

*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°3

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.



## Apan Mudra

### Energie-Mudra

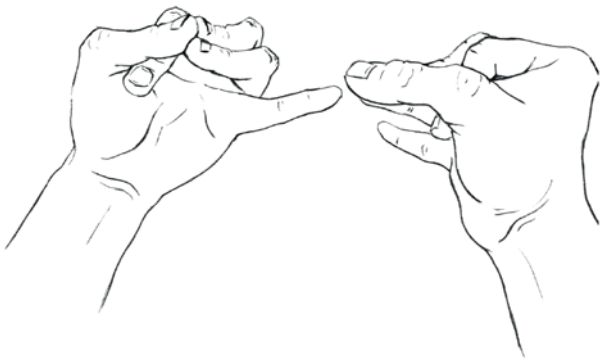
Bei Harnproblemen kann durch diese Übung eine Behandlung positiv unterstützt werden. Diese Mudra steht, wie auch die Ushas-Mudra, für den Neubeginn und hilft uns Probleme „anzupacken“. Außerdem sorgt sie für Gelassenheit und Geduld, fördert Harmonie und Zuversicht.

## Ushas-Mudra

### Ursprung aller guten Dinge

Das Verschränken der Finger wiederholen wir unbewusst sehr oft am Tag. Diese Mudra hilft uns bei unserer Kreativität und gibt uns Lust auf Neues.

» Versetzen Sie den Griff einmal um einen Finger und üben Sie immer wieder Gewohntes und Ungewohntes. Alles was wir körperlich erfahren, setzt sich auch in unserem Alltag um.



## Apan Vayu-Mudra

### Erste Hilfe bei Herzattacken

Diese Übung wirkt auf vielen verschiedenen Ebenen über die Meridiane und Tiefenmeridiane. Der Zeigefinger berührt genau die Reflexzone unseres Herzens und kann so beruhigend wirken.

» Diese Übung ist gut einzusetzen bei Herzattacken oder Herzbeschwerden. Für mich ist es sehr beruhigend, sich so einer „Ersten Hilfemöglichkeit“ bewusst zu sein und sie jederzeit anwenden zu können.

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