

POWER MUDRAS (1/3)



Tiefenentspannungs-Mudra

Video 24



Wirkung:

- Hilft bei Ruhelosigkeit
- Reduziert Stressgefühle
- Lindert Nervosität
- Fördert einen besseren Schlaf

Anwendung:

1. Bilde mit Zeigefinger und Daumen beider Hände einen Kreis.
2. Führe beide Kreise an den Verbindungspunkten zusammen.
3. Lege die Fingerspitzen der linken Hand auf die Fingerspitzen der rechten Hand.

Achtsamkeits-Mudra

Video 25



Wirkung:

- Fördert die Konzentrationsfähigkeit
- Öffnet das Herz für die Liebe
- Stärkt die eigene Sensitivität

Anwendung:

1. Lege die linke Handfläche sanft auf die Mitte deiner Brust.
2. Forme die rechte Hand wie eine kleine Schale mit der Handfläche nach oben.
3. Halte die rechte Hand vor deinen Solarplexus.

Dhyani-Mudra

Video 26



Wirkung:

- Hilft bei Ängsten im Allgemeinen
- Reduziert Stressgefühle
- Wirkt positiv gegen Prüfungsangst
- Lindert Nervosität

Anwendung:

1. Falte beide Hände wie Schalen und lege sie in den Schoß.
2. Dabei wird die linke Hand auf die rechte Hand gelegt.
3. Beide Daumen berühren sich an den Spitzen und bilden einen Henkel zu den Händeschalen.

POWER MUDRAS (2/3)

Dharmachakra-Mudra

Video 27



Wirkung:

- Öffnet und stärkt die spirituellen Fähigkeiten
- Fördert Klarheit der Emotionen in der Meditation
- Gefühl der Erleuchtung

Anwendung:

1. Lege deine Zeigefinger- und Daumenspitzen der linken Hand zu einem Kreis zusammen und strecke die drei übrigen Finger.
2. Die Handfläche zeigt nach oben.
3. Forme deine rechte Hand genauso, jedoch zeigt die Handfläche nach unten.
4. Lasse nun die zusammengelegten Zeigefinger- und Daumenspitzen der rechten Hand die Spitze des linken Mittelfingers berühren.

Tse-Mudra

Video 28



Wirkung:

- Hilft bei Wut und Depression
- Löst gestaute Emotionen
- Baut inneren Druck ab („Dampf ablassen“)
- Spannungen werden gelöst

Anwendung:

1. Lege deine Hände auf die Oberschenkel.
2. Die Handflächen zeigen nach oben.
3. Strecke den Daumen zur Wurzel des kleinen Fingers und umschließe ihn dann mit den vier Fingern dieser Hand.
4. Halte die Mudra und Atme nun tief ein.
5. Beim Ausatmen öffnest du die Hände und schüttelst sie rhythmisch nach unten aus.

Mukula-Mudra

Video 29



Wirkung:

- Beruhigt den Schmerz
- Regt die Selbstheilung an
- Störende Energie wird aus dem Körper entfernt
- Bringt Energie in Bewegung

Anwendung:

1. Suche dir eine deiner beiden Hände aus.
2. Lege die Spitzen der vier Finger dieser Hand auf die Spitze des Daumens (Schnabelhand).
3. Lege nun die so zentrierten Fingerspitzen auf den schmerzenden Körperteil.
4. Halte die Position oder ziehe sanfte Kreise um den schmerzenden Bereich.

POWER MUDRAS (3/3)

Ganesha-Mudra

Video 30



Wirkung:

- Fördert Mut
- Stärkt Vertrauen
- Gewinnt Zuversicht

Anwendung:

1. Halte deine linke Hand mit der Handinnenfläche nach oben vor die Brust.
2. Beuge die Finger und greife mit den gebeugten Fingern der rechten Hand in die linke Hand.
3. Halte beide Hände in Höhe des Herzchakras.
4. Halte die Mudra und atme tief und ruhig ein.
5. Bei der Ausatmung hältst Du weiterhin beide Hände zusammen und ziehst diese gleichzeitig kräftig auseinander, so dass Druck aufgebaut wird.
6. Bei der nächsten Einatmung lockerst Du diesen Griff wieder.
7. Nach drei Atemzügen und Wiederholungen wechselst Du die Handstellung: Nun zeigt die rechte Handinnenfläche nach oben und die linke Handinnenfläche nach unten.
8. Auch in dieser Haltung wird der Vorgang dreimal wiederholt.
9. Zum Abschluss legst Du deine Hände locker übereinander angeordnet auf das Herzchakra. Atme dabei ein paar Atemzüge in die Handflächen.

