

# Workbook Fingeryoga

## Padma Mudra



### Wirkung

Diese Mudra stärkt das Selbstvertrauen und fördert die Selbstliebe.

Als sinnliche und Freude spendende Geste, fordert sie Dein Herz auf, sich zu öffnen.

### Anleitung

Lege beide Handflächen vor der Brust aneinander.

Die drei mittleren Finger werden nach außen gestreckt, während sich Daumen und kleiner Finger an den Fingerkuppen sowie die Handballen weiterhin berühren.

Es entsteht das Bild einer sich öffnenden Blüte.

### Meine Affirmation

### Mein Impuls

# Workbook Fingeryoga

## Linga Mudra



### Wirkung

Diese Mudra soll bei Erkältungen und anderen Infektionskrankheiten (insbesondere der Atemwege) helfen und das Immunsystem anregen.

Auch beim Abnehmen soll diese Mudra unterstützend wirken. **Anleitung**

Leg' die Handflächen zusammen und verschränke die Finger wie beim Gebet.

Ein Daumen zeigt nach oben und wird von Daumen und Zeigefinger der anderen Hand umschlossen. Führe die Mudra im Sitzen für 15-20 Atemzüge durch und wechsle dann die Daumen für weitere 15-20 Atemzüge.

Zum Unterstützen bei Gewichtsreduktion wird empfohlen 3 x täglich 15 Minuten diese Mudra durchzuführen. Diese Mudra sollte nur bei Bedarf angewandt werden und nicht bei hohem Fieber. Zu langes Üben soll Lethargie und Trägheit fördern.

### Meine Affirmation

### Mein Impuls

# Workbook Fingeryoga

## Tse Mudra



### Wirkung

Diese Mudra wird als Antidepressions-Mudra bezeichnet. Sie fördert den Abbau von Stress und vertreibt Traurigkeit. Sie wird auch gegen Wut eingesetzt.

### Anleitung

Lege deine Hände auf die Oberschenkel wobei die Handflächen nach oben zeigen.

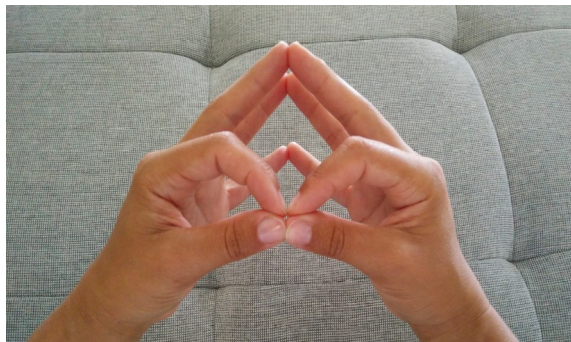
Lege bei beiden Händen den Daumen an die Wurzel des kleinen Fingers und umschließe ihn mit den Fingern. Atme langsam durch die Nase ein und schließe die Augen. Beim Ausatmen öffnest Du deine Hände. Stell dir beim Ausatmen vor, Ängste, Sorgen und Traurigkeit verlassen deinen Körper.

### Meine Affirmation

### Mein Impuls

# Workbook Fingeryoga

## Tiefenentspannungs-Mudra



### Wirkung

Diese Mudra unterstützt den Stressabbau und hilft dabei abends zur Ruhe zu kommen. Sie löst Spannungen im Kopf und fördert die Schlafbereitschaft.

### Anleitung

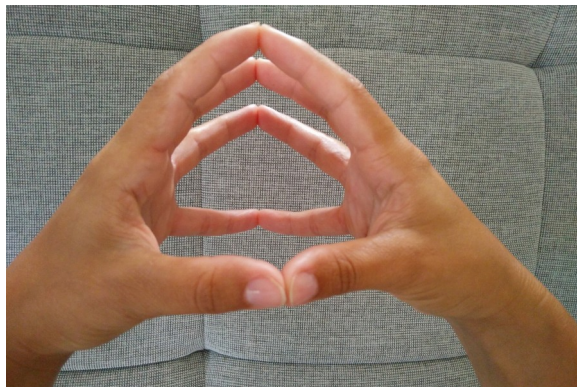
Schließe deine Augen und richte deinen inneren Blick auf die Nasenwurzel. Daumen und Zeigefinger jeder Hand bilden einen Kreis. Beide Kreise berühren sich an den Verbindungspunkten (Finger/Daumenspitzen). Die Fingerspitzen der rechten Hand werden an die Fingerspitzen der linken Hand gelegt. Dabei liegen die Finger locker mit etwas Abstand zueinander.

### Meine Affirmation

### Mein Impuls

# Workbook Fingeryoga

## Hakini Mudra



### Wirkung

Die Hakini Mudra fördert die Konzentration und Sammlung. Außerdem stärkt sie das Selbstbewusstsein. Durch die Berührung der Fingerspitzen beider Hände, wird die Zusammenarbeit der linken und rechten Hirnhälfte unterstützt.

### Anleitung

Lege alle Fingerspitzen (auch Daumen) aneinander.  
Zwischen den Händen entsteht freier Platz, als würde man eine Kugel halten. Atme tief durch die Nase ein und noch etwas tiefer durch den Mund aus.

### Meine Affirmation

### Mein Impuls

# Workbook Fingeryoga

## Dhyani Mudra



### Wirkung

Diese Mudra ist als Geste der Versenkung eine klassische Meditationsmudra. Sie hilft dir zu innerer Stille zu finden.

### Anleitung

Lege die Hände wie Schalen ineinander.

Die linke Hand liegt in der rechten.

Beide Daumen berühren sich an den Kuppen.

Schließe die Augen und richte den Blick auf den Punkt zwischen den Augenbrauen.

Bleibe mit der Aufmerksamkeit beim Atem.

### Meine Affirmation

### Mein Impuls

# Workbook Fingeryoga

## Ksepana



### Wirkung

Diese Mudra hilft bei Störungen der Ausscheidungsorgane (auch Ausscheidung über die Haut). Sie reinigt Körper und Geist ganzheitlich. Du kannst sie sehr gut beim Meditieren zum Wegatmen von Sorgen und Belastungen einsetzen.

### Anleitung

Die Hände falten wie zum Gebet (verschränkte Finger). Die Zeigefinger dann strecken und sich an den Fingerspitzen berühren lassen. Die Handinnenflächen soweit voneinander entfernen, als hielte man zwischen ihnen einen kleinen Ball. Die Daumen bleiben über Kreuz liegen. Die Mudra wird locker nach unten gehalten. Auf dem Bild ist die Mudra etwas hoch gehalten, damit die Position der Finger gut zu sehen ist. Sie sollte locker im Schoß gehalten werden, die Unterarme liegen auf den Oberschenkeln und die Schultern sind entspannt.

Für **10 – 15 Atemzüge** diese Mudra halten und die Ausatmung sanft betonen. Diese Mudra sollte nicht länger als 15 Minuten durchgeführt werden, da sonst unverbrauchte Energie abfließt.

### Meine Affirmation

### Mein Impuls