

Ich verbinde diese Mudras gern mit Ruhe, Frieden, Harmonie und Liebe. Diese Worte können beim Halten der Mudra in Gedanken wiederholt werden.



**Gabriele Seidler**

Yoga-Unterricht im  
Mulādhāra-Zentrum

# FINGERMUDRAS N°2

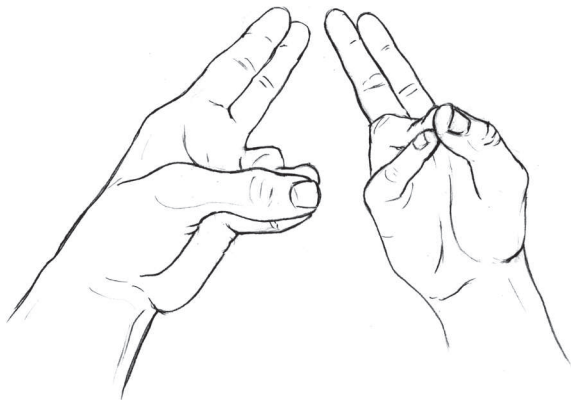
Genießen Sie die kleinen Pausen im stressigen Alltag. Mit „Yoga für die Finger“ können Sie Ihr Befinden gezielt steuern. Drei praktische Übungen stelle ich Ihnen hier vor. Weitere erhalten Sie online auf [www.gabriele-seidler.de](http://www.gabriele-seidler.de) oder bei meinen Kursen.

[www.gabriele-seidler.de](http://www.gabriele-seidler.de)  
[kontakt@gabriele-seidler.de](mailto:kontakt@gabriele-seidler.de)

Osterbergstr. 69  
38112 Braunschweig

Yogalehrerin BDY/EYU

Mitglied im Berufsverband  
Deutscher Yoga-Lehrer e. V.



## Pran-Mudra

### Mudra des Lebens

Diese Übung erhöht Ihre Vitalität, schenkt Durchhaltevermögen und Durchsetzungskraft sowie gesundes Selbstvertrauen. Nervosität und Müdigkeit werden reduziert.

» Ganz wichtig: besser nicht abends üben! Nach Erfahrungen von zwei Teilnehmerinnen und mir wird das Einschlafen erschwert.

## Hakini-Mudra

### Gottheit des Stirnchakras

Diese Mudra spricht alle Atemräume intensiv an und verbessert somit die Atmung. Außerdem kann man durch diese Übung Gelesenes besser behalten: man verliert nicht mehr „den roten Faden“.

» Achten Sie mal im Alltag darauf, wie viele Menschen unbewusst diese Fingerstellung nutzen. Frau Merkel zum Beispiel war mit dieser Handhaltung sogar auf Ihren Wahlplakaten abgebildet.



## Atmanjali-Mudra

### Geste des Gebets

Diese Geste finden sie in allen Religionen. In Indien drückt diese Mudra Ehrfurcht und Dank aus. Sie wird als Gruß- und Dankesgeste genutzt. Sie hilft uns im Alltag zu mehr Ruhe zu gelangen, die eigene Mitte zu finden, sich zu zentrieren.

» Schauen Sie sich den Dalai Lama an, er nimmt sie ganz oft ein.

» weitere Übungen unter [www.gabriele-seidler.de](http://www.gabriele-seidler.de) oder in einem meiner Kurse