Mudra-Batterie

Video 31



Wirkung:

- Verhilft zu neuer Kraft und Energie
- Fördert die Regeneration bei Erschöpfung

Anwendung:

1. Bilde mit der rechten Hand eine Faust. Der Daumen zeigt dabei nach oben.
2. Umschließe mit der linken Hand diese Faust, so dass beide Daumen parallel liegen und nach oben zeigen.
3. Die Handwurzeln und Daumen berühren sich.
4. Strecke nun beide Arme vor dich gerade in den Raum.

CHAKREN MUDRAS (1/4)



Hakini-Mudra

Video 33



Zuordnung: Stirnchakra (Drittes Auge)

Wirkung:

- Hilft bei Konzentrationsschwäche
- Führt zu einer besseren Merkfähigkeit
- Unterstützt allgemein die Gedächtnisleistung

Anwendung:

1. Lege alle Fingerspitzen beider Hände aufeinander.
2. Atme nun tief durch die Nase ein und tief durch den Mund wieder aus.

Padma-Mudra

Video 34



Zuordnung: Herzchakra

Wirkung:

- Fördert Selbstvertrauen und Selbstliebe
- Öffnet das Herz
- Löst Ängste

Anwendung:

1. Lege beide Handflächen vor der Brust aneinander.
2. Handballen, Daumen und kleiner Finger bleiben beieinander
3. Die drei mittleren Finger werden nach außen gestreckt, wie wenn sie sich zu einer Blüte öffnen würden.

Merkaba-Mudra

Video 35



Zuordnung: Seelenchakra

Wirkung:

- Fördert die Ahnenheilung
- Bewusstsein für die Lebensaufgabe

Anwendung:

1. Spreize deine Finger zwischen Mittel- und Ringfinger.
2. Lege deine rechte Hand mit dem Handrücken so in die linke Hand, dass Mittel- auf Zeigefinger und Zeige- auf Mittelfinger liegen.
3. Strecke nun die Daumen nach vorn, so dass sie sich mit ihrem ersten Glied berühren.
4. Halte die Mudra über deinen Kopf.
5. Halte nach etwa einer Minute die Arme auf Brusthöhe. Die Daumen weisen dabei in Richtung Herzchakra.

CHAKREN MUDRAS (2/4)



Uttarabodhi-Mudra

Video 36



Zuordnung: Kronenchakra

Wirkung:

- Hilft bei Konzentrationsstörungen
- Reduziert geistigen Stress und innere Unruhe
- Löst Angst und Panik

Anwendung:

1. Halte beide Hände in Höhe des Solarplexus.
2. Verschränke zunächst die Hände ineinander.
3. Strecke nun die Zeigefinger und lege sie aneinander.
4. Das gleiche machst du mit den Daumen.
5. Die Zeigefinger zeigen nun himmelwärts nach oben.
6. Die Daumen zeigen zum unteren Ende des Brustbeins.

Shankh-Mudra

Video 37



Zuordnung: Halschakra

Wirkung:

- Hilft bei Halsproblemen
- Lindert Rachenentzündungen
- Wirkt positiv bei Problemen mit der Stimme
- Fördert die allgemeine Kommunikation

Anwendung:

1. Umgreife den Daumen der linken Hand mit den vier Fingern der rechten Hand.
2. Der rechte Daumen berührt die Spitze des ausgestreckten linken Mittelfingers.
3. Die anderen Finger der linken Hand liegen locker gestreckt neben dem Mittelfinger.

