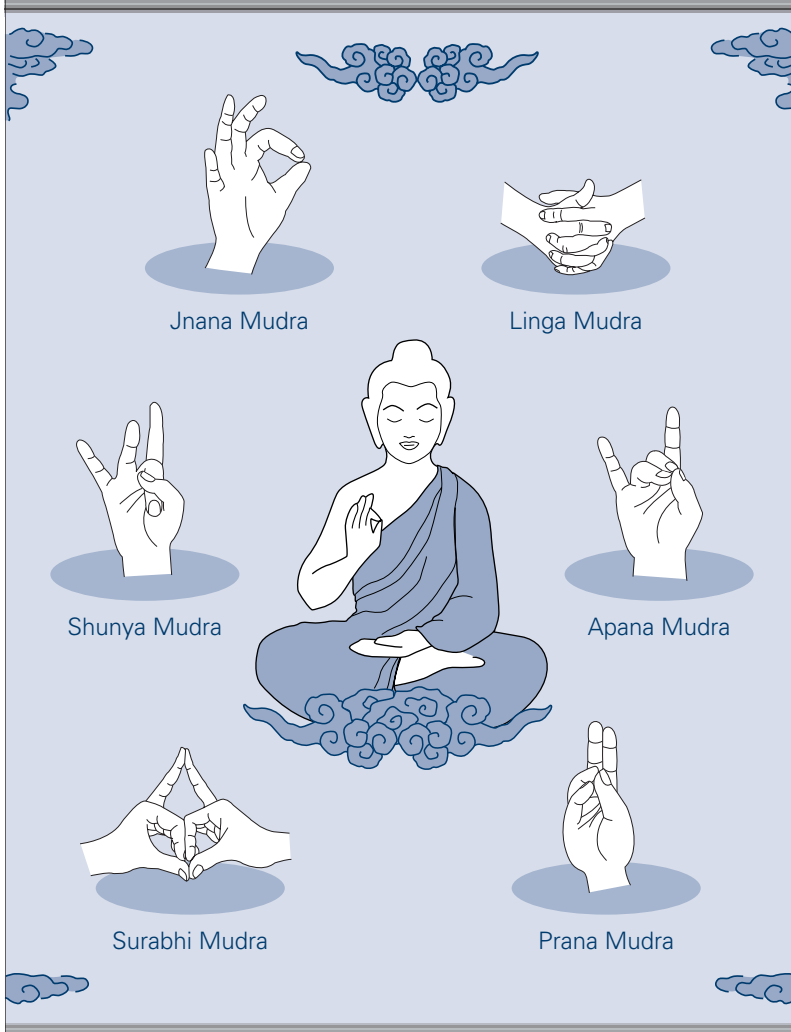


Impuls 101:

Mudras – das Yoga der Hände



Entspannung auf Daumendruck.

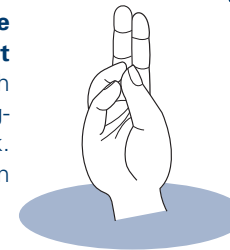
Impulse

„Mudra“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „das, was Freude bringt“. **Mudras sind bestimmte Fingerhaltungen**, die eine religiöse Symbolik darstellen. **Sie wirken aber auch auf den Organismus.**

Die medizinische Erklärung: Die Enden der Nervenbahnen der Hände sind im Gehirn durch einen besonders großen Bereich repräsentiert. So wird durch das Erasten und Spüren mit den Fingerspitzen die Gehirntätigkeit angeregt.

Jedes Mudra aktiviert spezielle körpereigene Energien.

Das Prana – Mudra etwa stärkt die Vitalität und verringert Nervosität und Müdigkeit. Dazu berühren sich die Fingerspitzen von Daumen, Ringfinger und kleinem Finger ohne Druck. Zeigefinger und Mittelfinger bleiben gerade.



Bei den Übungen bewusst einatmen, den Atem etwa zwei Sekunden anhalten und sehr bewusst wieder ausatmen.

Probieren Sie es ruhig mal aus.

So wird das pdf zur
Sammelkarte:

- 1 Ausdrucken.
- 2 Ausschneiden.
- 3 In der Mitte falten.
- 4 Ab in die Sammelbox.

