



Diese Mudras helfen Dir zu entspannen und unterstützen Dich in den verschiedensten Situationen. Setze Dich bequem auf einen Stuhl oder auf den Boden - gerne auf ein Meditationskissen und übe "Fingeryoga". So nimmst Du Dir täglich ein bisschen kostbare Zeit für Dich.



Besonnenheit

Das Atmanjali-Mudra macht den Weg frei zur Erkenntnis. Es hilft uns bei der Beantwortung der Frage, was jetzt und in der Zukunft das Wichtigste für uns ist, was das Leben erleichtert und wie man Freude finden kann.

► *Lege Deine Handfläche aneinander und winkle die Arme etwa im rechten Winkel an, so dass Du Deine Hände vor dem Herzen hältst. Atme so etwa 15 mal ruhig und gleichmäßig ein und aus.*



All-Ein-Sein

Das Jnana-Chin-Mudra verbindet uns mit der Welt und dem Kosmos, wir sind eins mit allem. Es stärkt den gesamten Körper und erhellt den Geist. Die Liebe der Welt strahlt in uns hinein, unsere Liebe strahlt in die Welt.

► *Mit gespreizten Fingern beider Hände berühren sich die Fingerkuppen von Daumen und Zeigefinger jeweils leicht. Halte die Hände vor Deinem Körper, die Finger der rechten Hand zeigen dabei nach oben, die der linken Hand nach unten. Halte das Mudra für 15 Atemzüge.*



Zielsetzung

Das Willensmudra stärkt den ganzen Organismus und regt den Kreislauf an. Ziele sind erreichbar, manchmal auch die ganz großen - Schritt für Schritt.

► *Verschranke Deine Hände ineinander, die Daumenkuppen berühren einander. Strecke nun Deine Mittelfinger und lege sie aneinander. Halte das Mudra für 15 Atemzüge und lass dabei Deine Gedanken, Wünsche und Ziele kreisen.*



Erleichterung

Das Apan-Mudra schafft die Bereitschaft für eine viel versprechende Zukunft, entschlackt, leitet Giftstoffe aus, löst energetische Blockaden und weckt den Mut, alte Pfade zu verlassen, um neue Wege zu beschreiten.

► *Berühre mit den Spitzen des Ring- und Mittelfingers die Spitze des Daumens. Zeigefinger und kleiner Finger sind ausgestreckt. Halte das Mudra für 15 Atemzüge.*



Balance

Das Erd-Mudra gleicht Stimmungsschwankungen aus und ermöglicht es uns, das Leben als ein Geschenk anzunehmen, es zu achten und zu versuchen, das Allerbeste daraus zu machen.

► *Winkle Deine Ellbogen an und richte die Handflächen nach oben. Die Fingerkuppen des Daumens und des Ringfingers jeder Hand berühren sich sanft. Halte das Mudra für 15 Atemzüge.*



Begeisterung

Das Narayana-Mudra fördert den Willen, immer wieder Neues zu beginnen, mit Geduld und Zuversicht vorzugehen und mit Freude bei der Sache zu sein.

► *Spreize Deine Finger gestreckt auseinander. Die Fingerkuppe des rechten Daumens berührt die Kuppe des rechten Ringfingers sanft. Die Fingerkuppe des linken Daumens berührt die des linken Mittelfingers. Halte das Mudra für 15 Atemzüge.*



Selbstvertrauen

Steht Dir eine Situation bevor, in der Du viel Selbstvertrauen brauchst, kann Dir dieses Mudra helfen.

► *Schließe die Hände zu lockeren Fäusten und lege sie an den Fingerknöcheln aneinander. Strecke die Daumen und Zeigefinger nun so aus, dass die Kuppen sich jeweils berühren. Konzentriere Dich auf die zu meisternde Situation, lasse sie vor Deinem inneren Auge ablaufen und sage Dir: "Ich schaffe das mühelos." Halte das Mudra für 15 Atemzüge.*



Leichtigkeit

Das Vajra-Mudra aktiviert den Kreislauf und weckt die Sinne. Es sorgt für Schwung im Leben, lässt Dich auf Neues zugehen und die Aufgaben des Lebens beherzt anpacken.

► *Stelle Dich aufrecht hin und schwinde die Arme beim Einatmen nach oben. Mit dem Ausatmen schwinde sie wieder nach unten. Beim zehnten Mal lässt Du die Arme oben und hältst für etwa 10 Sekunden das Mudra: Lege die Fingerkuppen beider Hände jeweils aneinander und strecke dann den Zeigefinger aus. Senke dann langsam die Arme und halte unten noch für einige Minuten das Mudra.*



Sinnfindung

Das Panava-Mudra unterstützt uns in unserer Sinn- und Selbstsuche. Es sagt uns: Auch, wenn wir den tiefsten Sinn des Lebens vielleicht nie entschlüsseln können, geben wir unserem eigenen Leben einen Sinn, indem wir uns Aufgaben stellen und daran wachsen.

► *Lege die Hände aneinander, die Fingerspitzen der gegenüberliegenden Finger berühren sich sanft, die Hände zeigen nach vorne. Beuge die Daumen nach innen und bilde mit den Händen einen Kelch. Halte das Mudra für 15 Atemzüge.*