Jnana-Mudra

Video 38



Zuordnung: Stirnchakra (Drittes Auge)

Wirkung:

- Fördert die Ruhe in der Meditation
- Unterstützt die Gewinnung tiefer Einsichten
- Öffnet den Geist für die Selbsterkenntnis

Anwendung:

1. Lege die Spitzen von Zeigefinger und Daumen leicht zusammen.
2. Die drei übrigen Finger sind gestreckt.
3. Die Finger zeigen Richtung Boden, während die Handrücken entspannt auf den Schenkelinnenseiten liegen.

CHAKREN MUDRAS (3/4)



Prithivi-Mudra

Video 39



Zuordnung: Wurzelchakra

Wirkung:

- Stärkt die innere Stabilität
- Unterstützt die Abgrenzung nach außen
- Schützt vor negativen, externen Einflüssen
- Hilft bei Hautunreinheiten

Anwendung:

1. Lege die Spitzen von Ringfinger und Daumen aufeinander.
2. Die anderen Finger sind locker gestreckt.

Yoni-Mudra

Video 40



Zuordnung: Sakralchakra

Wirkung:

- Harmonisierung der Emotionen im Zusammenhang mit der Geschlechterrolle
- Hilft bei Weiblichkeitsthemen (Störung der Empfängnis)
- Lindert Menstruationsbeschwerden

Anwendung:

1. Lege die Handflächen beider Hände mit ausgestreckten Daumen und Fingern aneinander.
2. Die Finger zeigen vom Körper weg.
3. Halte die Zeigefinger im oberen Glied zusammen und drehe die letzten drei Finger nach innen.
4. Spreize die Daumen so weit auseinander, dass sich nur ihre oberen Glieder berühren.
5. Wende die Daumenspitzen zum Körper und richte die Zeigefingerkuppen so aus, dass sie die Form von Yoni, dem Mutterschoß, bilden.

Shivalinga-Mudra

Video 41



Zuordnung: Sakralchakra

Wirkung:

- Hilft bei Männlichkeitsthemen
- Hilft gegen Antriebsschwäche
- Wirkt positiv auf depressive Verstimmungen und Müdigkeit

Anwendung:

1. Deine linke Hand wird wie ein Teller vor deinen Körper gehalten.
2. Die Handfläche zeigt dabei nach oben.
3. Die rechte Hand formt eine Faust.
4. Der Daumen wird dabei gestreckt und zeigt himmelwärts.
5. Diese rechte Faust stellst Du nun auf deine linke Hand.

CHAKREN MUDRAS (4/4)



Agni-Mudra

Video 42



Zuordnung: Solarplexuschakra

Wirkung:

- Stärkt die innere Wärme
- Hilft bei Problemen mit der Verdauung
- Hilft bei Winterdepression

Anwendung:

1. Beuge den Ringfinger in die Handfläche hinein.
2. Lege den Daumen auf das mittlere Fingerglied und drücke sanft darauf.

Kalesvara-Mudra

Video 44



Wirkung:

- Hilft bei Stresskopfschmerz
- Schafft innere Weite und ein neues Gefühl für Raum und Zeit
- Stärkt die Konzentration

Anwendung:

1. Lege Daumen und Spitzen der Mittelfinger beider Hände aneinander.
2. Halte die Mittelfinger gestreckt.
3. Die anderen Finger werden nach innen gebogen und mit den zweiten Fingergliedern sanft gegeneinander gedrückt.
4. Spreize deine Ellbogen und halte die Mudra (wenn möglich) vor deine Stirn in Höhe des Dritten Auges.
5. Die Daumen zeigen auf die Stirn.

Augen-Organ-Mudra

Video 45



Wirkung:

- Unterstützt den Energiefluss vom Auge über das Gehirn zu den Organen
- Stärkung der Augenmuskeln und der Sehfähigkeit

Anwendung:

1. Drücke mit dem Daumen deiner rechten Hand sanft gegen das untere Glied des kleinen Fingers.
2. Der Daumen der linken Hand wird mit Mittel- und Zeigefinger zusammengeführt, so dass die Spitzen aufeinander liegen.
3. Ringfinger und kleiner Finger der linken Hand werden gestreckt.

