

# Yoga-Fingerübungen

Diese Übungen sind Bestandteil der Broschüre „Entspannung“ aus der AlltagAktiv-Reihe.



Mudras, spezielle Finger- und Handhaltungen, verwandeln unsere Hände in wahre Kraftwerke. Vergleichbar mit den Körperhaltungen des Yogas verstärken sie in wenigen Minuten gezielt den Fluss der Lebensenergie, stärken auf allen Ebenen und bauen Stress ab.



Bildquelle iStock.com/komargallery, pexels.com/freestocks.org

## Shakti Mudra für innere Ruhe



Bildquelle AdobeStock.com/byheaven, pexels.com/freestocks.org

## Gyan Mudra für die Konzentration

Verbinden Sie die Daumenkuppe mit der Zeigefingerkuppe mit einem leichten angenehmen Druck. Die restlichen Finger sind ausgestreckt und entspannt.

Dadurch schafft man eine Verbindung, die die Energie wieder in den Körper, statt hinaus, fließen lässt. Die Übung stärkt insbesondere die Konzentration.

Nutzen Sie hierfür beide Hände. Die Daumen werden von Zeige- und Mittelfinger umschlossen, während der kleine und der Ringfinger sich berühren. Diese Übung hat gleich zwei Effekte: Sie hilft gegen innere Unruhe und aktiviert die Tiefenatmung. Dadurch, dass sie ermüdend wirkt, empfiehlt sie sich auch gegen Einschlafprobleme.

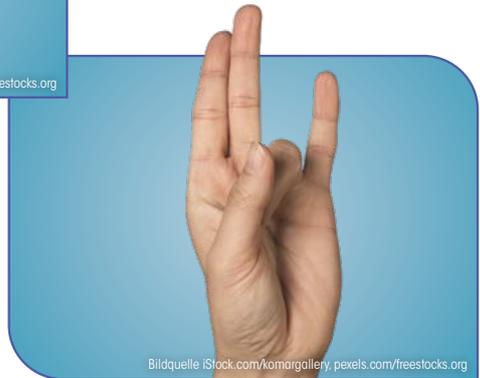
Bildquelle AdobeStock.com/VadimGuzhva



## Vayu Mudra gegen Verdauungs- beschwerden

Rollen Sie Ihren Zeigefinger ein und halten ihn locker mit dem Daumen fest, der gegen das erste Fingergelenk drückt. Die anderen Finger sind entspannt ausgestreckt.

Diese Übung soll das Luftelement im Körper ausgleichen. Es wird beispielsweise bei Verdauungsbeschwerden oder stressbedingten Blähungen eingesetzt.



## Surya Mudra für den Stoffwechsel

Knicken Sie bei geöffneter Handfläche den Ringfinger ein und halten ihn locker mit dem Daumen fest.

Durch die Übung wird der Stoffwechsel angeregt. Sie entspannt nicht nur, sondern hilft sogar beim Abnehmen. Bei einer Schilddrüsenüberfunktion sollte sie nicht durchgeführt werden.