

## Mudras - Finger Yoga

Mudras sind Gesten der Hände welche spezielle Energieflüsse im Körper bewirken u.a. durch Aktivierung der Reflexzonen der Hände. Beste Übungshaltung ist bequemes Sitzen auf dem Boden oder einem Stuhl. Dabei ist der Rücken gerade, das Kinn leicht zur Brust gezogen und die Schultern so weit wie möglich auseinander gestreckt. Fans dieser asiatischen Entspannungsmethode üben eine halbe bis dreiviertel Stunde. Aber auch kleine Energiekicks von einer viertel Stunde wirken Wunder. Geschlossene Augen, eine Aromalampe oder leise Entspannungsmusik können die Konzentration und Entspannung noch verstärken.

Üben Sie genug Druck aus um den Energiefluss durch die "nadis" (Kanäle) die Arme hinauf zu spüren, aber nicht soviel Druck, dass die Fingerspitzen weiss werden. Atmen sie in den Bauch gleichmässig, Tief durch die Nase.



### **GUYAN MUDRA** - Siegel des Wissens.

Wenn du das Gyan Mudra machst, verbindest du dich mit dem Prinzip des Wachstums und der Ausdehnung, auf spiritueller wie auf materieller Ebene. Es kann dabei helfen, den Geist zu beruhigen und zu besänftigen. Innere Ruhelosigkeit und Nervosität werden sich verringern. Deine Konzentrationskraft, Aufnahmefähigkeit, dein Zugang zu innerem Wissen, dein Gedächtnis und deine Kreativität werden erhöht und verbessert

Die Daumen-Spitze (Feuer) berührt die Zeigfinger-Spitze (Jupiter = Luft).



### **GUYAN MUDRA**

Das erste Gelenk des Zeigefingers (Ego) ist gebogen, das erste Fingerglied des Daumens liegt darauf Wissen weitergeben, gebeugtes Ego

### **RAVI MUDRA**

Spitze des Ringfingers (Uranus, Sonne und Erde) berührt Daumenspitze. Gibt Energie, Gesundheit und Einfühlungsvermögen.



### **SHUNI MUDRA**

Spitze des Mittelfingers (Saturn) berührt Spitze des Daumens. Emotionelle, Spirituelle Hilfe. Den Moment wahrnehmen zu können, Geduld.

### **BUDDHI MUDRA**

Kleinfingerspitze (Merkur, Wasser) berührt Daumenspitze für klare, intuitive Kommunikation.



### **SHUNYA MUDRA**

Der Mittelfinger berührt den Ballen des Daumens, der Daumen liegt darüber. Gibt Energie, Gesundheit, Intuition. Heilt Ohrschmerzen rasch und hilft auch bei Nasen und Hals -Problemen.



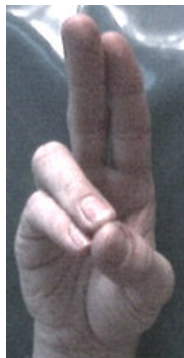
### **PRAYER MUDRA**

Handflächen sind zusammen gepresst. Neutralisierung und Balancierung von yin & yang. Gut zur Zentrierung.



### **MRTI SANJIVINI MUDRA**

Im Fall eines starken Herzanfalles hilfreich.



### **PRAN MUDRA**

Energiebank - Verbessert Vitalität des Körpers und Sehvermögen Ein Muss für Nervöse, Müde, Geschwächte.

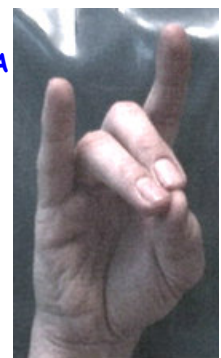
### **LING MUDRA**

Befreit von Erkältung, Verstopfung, Infekten



### **APAN MUDRA**

Bei Harnproblemen Reinigt den Körper



### **BEAR GRIP**

Herzstimulation und intensivierung der Konzentration.



### **JUPITER MUDRA**

Fokussierung der Energie um Barrieren zu durchbrechen. Power von Jupiter oder Viel Glück

Alle Angaben ohne Gewähr. Bitte kontaktieren Sie bei Beschwerden ihren Arzt.