Vajra-Mudra

Video 46



Wirkung:

- Hilft bei Kreislaufschwäche und Schwindel
- Lindert Leerkopfschmerz (im Vergleich zum Füllkopfschmerz)

Anwendung:

1. Lege bei beiden Händen den Daumen an die Seite des Mittelfingernagels,
2. den Ringfinger an die andere Seite des Mittelfingernagels und
3. den kleinen Finger an die Seite des Ringfingernagels.
4. Der Zeigefinger wird gestreckt.

Shunya-Mudra

Video 47



Wirkung:

- Hilft bei Ohrenschmerzen und Hörstörungen
- Schärft den Gehörsinn
- Lindert Halsschmerzen und stärkt die Stimme

Anwendung:

1. Beuge den Mittelfinger gerade nach unten bis zum Rand des Daumenballens.
2. Lege den Daumen mit sanftem Druck über den gebeugten Mittelfinger und versuche, die übrigen Finger zu strecken.
3. Es genügt, wenn du den Ringfinger so gut es geht gerade streckst.

Gehirn-Mudra

Video 48



Wirkung:

- Hilft bei Lernstörungen
- Stärkt die Konzentration
- Schafft Klarheit bei Verwirrung
- Lindert Hitze im Kopf

Anwendung:

1. Beuge den kleinen Finger und den Ringfinger beider Hände in Richtung Handmitte.
2. Drücke mit den oberen Daumenglied sanft auf die oberen Glieder der Finger, direkt von oben auf die Nagelflächen.
3. Strecke Mittel- und Zeigefinger aus.

Garuda-Mudra

Video 49



Wirkung:

- Hilft bei Brustbeschwerden jeder Art
- Wirkt positiv auf die Lungen
- Hilft, Abstand zu aktuellen Themen zu bekommen und mehr Übersicht zu gewinnen

Anwendung:

1. Lege deine Unterarme an den Handgelenken über Kreuz. Die Handflächen zeigen zu dir.
2. Verhake die Daumen miteinander und spreize deine Finger.
3. Lege die Geste auf dein Herzchakra.
4. Atme zehn Atemzüge ruhig und gleichmäßig tief ein und aus.
5. Öffne nun deine Hände und halte diese in Schulterhöhe seitlich. Die Handflächen zeigen nach vorn und die Finger nach oben.
6. Führe nun erneut zehn Atemzüge durch.
7. Lege nun die Hände offen in deinen Schoß und lasse die Übung nachwirken.

Shankha-Mudra

Video 50



Wirkung:

- Hilft bei Halsschmerzen und Heiserkeit
- Stärkt die Stimme und fördert den Klang
- Fördert die Aufmerksamkeit für die innere Stimme

Anwendung:

1. Umfasse den linken Daumen mit den Fingern der rechten Hand.
2. Der Zeigefinger der linken Hand und Daumen der rechten Hand berühren sich.
3. Lege die restlichen Finger der linken Hand locker um deinen rechten Handrücken.

Atem-Mudra

Video 51



Wirkung:

- Wirkt positiv auf Bronchen und Lunge
- Öffnet die Bronchien
- Erleichtert die Atmung

Anwendung:

1. Lege bei beiden Händen den kleinen Finger an die Daumenwurzel,
2. den Ringfinger an das obere Daumengelenk und
3. den Mittelfinger auf die Daumenkuppe.
4. Der Zeigefinger wird gestreckt.

Maha-Sakral-Mudra

Video 52



Wirkung:

- Hilft bei schmerzhaften Beschwerden allgemein im Unterbauch

Anwendung:

1. Lege die Fingerspitzen der Ringfinger beider Hände gegeneinander
2. Die Spitzen der Daumen und der kleinen Finger treffen sich wie ein Kleeblatt.
3. Zeige und Mittelfinger sind gestreckt.
4. Atme 10 bis 15 Atemzüge tief in den Bauch ein und tief wieder aus.
5. Nun werden die Spitzen der kleinen Finger gegeneinander gelegt.
6. Die Ringfinger bilden mit dem Daumen der jeweils gleichen Hand einen Kreis.
7. Nun erneut 10 bis 15 Atemzüge die Mudra halten.

