

Umgang mit „Pranaräubern“

1. Ärger wegboxen: auf der Stelle treten und nach vorne boxen – gerne mit dem Mantra „HAR“ (=Kraft)
2. In Fluss kommen nach schockierenden Ereignissen: mit den Armen in allen Richtungen weite Kreise beschreiben (ohne Bild)



1.

3. Stress loswerden: im Sitzen beide Arme über Kopf anheben und auf 60° bringen – Handflächen zeigen nach vorn – die Finger sind aufgespreizt – Augen schließen – 3 min lang und tief atmen.

3.



4. Negative Gefühle (Herzschmerz) loslassen: Entweder:
Im Stehen: Mit dem Einatmen schwingt der linke Arm ausgestreckt nach hinten, der Kopf und der Torso folgen der Bewegung; die rechte Hand ruht auf dem Herzchakra. Mit dem Ausatmen schwingt der rechte Arm ausgestreckt nach hinten; die linke Hand liegt auf dem Herzchakra.
Zum Abschluss die Hände einen Moment auf dem Herzen ruhen lassen und nachspüren.
Oder: die linke Hand aufs Herz legen – die rechte darüber. Lang und tief atmen und den Herzschlag wahrnehmen. Ggfs. mit Mantramusik

4.

