

SÛRYA MUDRÂ

MUDRA VAN DE ZONNESCHITTERING

Sûrya is de zon, de spirituele kracht van de zon, de Zonnegod. Stel je voor dat je met deze mudra een zon in je hart en zonnevlecht activeert en haar in en rondom je laat schijnen en schitteren. De stralen van de zon activeren je positieve energie, verlichten de duistere plekken en transformeren al wat donker en somber is in vitaliteit, energie, helderheid en kracht.



De Sûrya Mudrâ kan je in de ochtend gebruiken, wanneer je je zwak en somber voelt of als je je vuurkracht wenst te activeren. Het zal je helpen je metabolisme te optimaliseren, de lichtenergie van het begin van de dag te activeren en/of je optimisme te versterken.

Uitvoeren

Lichaam (handen)

Duw met de vingertoppen van je duimen je ringvingers (de zonnevingers) naar je handpalm toe. De vingertoppen van de ringvingers reiken naar de wortels van je duimen. De andere vingers zijn gestrekt. Variant: verbind de vingertoppen van je duim met de vingertoppen van je ringvinger en strek je andere vingers. Maak een mooie cirkel tussen je duim en ringvinger, en houd de andere vingers mooi gestrekt en open. Plaats je handen op je knieën, met de handpalmen naar omhoog.

en Geest

Adem zonnekracht, zonnenschittering in en straal deze uit. Voel de pulsaties van je borstkas, je ribben, je hartstreek. In het midden van je borstkas is een klein zonnetje, deze wordt met elke ademhaling ruimer en stralender.

Je kan je voorstellen dat er een grote lichtvolle helende uitstraling rondom jezelf komt. Het is alsof je zit in het midden



van een grote zon. De zon is eerst in het midden van je hart en zij wordt groter en groter, uiteindelijk is zij helemaal rondom jezelf. Je kan zelf bepalen hoe groot je zon wordt, hoe ver in je omgeving de positieve uitstraling reikt.

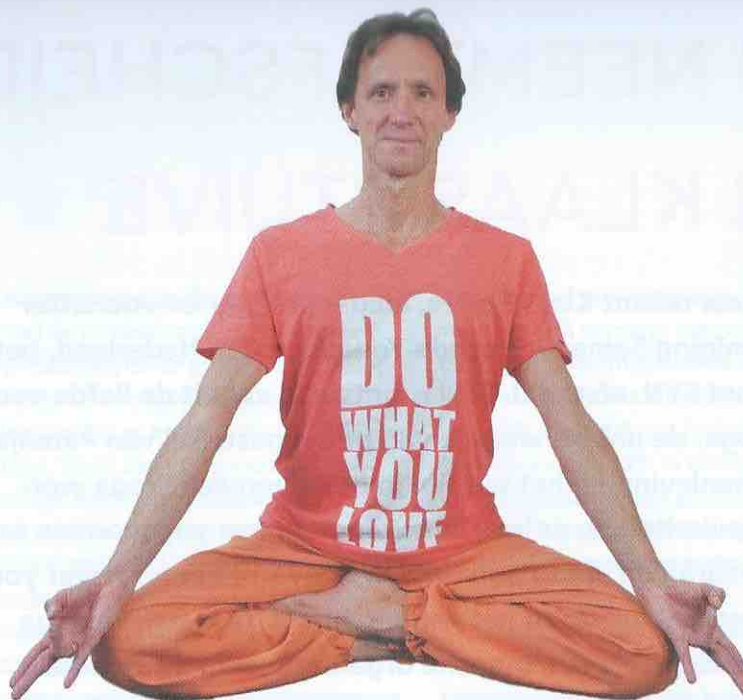
Je kunt je ook voorstellen hoe deze zon verschillende lichaamsdelen verlicht en heelt en/of dat ze je chakra's vitaliseert: je kruinchakra, derde oog, keelchakra, hartchakra, zonnevlecht, navelchakra en je wortelchakra.

Zaaien en oogsten

Fysiek: Vergroot kracht, energie en vitaliteit in lever, maag, galblaas, milt en zonnevlecht. Verbeter het metabolisme en helpt overbodig vet te verminderen. Verbeter de werking van de schildklier en helpt ruimte en openheid in je hart en longen te scheppen.

Energetisch: Verbinding tussen hart en navelchakra en helende uitstraling naar alle andere chakra's. Goede doorstroming in je nadi's, vooral vanaf je navel naar alle buikorganen en zintuigen en vanaf je hartcentrum naar de armen en handen. Versterkt Agni, Pitta, (het vuurelement) en helpt warmte te laten stromen.

Emotioneel: Helpt angsten, somberheid,



depressie en tekort aan energie te transformeren in vertrouwen, optimisme, vitaliteit en een positief gevoel.

Mentaal: Helderheid, open geest.

Uitstraling van constructieve kracht.

Spiritueel: Contact met de onuitputtelijke licht- en warmtebron binnen in ons Zelf.

Affirmaties:

Mijn metabolisme werkt fantastisch, ik verteer en assimileer uitstekend.

Ik ben vitaal, dynamisch, actief en gezond.

Ik ben licht en warmte.

Ik straal licht en liefde uit.

Ik ben de schittering van de zon.

In me is het licht dat de hele wereld verlicht.

Mantra's

Om Suryaye namaha – Ik geef me over aan de energie van de Zon

Aham Surya – Ik ben de essentie van de Zon

ALBERTO PAGANINI (1957) is filosoof en yogaleraar en geeft yogalessen, -workshops, -bijscholing en -opleidingen in binnen en buitenland. Hij is auteur van 'Prana Yoga Flow' en werkt aan een Hart Yoga project. info@yogasoma.be www.yogasoma.be