

Tantra Tempel – Training

Ujjayi Pranayama Psychisch Ademen (Psychic Breath) in combinatie met Khechari Mudra Tong Slot (Tongue Lock)

Intro

Veel Tantrische Yoga technieken maken gebruik van een ademhalingsoefening genoemd Ujjayi Pranayama aangevuld met een tong energie-slot, de Khechari Mudra. De combinatie van deze twee is een relatief eenvoudige oefening welke de meditatie sterk verdiept.

Bij deze unieke ademhalingsstechniek maakt men vanuit de keel een zacht raspand geluid. Het geluid is vergelijkbaar met dat van een slapende baby.

Deze meditatie techniek is dus een combinatie van ademen en een (tong) energie slot. Oefen eerst de khechari Mudra daar deze straks tijdens de meditatie Ujjayi Pranayama gebruikt gaat worden.

Khechari Mudra (Nabho Mudra)

1. Rol je tong achterover zodat de zachte onderkant tegen het gehemelte komt.
2. Probeer je tong zo ver mogelijk als comfortabel is richting keel te duwen.
3. Overdrijf – forceer niet, houdt het relaxed want je houdt de tong zo tijdens de gehele meditatie

In het begin voelt het wat ongemakkelijk, maar na wat oefening wordt het steeds aangenamer.

Als het te ondragelijk gaat worden laat je je tong een seconde wat naar voren komen, wacht en relax even en duw dan de tong weer naar achteren. Hierbij geldt zeker, oefening baart kunst.



De meditatie

Ujjayi Pranayama (Psychisch Ademen)

1. Zit op een comfortabele manier, liefst in de lotus-zit .
2. Plaats je tong in de Khechari Mudra
3. Sluit de ogen
4. Relax het lichaam terwijl je nek en hoofd rechtop houdt
5. Ontspan je gezicht zoveel mogelijk
6. Adem langzaam en diep
7. Knijp de glottis (stemspleet) in de keel gedeeltelijk (een beetje) dicht.
Het samenknijpen van de keel gebeurt ook als je luid fluistert
Knijp niet te hard aan en houdt deze constant tijdens de gehele meditatie
Als je het goed doet kun je mogelijk een lichte samentrekking van de buik voelen
8. Adem, terwijl je vanuit de keel een zacht raspand geluid maakt
Je hoort het raspande geluid zelf wel maar je buur niet