



Yogalehrerin
Sabine Cauli

Mudras sind Hand- und Fingergesten und ein wichtiger Teil der Yoga-Praxis. Mudras sind dazu da, die Energie zu lenken und einen gewünschten geistigen Zustand zu erreichen. Übersetzt bedeutet Mudra: Alles, was Freude gibt.

Finger-Mudras wirken wie Akupressur. Rund 4.000 Nervenfasern treffen an den Fingerspitzen zusammen. Mehrmals täglich sollten Sie Ihr Mudra ausführen und 15 Minuten lang halten.

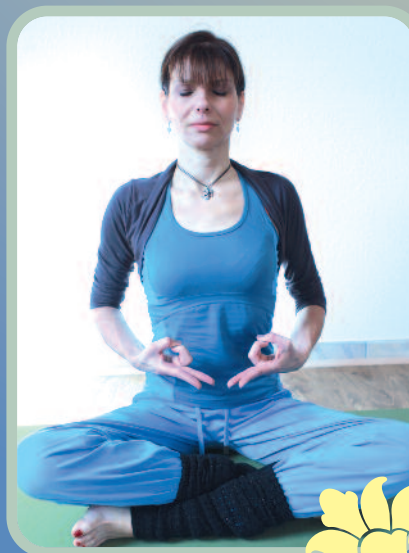
Mudras, die mit der Handfläche nach unten zeigen, wirken erdend. Zeigen die Handflächen nach oben, bedeutet dies Inspiration und neue Energie und Kraft.

YOGA

Pran-Mudra

Das Pran-Mudra motiviert und stärkt Sie, damit Sie Ihren Alltag mit neuer Kraft angehen können.

- ❁ Zeige- und Mittelfinger nach oben strecken.
- ❁ Mit den Daumen auf die Nägel des kleinen Fingers und des Ringfingers drücken.



Shakti-Mudra

Das Shakti-Mudra ist gut geeignet bei innerer Unruhe und wenn Sie eine nervöse Grundanspannung spüren.

- ✿ Beide Daumen an die Handinnenflächen legen.
- ✿ Zeige- und Ringfinger entspannt über die Daumen legen.
- ✿ Der Ring- und der kleine Finger berühren sich.



Zeit-Mudra

Das Zeit-Mudra hilft Ihnen, den eigenen Rhythmus wiederzufinden.

- ✿ Legen Sie die Daumen aneinander.
- ✿ Alle anderen Finger auf die Daumenballen legen und leicht drücken.



Shaakini-Mudra

Das Shaakini-Mudra fördert den Energiefluss im Körper. Verspannungen des Nackens und der Kiefergelenke werden gelöst.

- ✿ Den rechten Daumen in die Mitte der linken Handfläche zwischen Zeige- und Mittelfinger legen und leicht in die Handfläche drücken.
- ✿ Die Finger der rechten Hand entspannt um die linke Hand legen und von hinten leicht gegen die linke Hand drücken.