

Für starke Nerven

Einfache Sitzhaltung: Die Augen sind nur ein Zehntel geöffnet, der Atem ist lang und tief.

Das folgende Mudra ist für Männer und Frauen entgegengesetzt.

Frauen halten die *linke* Hand auf Ohrhöhe. Der Daumen und die Spitze des Ringfingers berühren sich. Die rechte Hand ruht im Schoß, wobei sich Daumen und kleiner Finger berühren.

Männer halten die *rechte* Hand auf Ohrhöhe. Der Daumen und die Spitze des Ringfingers berühren sich. Die linke Hand liegt im Schoß, wobei sich die Spitzen von Daumen und kleinem Finger berühren.

Dauer: 3 bis 11 Min.

Der beruhigende Energiestrom dieses Mudras lässt sich gut spüren. Die Übung lässt sich leicht an egal welchem Ort ausführen. Die Zeit können wir langsam auf 31 Minuten steigern.

