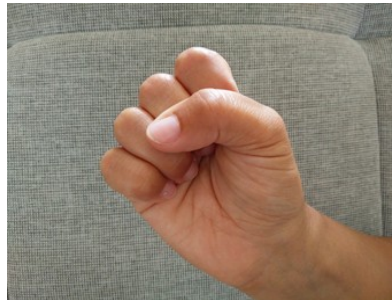


Workbook Fingeryoga

Mushti Mudra



Wirkung

Innere Anspannung, Angst und Aggressionen können überwunden werden.

Anleitung

Balle beide Hände zu Fäusten.

Die Daumen legst du mittig auf die Finger.

Schon locker gehalten ist diese Mudra wirksam.

Du kannst die Wirkung verstärken, indem du die Mudra einatmend locker hältst und beim Ausatmen auf einem lautem „Fffff“ die Faust anspannst.

Dieser Ablauf wird zehn Mal wiederholt.

Anschließend die Hände locker ausschütteln.

Meine Affirmation

Mein Impuls

Workbook Fingeryoga

Shivalinga Mudra



Wirkung

Diese Mudra wird gegen Müdigkeit, Unzufriedenheit und Depression eingesetzt.

Shivalinga Mudra unterstützt Heilungsprozesse. Man kann diese Mudra gut anwenden, wenn man sich ausgelaugt und angespannt fühlt.

Anleitung

Halte die linke Hand wie einen Teller vor dem Körper.

Die Handinnenfläche zeigt nach oben.

Mit der rechten Hand formst du eine Faust mit nach oben gestrecktem Daumen.

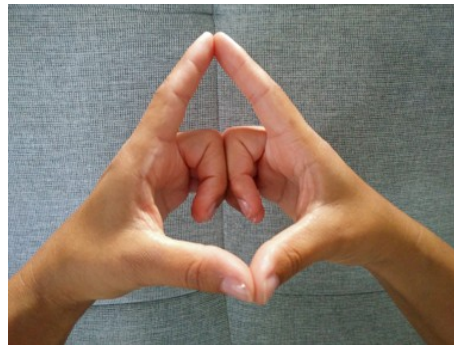
Diese Faust legst du in die linke Hand.

Meine Affirmation

Mein Impuls

Workbook Fingeryoga

Yoni Mudra



Wirkung

Die Yoni Mudra steht für Themen der Weiblichkeit.

Sie soll bei Empfängnisstörungen und Menstruationsbeschwerden helfen.

Sie wirkt harmonisierend auf Emotionen, die im Zusammenhang mit der Geschlechterrolle stehen. Die Mudra bedeutet eine Hinwendung zur Quelle des Lebens.

Anleitung

Lege die Spitzen der Zeigefinger und der Daumen aneinander.

Die anderen Finger werden nach innen gedreht und berühren sich am zweiten Fingerglied.

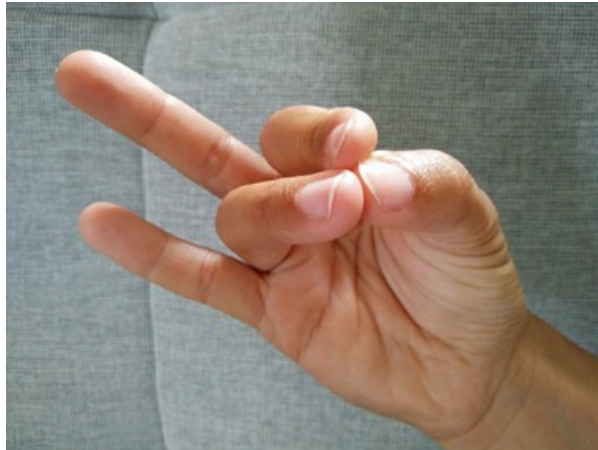
Die Daumenspitzen zeigen zum Körper während die Zeigefinger vom Körper weg zeigen.

Meine Affirmation

Mein Impuls

Workbook Fingeryoga

Rudra Mudra



Wirkung

Auf körperlicher Ebene soll diese Mudra bei Störungen der Bauchorgane, wie beispielsweise bei Magenbeschwerden helfen.

