

in-Ki Yoga de handhoudingen



U kunt uw handen in een kommetje op uw schoot leggen, waarbij de rug van de bovenste hand rust op de palm van de onderste en de duimen raken elkaar, of de rechterhand op de rechterknie en de linkerhand op de linkerknie.

De traditionele methode is echter de armen te strekken totdat de ellebogen 'op slot' zijn en vervolgens de polsen op de knieën te leggen. Maak met uw vinger het symbool of het zegel van de kennis (de jnana mudra), waarbij u de toppen van duim en wijsvinger tegen elkaar houdt en uw overige vingers strekt. De wijsvinger symboliseert de individuele geest (atman), de duim de kosmische geest (brahman). Op dit manier vertegenwoordigt het gebaar de eenwording die yoga is. Deze houding wordt alleen onderbroken wanneer men een hand naar de neus brengt voor de afwisselende ademhaling.



(bron: Handboek yoga van James Hewitt)

Maarsse, 13 januari 2008

in-Ki Yoga de handhoudingen



U kunt uw handen in een kommetje op uw schoot leggen, waarbij de rug van de bovenste hand rust op de palm van de onderste en de duimen raken elkaar, of de rechterhand op de rechterknie en de linkerhand op de linkerknie.

De traditionele methode is echter de armen te strekken totdat de ellebogen 'op slot' zijn en vervolgens de polsen op de knieën te leggen. Maak met uw vinger het symbool of het zegel van de kennis (de jnana mudra), waarbij u de toppen van duim en wijsvinger tegen elkaar houdt en uw overige vingers strekt. De wijsvinger symboliseert de individuele geest (atman), de duim de kosmische geest (brahman). Op dit manier vertegenwoordigt het gebaar de eenwording die yoga is. Deze houding wordt alleen onderbroken wanneer men een hand naar de neus brengt voor de afwisselende ademhaling.



(bron: Handboek yoga van James Hewitt)

Maarsse, 13 januari 2008