

Finger-Mudras

Apana Mudra

Apan Mudra



Das Apana Mudra ist das Reinigungsmudra, das den Körper säubert und entgiftet. Es hilft bei Nieren- und Darmproblemen. Auf emotionaler Ebene löst sie alte und belastende Muster auf. Bei Frauen erleichtert Apana Mudra die Menstruation. Selbstbewusstsein, Geduld und innere Harmonie sind

Begleiterscheinungen dieser Mudra Übung.

Prana Mudra

Prana Mudra



Prana Mudra, auch Lebens-Mudra genannt gibt dir Energie und Kraft. Dieses Mudra aktiviert deinen Energiehaushalt. Der kleine Finger und der Ringfinger berühren sich. Mit der Daumenkuppe wird die Verbindung zu diesen zwei Fingerkuppen hergestellt.

Das Ergebnis bei regelmässiger Durchführung sind: Vitalität des Körpers, innere Klarheit, Zunahme der Sehschärfe und Senkung des Blutdrucks bei Menschen, die zu hohem Blutdruck neigen.

Hakini Mudra

YOGA
Hakini mudra
Hand gesture



Hakini Mudra ist gut geeignet, um die Konzentration und Aufnahmefähigkeit zu steigern. Wissenschaftlich ist dieses Mudra gut erforscht. Es wurde festgestellt, dass es die Zusammenarbeit zwischen der rechten und der linken Gehirnhälfte fördert. Wenn du dich an etwas erinnern möchtest oder den roten Faden

wiederfinden möchtest, praktiziere Hakini Mudra!

Kubera Mudra / Reichtum-Mudra & Siegel des Wohlstands



YOGA
Kubera mudra
Hand gesture

Kubera ist in der indischen Mythologie der Gott des Reichtums. Er steht für Wohlstand und dafür, dass man Mittel bekommen will, um anderen zu helfen und zu dienen. Es geht auch um das Prinzip, dass man sich nach oben öffnet, um Segen bittet und dann weiter

weben will, als man bekommen hat.

Prithivi Mudra

Prithvi Mudra



Das Prithivi Mudra wurde nach der altindischen Erd- und Muttergöttin Prithivi benannt. Es stärkt deine Erdung, Stabilität und Beständigkeit. Dabei wird auch dein Selbstvertrauen gestärkt und dein Gleichgewichtssinn verbessert. Es stärkt dein Urvertrauen, sowie das Vertrauen ins Leben. Um in stressigen

Situationen gelassener zu reagieren, kannst du das Prithivi Mudra anwenden. Wir werden die Rishikesh-Reihe praktizieren und dabei eine kraftvolle, aber erdende Praxis erleben.

Chin Mudra



Chin Mudra ist die Geste des Wissens, des Bewusstseins und bedeutet „uneingeschränktes Bewusstsein“. Chin Mudra fördert die Konzentration, beruhigt Nerven und Blutdruck, verbessert den Energiefluss und soll zu höherem Bewusstsein führen. Wir werden die Lektion mit einer Meditation beginnen, um danach in einen ruhigen, kraftvollen Flow zu gehen.

Mushti Mudra



YOGA
Mushti mudra
Hand gesture

Das Mushti Mudra fördert die Verdauung, kann gegen Verstopfung oder Bauchkrämpfe helfen und stimuliert die Leber- und Magenenergie. Auf mentaler Ebene unterstützt es dich dabei, dich abzugrenzen und deine Willenskraft sowie Selbstvertrauen zu stärken. Eine Faust kann deine erste Hilfe sein beim Abbau von überschüssigen Energien und Aggressionen