Im geistigen Bereich wirkt Rudra Mudra zentrierend und unterstützt dabei die innere Mitte zu finden. Die Mudra ist dem Solarplexus Chakra zugeordnet.

Anleitung

Lege Daumenkuppe, Zeigefingerkuppe und Ringfingerkuppe aneinander, während du Mittelfinger und kleinen Finger ausgestreckt lässt.

Führe diese Mudra mit beiden Händen aus.

Meine Affirmation

Mein Impuls

Workbook Fingeryoga

Brahma Mudra



Wirkung

Unterstützt bei Schulter-Nacken-Verspannungen.

Diese Mudra zählt nicht zum sogenannten Fingeryoga, sondern wird mit verschiedenen Kopfhaltungen ausgeführt. Da Schulter- und Nackenverspannungen weit verbreitet sind und oft zu Kopfschmerzen führen, habe ich diese Mudra hier mit aufgenommen.

Brahma ist einer der Hauptgötter im Hinduismus. Er ist der Schöpfergott und wird vierköpfig dargestellt. Entsprechend werden bei der Brahma Mudra vier Kopfhaltungen ausgeführt.

Anleitung

Setze dich bequem hin und achte während der Übung immer auf einen geraden Rücken.

Alle Bewegungen werden so ausgeführt, dass sie angenehm sind. Es geht nicht um eine möglichst weite, sondern um eine sanfte Dehnung. Atme vorbereitend ein paar Mal ruhig und gleichmäßig ein und aus. Wenn es dir angenehm ist, schließe die Augen.

Neige nun deinen Kopf langsam und achtsam nach vorne. Das Gewicht des Kopfes dehnt dabei die Nackenmuskulatur. Halte die Position für einige Atemzüge.

Hebe deinen Kopf dann wieder in die Ausgangsposition.

Beuge deinen Kopf nun langsam und sanft nach hinten.

Wieder nur so weit, wie es angenehm für dich ist.

Halte die Position für ein paar Atemzüge und kehre achtsam in die Ausgangsposition zurück.

Drehe deinen Kopf sanft so weit nach rechts, dass du eine leichte Dehnung spürst. Halte für einige Atemzüge und kehre in die Ausgangsposition zurück.

Drehe abschließend deinen Kopf so weit nach links, dass du eine leichte Dehnung spürst. Halte für einige Atemzüge und kehre in die Ausgangsposition zurück.

Fokussiere dich für ein paar Atemzüge auf deine Schulter- und Nackenmuskulatur. Du kannst dir auch vorstellen, deinen Atem gezielt dorthin zu schicken.

Mit jeder Ausatmung entspannst du noch ein bisschen mehr.

Workbook Fingeryoga

Meine Affirmation

Mein Impuls

Workbook Fingeryoga

Abhaya Mudra



Wirkung

Diese Mudra soll Ängste reduzieren und die Zuversicht stärken.

Abhaya bedeutet „keine Angst“.

Diese Mudra ist auf vielen Abbildungen Buddhas und hinduistischer Gottheiten zu sehen. Sie steht für Schutz und Freundschaft.

Anleitung

Hebe deine rechte Hand auf Schulterhöhe und präsentiere sie mit geschlossenen Fingern und der Handfläche nach vorne.

Meine Affirmation

Mein Impuls

Workbook Fingeryoga

Anjali Mudra



Wirkung

Die Anjali Mudra wird häufig in Yogakursen als Begrüßungsgeste mit dem Gruß „Namaste“ eingesetzt. Sie findet auch im christlichen Glauben Anwendung als Gebetshaltung.

Eine Bedeutung ist das Zusammenführen von Gegensätzen, linker und rechter Gehirnhälfte, aktiv und passiv, Sonne und Mond. Das Zusammenführen der Hände vor dem Herzen wirkt ausgleichend und balancierend auf diese Gegensätze. Ursprünglich dient Anjali Mudra dazu, an das Geschenk des Lebens zu denken. Anjali bedeutet „Geschenk“. Die Anjali Mudra wirkt ausgleichend und stressreduzierend. Die Aufmerksamkeit wird nach Innen gelenkt.

Anleitung

Lege beide Hände vor deinem Herzen aneinander. Die Finger zeigen nach oben.

Meine Affirmation

Mein Impuls