

Mudras

Mudras, d.h. spezielle Finger- und Handhaltungen, verwandeln die Hände in wahre "Kraftwerke". Sie sind mit den Körperhaltungen des Yoga zu vergleichen, haben aber den Vorteil, dass sie an jedem Ort und in jedem Alter durchzuführen sind. Mit diesen Übungen ist es möglich, in wenigen Minuten gezielt den Fluss der Lebensenergie und den Abbau von Stress herbeizuführen.

Beim Shivalinga-Mudra formen Sie mit der linken Hand auf der Bauchhöhe eine Schale, mit der Handfläche nach oben und aneinander liegenden Fingern. Legen Sie die rechte Hand, zur Faust geballt, in die Handfläche hinein, wobei der rechte Daumen nach oben zeigt. Diese Übung sollte zweimal täglich 4 Minuten lang wiederholt werden, wobei sie sich vorstellen, wie heilendes Licht jede Zelle ihres Körpers durchstrahlt und dabei Altes auflöst und das Neue willkommen heißt, so wie der indische Gott Shiva zerstört, um neues Leben zu ermöglichen.