



Fists Of Anger Meditation

Meditation zur Befreiung von Wut, Ärger und negativen Gefühlen

Sitzposition:		Easy Pose mit gerader Wirbelsäule
Augen:		Die Augen sind geschlossen. Fokus ist der Punkt zwischen den Augenbrauen - 3. Auge
Atmung:	Durch den O-förmigen Mund	Feueratem durch den O- Mund – stark, rhythmisch, kraftvoll und hörbar
Mudra:	Faust	Berühre mit dem Daumen das untere Ende des kleiner Fingers. Schließe die restlichen Finger über den Daumen zu einer Faust.
Arm-Bewegung:		<p>Hebe die Arme und beginne eine Rückwärtsbewegung abwechselnd über den Kopf - ähnlich einer Rückenschwimm-Bewegung.</p> <p>Denke an alles und jeden, der/das dich wütend macht, negativ beeinflusst oder aufwühlt. Bringe während der Meditation alle Wut, Enttäuschung und Negativität hervor und lass die Bewegung immer dynamischer werden</p>
Zeit:	3 Minuten	
Ende:		Die Finger verschränken, die Arme über den Kopf strecken, Handflächen nach oben, tief durch den O-Mund einatmen - den Atem anhalten für 10 Sekunden, atme durch den O-Mund aus. 3X wiederholen und entspannen.