

Meditation fürs Gehirn, Klarheit, IQ, Selbstbewusstsein, gegen Depressionen

- einfache Haltung (SchneiderInnensitz)
- Arme angewinkelt, Hände nach vorne
- Mudra-Mantra-Technik:

Daumen + kleiner Finger: Hammi

Daumen + Mittelfinger: Hamm

Daumen + Zeigefinger: Brahm

Daumen + kleiner Finger: Hamm

- Dabei im Rhythmus der Wörter mit den Knie wippen
- Die Zunge wird beim Singen oben an den Gaumen geschlagen
- Schau auf die Nasenspitze
- 11 min.
- Schluss: Kurz Einatmen, halten, ausatmen