Rudra-Mudra

Video 53



Wirkung:

- Beruhigt den Magen
- Hilft bei Störungen der Bauchorgane
- Unterstützt die Entspannung und blockiert damit Übersäuerung
- Hilft die Mitte zu finden und zentriert

Anwendung:

1. Lege die Fingerspitzen des Ring- und Zeigefingers und die Daumenkuppe aneinander.
2. Mittelfinger und kleiner Finger werden sanft so gut gestreckt, wie es dir möglich ist.
3. Halte dabei die Hände vor den Oberbauch.
4. Zum Abschluss legst Du deine Hände einige Minuten lang auf die Magenregion und schickst ganz bewusst deinen Atem dorthin.

Makara-Mudra

Video 54



Wirkung:

- Hilft bei Problemen mit den Nieren
- Ausgleich von Schwächegefühlen
- Besänftigt kleine Angstgefühle

Anwendung:

1. Lege deine linke Hand mit dem Handrücken in die rechte Hand.
2. Führe nun deinen rechten Daumen zwischen den kleinen Finger und den Ringfinger der linken Hand hindurch und lege ihn auf deinen linken Handteller.
3. Dort befindet sich die Nierenzone, die Du nun sanft drückst.
4. Nun führst Du die Spitzen des linken Daumens und des linken Ringfingers zusammen.

Pushan-Mudra

Video 55



Wirkung:

- Hilft bei Übelkeit
- Entspannt den Bauch
- Fördert Stoffwechsel und Ausscheidung
- Unterstützt die Leberfunktion

Anwendung:

1. Lege mit der rechten Hand die Fingerspitzen von Daumen, Zeige- und Mittelfinger aneinander.
2. Die übrigen Finger sind locker gestreckt.
3. Bei der linken Hand berühren sich die Fingerspitzen von Daumen, Mittel- und Ringfinger.
4. Zeigefinger und kleiner Finger werden gestreckt.

Bhudi-Mudra

Video 56



Wirkung:

- Hilft bei Blasenbeschwerden
- Reguliert Wasseransammlungen im Gewebe

Anwendung:

1. Lege deinen Daumen auf die Spitze des kleinen Fingers und drücke sanft.
2. Die anderen Finger sind locker gestreckt.

Apan-Mudra

Video 57



Wirkung:

- Hilft bei Leber- und Gallenblasenstörungen
- Regulierung von Emotionen, die in Leber und Gallenblase gespeichert sind (z. B. Neid und Wut)
- Fördert Entgiftung und Ausscheidung

Anwendung:

1. Lege die Spitzen von Ring- und Mittelfinger auf die Spitze des Daumens.
2. Zeigefinger und kleiner Finger werden locker gestreckt.

Rücken-Mudra

Video 58



Wirkung:

- Hilft bei Rückenschmerzen
- Entspannt die Muskulatur und vertieft die Atmung
- Stärkt den Körper und beruhigt den Geist

Anwendung:

1. Die Spitzen von Daumen und Zeigefinger der linken Hand berühren sich.
2. Die übrigen Finger sind locker gestreckt.
3. Die Handfläche zeigt nach oben.
4. Lege an der rechten Hand den Daumen, Mittel- und kleinen Finger an den Fingerspitzen zusammen.
5. Die übrigen Finger sind locker gestreckt.

IMPRESSUM | RECHTSHINWEIS



Sämtliches Bildmaterial ist geistiges Eigentum von Tim Vogt und unterliegt dem Urheberrecht. Jede ganz oder nur teilweise Nutzung und Vervielfältigung, sowie jede Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.

Tim Vogt

Werbung & Online Marketing

Ludwig-Jahn-Straße 72

73732 Esslingen

<https://buddhacode.de>

support@buddhacode.de