

MEDITATION FÖR BALANS MANLIGT/KVINNLIGT

3-31 minuter

Gör så här:

Lätt meditationsställning. Rak rygg. Blicken på nästippen och ett vaket sinne. Sätt ihop handflatorna framför solar plexus med fingrarna pekandes ut från kroppen. Lillfingertoppar och tumspetsar är ihop pressade och separerade från övriga fingrar. Detta får mellanfingrarna att parallellt spreta rakt fram. Tumspetsarna böjer sig bakåt in mot kroppen. Lillfingrarna pekar snett uppåt och formar en liten triangel. Slappna av i axlar och armar och börja andas in genom näsan och ut genom munnen. Puta med läpparna. Andas sedan in genom munnen och ut genom näsan. In genom näsan osv. Långa, djupa, mjuka andetag. Inget mantra. Fokusera på andetaget. Fortsätt på detta sätt under 3-11 minuter. Avsluta genom att andas in genom näsan, rikta blicken uppåt, var fullständigt stilla i 10-30 sekunder. Vila länge.



Denna kundalinimeditation - YONI KRIYA - omnämns i gamla yogiska källskrifter och utövades från början enbart inom en liten krets av yogis. Den innebär ett tantriskt perspektiv på den kreativa potentialen av den manliga och kvinnliga arketypen i psyket. YONI kommer från YU i sanskrit som betyder "att hålla" eller "att förena". Andningsrytmen som ska vara stabil korregerar rytmen i skallbenet och stabiliserar kroppen. Meditationen sägs frigöra beroenden och identifikationer som kommer från dina lägre, reaktiva skikt.

Regelbundet utövande av denna meditation kommer troligen att få dig att känna dig lätt och rent av eterisk i din kropp. Yrsel kan uppstå om nervsystemet är svagt. Bygg långsamt upp tiden från 3 till 11 minuter, därefter med 2-3 minuter i taget upp till 31 minuter. Om den utförs i 40-120 dagar sägs den ha stora förutsättningar att skapa djupgående förändringar inom dig. Ett bra tillfälle att göra denna meditation är på kvällen innan du går till sängs.