

Mudras

Ksepana Mudra

Diese Mudra reinigt Körper und Geist. Man kann sie sehr gut beim Meditieren zum Wegatmen von Sorgen und Belastungen einsetzen.



So geht's

Die Hände falten (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.

Für 10 - 15 Atemzüge diese Mudra halten und die Ausatmung sanft betonen.

Anleitung Meditation Loslassen

Nimm eine angenehme Haltung ein und achte auf einen geraden Rücken.
Halte die Hände in der Ksepana Mudra.
Atme bewusst tief ein und schließe ausatmend die Augen.
Fokussiere dich auf Dinge, die du loslassen möchtest und stell dir vor, wie du sie mit jeder Ausatmung von dir weg atmest.