

Meditation 8

Meditation, um jede negative Einstellung, Frustration oder Depression in ihr Gegenteil zu kehren

(Meditation to reverse any negative attitude, frustration or depression)

TEIL I

- Setze dich mit gerader Wirbelsäule auf einen Stuhl oder in den Schneidersitz. Vorschlag: Halte die Hände auf Höhe des Herzzentrums. Die Handflächen weisen zueinander; der Abstand zwischen den Händen beträgt 30 cm.
- Bewege die Hände mit jedem Einatmen aufeinander zu und mit dem Ausatmen voneinander weg. Schwinde die Arme weit nach außen, so dass sich deine Achselhöhlen öffnen. Spanne die Finger die gesamte Zeit über an.
- Bewege die Arme beim Einatmen 7-mal kraftvoll aufeinander zu, ohne dass sich die Hände berühren. Zähle von „eins“ bis „sieben“. Beim 8. Mal klatsche vor dem Herzzentrum kraftvoll in die Hände. Bewege dich in deiner eigenen Geschwindigkeit.
- Bewege dich so stark, dass du schwitzt.

Setze die Meditation 3 Minuten lang fort.

- Entspanne 3 Minuten.

7x

8. Klatsche

3x

relax

3x



3' Vorwärtsh
Darm + kleine Finger (Rolle Hand)

Meditation 8

Meditation, um jede negative Einstellung, Frustration oder Depression in ihr Gegenteil zu kehren

(Meditation to reverse any negative attitude, frustration or depression)

TEIL 2

- Setze dich mit gerader Wirbelsäule auf einen Stuhl oder in den Schneidersitz. Daumen und die Spitzen der kleinen Finger berühren sich, die Handflächen weisen nach unten.

- Halte die Hände auf Höhe des Herzzentrums. Bewege die Hände in schnellen Vorwärtskreisen umeinander: Bewege sie wirklich schnell. Atme normal. Möglicherweise stellst du fest, dass die Atmung sich der Bewegung von selbst anpasst.

Setze die Meditation 3 Minuten fort.

- Atme zum Abschluss ein und halte den Atem einige Sekunden lang an. Dann atme aus und entspanne.

Diese zweiteilige Meditation wirkt sich sofort und spontan auf ungewollte Gefühle und Emotionen aus, so dass sich diese in eine positive und gesunde Geisteshaltung verwandeln. Sie kehrt jede negative Einstellung, Frustration oder Depression um und hilft, Gewohnheiten zu durchbrechen.

