslomässig berg- och dalbana. Den enda vägen ur detta är genom andning.

Varje sekund erbjuder oss en möjlighet att omdirigera våra känslor. Genom en medveten andning tar vi oss bort från världens drama och kan på så sätt känna hur lugnet infinner sig.

Att andas med långa medvetna andetag, genom näsan, och låta magen åka ut vid inandning, det vill säga låta diafragman arbeta, tar oss automatiskt ner i ett lugnare tempo. Det går inte andas medvetet, med diafragman, och samtidigt vara stressad.

Sitt i lätt meditationsställning. Händerna i Gyan Mudra, tumme och pekfinger ihop.

Andas in 8 andetag genom näsan och andas ut på 1. Om det är svårt med åtta stycken så börja med fyra.

Tid: 3-11 minuter.