

# Befreie Energie in deinem Nabel

(mit dem Beugen deines Daumens beugst du dein Ego)

----- 16 Min -----



- Sitze in Meditationshaltung, Arme locker seitlich angelegt
- Hände seitlich auf Höhe Kopf, HF zeigen nach vorne, Daumen zeigt zum Kopf
- Presse die Daumen auf den Merkurhügel (unter kl. Finger) und lasse sie dort liegen
- Immer wenn du HAR chantest, schließt du die Finger zur Faust. Dabei presst du zuerst die Daumen auf den Merkurhügel unter dem kleinen Finger und schließt dann kräftig die restl. Finger über den Daumen. öffne und schließe immer alle Finger
- Bei HAR wird der Nabel fest eingezogen,
- Das „R“ von HAR lässt deine Zunge kräftig am Gaumen vibrieren. Du bewegst beim Chanten von HAR dein Kinn nicht.
- Musik: Trommelmusik, HAR ca. alle 2 Sekunden chanten
- Augen geschlossen, Kinn leicht angezogen

Ende: Einatmen + Pressen + Halten

