

Tantra Tempel – Training

Meditatie voor een kalm hart

Deze meditatie geeft een rustig en kalm gevoel. Vooral bij het van streek zijn door bijvoorbeeld een ruzie op het werk of in de persoonlijke sfeer. Het geeft inzicht in de relatie met andere personen.

Na deze meditatie komt meestal de juiste actie of beslissing op.

Emoties van verdriet kunnen loskomen.

Deze meditatie sterkt de longen en het hart.

De meditatie:

1. Zit in kleermakerszit, rechtop met de kin iets ingetrokken, zit wel comfortabel.
Sluit de ogen.
2. Plaats de linkerhand op je hartcentrum midden op je borst.
De palm is vlak en de vingers zijn parallel aan de grond wijzend naar rechts.
3. Maak van de rechterhand met de wijsvinger en duim een O.
De andere drie vingers blijven gestrekt naast elkaar.
Houd de hand rechtop naast het lichaam, haaks ten opzichte van de grond.
De handpalm wijst naar voren.
De elleboog hangt ontspannen naast het lichaam.
4. Concentreer je op de ademhaling.
Adem langzaam en diep in, door beide neusgaten.
Na volledige inademing, houd de adem vast en lift de borst op.
Houd de adem in zo lang als mogelijk (blijf ontspannen).
5. Adem langzaam en compleet uit.
Wacht met inademen zo lang als comfortabel voelt.
Ga minimaal 3 minuten zo door.
6. Om de meditatie te eindigen adem je drie keer krachtig in en uit door de neus.
Ontspan daarna even.

Meditatie duur is minimaal 3 minuten.

Bij voorkeur 3 keer 3 minuten met twee keer 1 minuut pauze ertussen (is totaal 11 minuten).

Voel wat goed is.

Maximale meditatie duur 31 minuten.

Wanneer er gedachtes opkomen, laat ze komen, kijk er even naar.

Laat ze dan los, door ze met de uitademing weg te blazen.

Zet eventueel een prettig muziekje op.

Deze meditatie mag ieder moment van de dag.

Mooi moment is 's avonds vlak voor het slapen.

Lucht als het ware op en geeft weer ruimte.

Geniet!