

Workbook Fingeryoga

Ganesha-Mudra



Wirkung

Diese Mudra unterstützt dich dabei, dein Herz zu stärken und dich und dein Leben wertzuschätzen. Sie stärkt zudem das Mitgefühl zu anderen.

Ganesha ist ein sehr beliebter hinduistischer Gott und steht für Weisheit, die Beseitigung von Hindernissen und für einen guten Anfang.

Anleitung

Halte deine linke Hand mit der Innenfläche nach oben vor die Brust, wobei du die Finger krümmst. Greife mit den ebenfalls gekrümmten Fingern der rechten Hand in die linke.

Atme ruhig tief ein. Bei der Ausatmung ziehst du deine Hände kräftig auseinander.

Einatmend lockerst du den Griff wieder. Wiederhole dies dreimal und wechsle die Handstellung (nun zeigt die rechte Handfläche nach oben) Diese Abfolge wird dreimal wiederholt. Abschließend lege deine Hände auf das Herz-Chakra (Brustbein auf Höhe des Herzens) und atme für ein paar Atemzüge in die Handflächen. Unterstützend kannst du eine, für dich passende, Affirmation innerlich aufsagen.

Meine Affirmation

Mein Impuls

Workbook Fingeryoga

Kubera Mudra



Wirkung

Diese Mudra ist Kubera, der Gottheit des Reichtum und der Schätze gewidmet. Die Anwendung soll der Umsetzung von Zielen und der Wunscherfüllung dienen. Regelmäßig angewendet soll die Kubera Mudra zudem positiv auf die allgemeine Gesundheit wirken und inneren Frieden, Ruhe und Zuversicht schenken.

Anleitung

Beuge kleinen Finger und Ringfinger zur Handmitte, sodass die Fingerkuppen am Daumenballen liegen.
Lege die Fingerspitzen von Mittelfinger, Zeigefinger und Daumen dabei aneinander.
Führe diese Mudra mit beiden Händen aus und konzentriere dich bei geschlossenen Augen intensiv auf deinen Wunsch.

Meine Affirmation

Mein Impuls

Workbook Fingeryoga

Apan Mudra



Wirkung

Diese Mudra soll entgiftend wirken und bei Nieren- und Darmproblemen helfen.

Belastende Stoffe werden aus dem Körper geschwemmt.

Zudem wirkt die Apan Mudra positiv auf das Selbstbewusstsein und fördert Geduld und Gelassenheit.

Emotionen wie Wut und Neid werden reguliert und innere Harmonie hergestellt.

Anleitung

Die Spitzen von Mittel- und Ringfinger werden auf die Daumenspitze gelegt, während Zeigefinger und kleiner Finger locker gestreckt werden.

Meine Affirmation

Mein Impuls

Workbook Fingeryoga

Mukula Mudra



Wirkung

Blockierte Energie wird in Bewegung gebracht, wodurch diese Mudra sehr kraftvoll wirkt. Gleichzeitig kann die Mukula Mudra zu tiefer Entspannung führen und soll somit sehr gut geeignet sein, wenn man unter Stress und stressbedingten Krankheiten leidet.

Anleitung

Die Spitzen der vier Finger werden auf die Daumenspitze gelegt.

Schmerzt ein Körperteil, werden die so ausgerichteten Fingerspitzen auf den entsprechenden Körperteil gelegt.

Diese Position wird mehrmals täglich für fünf Minuten gehalten.

Du kannst auch sanfte kreisende Bewegungen mit der Mudra um den schmerzenden Bereich ausführen.

Meine Affirmation

Mein Impuls

Workbook Fingeryoga

Uttarabodhi Mudra



Wirkung

Angewendet wird die Mudra bei Konzentrationsstörungen und geistigem Stress. Negativität und Stress werden abgebaut und es wird Platz geschaffen für Positives und Freude. Diese Mudra ist dem Kronen-Chakra zugeordnet.

Anleitung

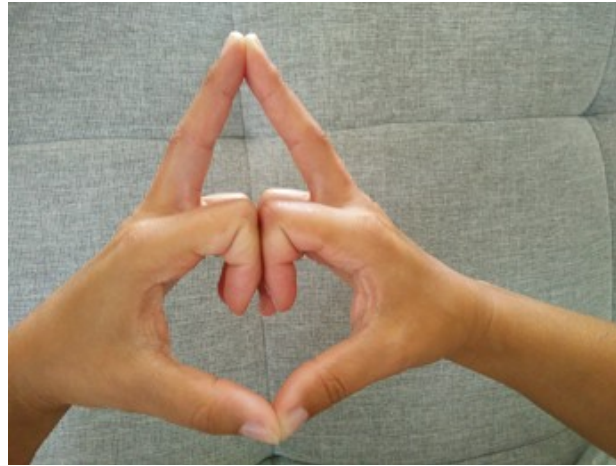
Verschränke die Hände ineinander und strecke die Zeigefinger dann wieder. Lege sie aneinander und verfare mit den Daumen ebenso. Die Zeigefinger weisen nun nach oben und die Daumen zum unteren Ende des Brustkorbes. Du kannst die Mudra auch mit gestreckten Armen über dem Kopf ausführen.

Meine Affirmation

Mein Impuls

Workbook Fingeryoga

Kalesvara Mudra



Wirkung

Soll Linderung verschaffen bei stressbedingten Kopfschmerz und wirkt konzentrationsfördernd.

Anleitung

Lege die Daumenspitzen und die Mittelfingerspitzen aneinander.

Die Mittelfinger sind gestreckt während die anderen Finger nach innen gebogen werden. Dabei sollen sie jeweils mit dem zweiten Fingerglied sanft aneinander drücken. Wenn möglich sollte die Mudra auf Stirnhöhe gehalten werden.

Es wird durch die Nase ein und durch den Mund ausgeatmet. Die Augen können zur Vertiefung der Wirkung geschlossen werden und der innere Blick auf das Stirn-Chakra gerichtet werden.

Meine Affirmation

Mein Impuls

Workbook Fingeryoga

Garuda Mudra



Wirkung

Eine stärkende Mudra, die sowohl bei körperlicher als auch bei geistiger Erschöpfung hilft. Die Mudra unterstützt dabei Abstand zu Problemen zu bekommen und Übersicht zu gewinnen.

Anleitung

Lege deine Unterarme an den Handgelenken über Kreuz, wobei die Handflächen zu dir zeigen. Nun werden die Daumen verhakt und die Finger gespreizt. Diese Mudra wird nun für zehn ruhige Atemzüge auf das Herz-Chakra gelegt. Anschließend werden die Hände geöffnet und auf Schulterhöhe seitlich vom Körper gehalten. Die Handflächen weisen nach vorne und die Finger nach oben. Diese Haltung wird wieder für zehn Atemzüge gehalten. Abschließend werden die Hände in den Schoß gelegt und du lässt die Übung ruhig ausklingen.

Meine Affirmation

Mein Impuls