

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°1

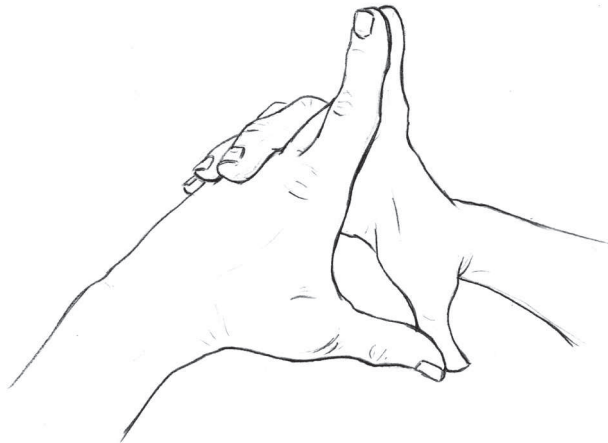
Genießen Sie die kleinen Pausen im stressigen Alltag. Mit „Yoga für die Finger“ können Sie Ihr Befinden gezielt steuern. Drei praktische Übungen stelle ich Ihnen hier vor. Weitere erhalten Sie online auf www.gabriele-seidler.de oder bei meinen Kursen.

www.gabriele-seidler.de
kontakt@gabriele-seidler.de

Osterbergstr. 69
38112 Braunschweig

Yogalehrerin BDY/EYU

Mitglied im Berufsverband
Deutscher Yoga-Lehrer e. V.



Uttarakodhi-Mudra

Mudra der Erleuchtung

Diese Mudra erfrischt Körper und Geist, regt Lungen- und Dickdarmmeridian an. Sie kann überall und jederzeit angewendet werden.

» Ich setze sie oft beim Sport ein, in der Rückenlage sowie im Sitzen kann sie gut geübt werden.

Jnana- und Chin-Mudra

Geste des Bewusstseins und Geste des Wissens

Zeigt die Handinnenfläche nach unten so ist es die Chin-Mudra, die uns mehr mit uns selbst in Kontakt bringt und zur Ruhe führt. Zeigen die Handinnenflächen nach oben üben wir mit der Jnana-Mudra. Sie steht für empfangen oder auch belehren lassen.



Shankh-Mudra

Muschel-Mudra

Diese Übung hilft bei Problemen im Kehlbereich, verbessert die Stimme, beruhigt und führt zu mentaler Sammlung.

» Da ich im Chor singe, ist sie mir sehr hilfreich wenn wir zu einem Chorkonzert intensiv proben.