

Mudras

Mudras sind Hand- und Fingerhaltungen, die bestimmte Meridiane stimulieren und Energieverbindungen herstellen. Einige zentrale Mudras:

Gyan Mudra – für Wissen, Ruhe und Empfänglichkeit

Gyan Mudra ist das am häufigsten benutzte Mudra. Daumen (Ego – Ich) und Zeigefinger (Jupiterfinger – steht für Weisheit und Wachstum) berühren sich. Diese Haltung stimuliert Wissen, innere Ruhe und Empfänglichkeit.

Shuni Mudra – für Weisheit, Intelligenz, Geduld

Daumen (Ego – Ich) und Mittelfinger (Saturnfinger) berühren sich. Diese Haltung stimuliert Weisheit, Intelligenz und Geduld.

Surya Mudra – für Vitalität und Lebenskraft

Daumen (Ego – Ich) und Ringfinger (Sonnenfinger) berühren sich. Diese Haltung stimuliert die Vitalität und die Lebenskraft.

Bhudi Mudra – für Kommunikation

Daumen (Ego – Ich) und kleiner Finger (Merkurfinger) berühren sich. Diese Haltung stimuliert die Fähigkeit zur Kommunikation.

Venusschloss - für sexuelle Ausgeglichenheit

Das Venusschloss (*venus lock*) ist ein weiteres häufig gebrauchtes Mudra. Der Name leitet sich daraus ab, dass die Daumen (Ego) mit den Venushügeln unterhalb der Daumenwurzel in Verbindung gebracht werden. Venus steht für die Kräfte der Sinnlichkeit und Sexualität, die durch dieses Mudra ins Gleichgewicht kommen.