

# Mudras: Energielenkende Hand – und Körperhaltungen



## Dhyani-Mudra „Stärkung inneres Kind“

Li Hand liegt in rechter, Daumen berühren sich  
Lächeln, Atem beobachten, Leben voller Reichtum, Liebe, Erfüllung visualisieren



## Prana-Mudra „Victory Zeichen“

Spitzen Daumen, Ring und kleiner Finger berühren sich, Zeige- und Mittelfinger ausstrecken  
Erhöht energetisches Potential des Körpers, fördert Absorption von Medizin in Körper: nach Chemo



## Energie-Mudra „Schweigefuchs“

Spitzer Daumen, Mittel- und Ringfinger berühren sich, Zeigefinger und kleiner Finger sind gestreckt  
Fördert Ausscheidungen von Giftstoffen



## Mudra für innere Geborgenheit

Li Hand liegt in rechter, Zeigefinger und Daumen li und Daumen re liegen aneinander  
Linke Hand verkörpert Innerstes, Zeigefinger verkörpert das Kind-Bewusstsein  
Daumen= Mut, Wille, Feuer, die sich auf den Zeigefinger übertragen



## Mudra zum Kraft schöpfen

Mittel-, Ring- und kleiner Finger der re und li Hand liegen aneinander  
li und re Zeigefinger berühren sich im spitzen Winkel  
Daumen parallel zueinander



## Samana Mudra

Alle 5 Fingerspitzen einer Hand berühren sich  
Macht Körper empfänglich für Therapie  
1 Tag vor und während der Chemo



## Chin Mudra

Re Daumen und re Zeigefinger berühren sich.  
Re Hand liegt auf re Bein, die Handfläche zeigt nach oben: empfängt Prana  
Li Hand liegt mit der ausgestreckten Handfläche nach unten auf li Bein :  
alles Verbrauchte der Seele und geistigen Welt gehen lassen  
(falsche Vorstellungen, Schuldgefühle)

Copyright YOGAundKREBS

Vervielfältigung - auch in Abzügen -  
nicht gestattet