

Mudras

Padma Mudra

Diese Mudra stärkt das Selbstvertrauen und fördert die Selbstliebe. Als sinnliche und Freude spendende Geste, fordert sie Dein Herz auf, sich zu öffnen.



So geht's

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.

Stelle Dir bei dieser Mudra vor, wie sich Dein Herz wie eine Lotosblume öffnet.

Anleitung Meditation Neues Jahr

Nimm eine angenehme Position zum Meditieren ein (achte auf einen geraden Rücken) und halte die Hände in der Padme Mudra.

Atme tief und bewusst ein und schließe ausatmend die Augen.

Fokussiere dich für ein paar Atemzüge auf deine Atmung. Wo kannst du deinen Atem besonders gut verfolgen?

Gehe dann in Gedanken das Neue Jahr durch. Monat für Monat oder von Ziel zu Ziel, von Wunsch zu Wunsch. Was erwartest du? Was wünschst du dir? Was ist geplant? Was könnte dich überraschen?

Atme dann wieder tief ein und öffne beim Ausatmen die Augen.