

Meditatie voor Arcline en je Bewust te worden van je Kracht



Deze meditatie wekt je mentale kracht om iets in beweging te brengen. Het geeft je een heldere projectie en versterkt je aura, het schild van bescherming.

Muziek: Matamandir Singh, Rhythms of Gatka (drum) (Spotify)

Chant Har met muziek op de achtergrond terwijl je de bewegende mudra doet (7-14 min)

Zit in een gemakkelijke houding met een rechte rug. Maak vuisten van je handen. Strek de wijsvingers en middelvingers. De vingertoppen raken elkaar. Houd de ringvingers en pink onder de duim. Buig de ellebogen en plaats ze in de zijden Focus je ogen op het puntje van je neus.

Breng de twee handen met de handpalmen naar elkaar toe voor de borst en laat alleen de uitstekende vingertoppen elkaar raken. Zwaai dan de handen naar de zijkanten, de handpalmen naar voren gericht, met een ruimte van ongeveer 24 centimeter tussen de handen. De gestrekte vingers komen dan in een hoek van 45 graden.

Bij elke grote drumslag breng je de handen naar elkaar toe, vingers raken elkaar voor de borst. Zwaai de armen in een doorgaande beweging tussen de eerste en tweede positie.

Chant "Har" vanuit het navelpunt terwijl de vingers elkaar raken. ("Har" betekent creatieve energie.)