

## **Meditation: "Releasing Childhood Anger".**

Sitt i lätt meditationsställning med armarna sträckta rakt ut åt sidorna och armbågarna sträckta. Använd tummen för att hålla ner ringfingret och lillfingret samtidigt som du sträcker ut pekfingret och långfingret rakt ut och håller dem sträckta. Handflatorna vända framåt och fingrarna pekar rakt ut åt sidorna.

Andas in djupt genom att suga in luften genom dina stängda tänder, andas ut genom näsan. 11 min.

För att avsluta: Andas in djupt, håll andetaget i 10 sekunder medans du sträcker på ryggen och sträcker ut armarna lite till, andas ut. Repetera denna sekvens ytterligare två gånger.

Denna meditation sägs ge dig subtil styrka. Den sägs ändra dig från insidan och ut. Den kan göras antingen på kvällen eller på morgonen, men om du gör den på kvällen så kommer du att känna att din kraft och energi är förändrad morgon efter.

