

Meditation für Prüfungen, Steigerung des IQ, Fähigkeit mental anwesend und fokussiert zu bleiben, auch gut für Kinder

- Einfache Haltung, Arme angewinkelt, Zeigefinger und Mittelfinger auseinander, Daumen auf Ring- und kleinem Finger (Victory Zeichen)
- Konzentration des Blickes auf die Kinnspitze, Augen geschlossen
- Atem normal
- Bewegung: Schließen und Öffnen von Zeigefinger und Mittelfinger (wie eine Schere)
- Visualisierung: Vorstellung dass sich die Planeten Jupiter (Zeigefinger) und Saturn (Mittelfinger) mit der Bewegung der Finger real im All bewegen: Finger geschlossen - beide Planeten sind zusammengekommen, Finger offen: Die Planeten haben sich wieder voneinander entfernt
- 8 min.
- Dann 2 min. lang Finger beim Einatmen öffnen und beim Ausatmen schließen, Visualisierung bleibt gleich
- Dann 1 min. Finger offen halten, Feueratem durch den gerundeten Mund
- Schluss: Einatmen Finger auseinander, Halten, Muskeln anspannen, Ausatmen Finger zusammen, alles 3x