

## Mudra | Erschöpfung

Hände: beide gleichzeitig halten.

Beschreibung: Zeigefinger auf erstes Daumengelenk,  
Daumen und Ringfinger zusammen.

Zeit: 3 Minuten, 6x täglich, 2 Minuten Mindestabstand zwischen den Sequenzen.



Der Begriff Erschöpfung beinhaltet viele Situationen in unserem Leben. Er reicht von „plötzlicher Erschöpfung“ bis zur „chronischen Erschöpfung“. Es kommt auch vor, dass wir am Morgen erschöpft aufwachen.

Das Mudra „Erschöpfung“ balanciert diesen Zustand. Eine tiefgreifendere Balance erreichen wir, wenn wir das Mudra „Atmung“ noch hinzuzunehmen.

## Mudra | Atmung

Hände: beide gleichzeitig halten.

Beschreibung:

*rechte Hand:*

Daumen, Zeige- und Mittelfinger zusammen;

*linke Hand:*

Daumen, Mittel- und Ringfinger zusammen.

Zeit: 5 Minuten, 4 x täglich, 15 Minuten Mindestabstand zwischen den Sequenzen.



linke Hand



rechte Hand

Die Atmung ändert sich ständig mit dem Gefordertsein im Leben. In der indischen Philosophie und Gesundheitslehre heißt es, dass wir als erstes „wacher Beobachter unserer Atmung“ werden sollen. Erst dann können wir beginnen, gesund zu werden.

Das Mudra „Atmung“ kann sehr gut mit dem Mudra „Erschöpfung“ und „Stressstabilität“ kombiniert werden.

Darüber hinaus hat sich dieses Mudra bei Seekrankheit und Übelkeit sehr bewährt.

## Mudra | Stress Stabilität

Hände: beide gleichzeitig halten.

Beschreibung:

*die rechte Hand:*

Daumen, Mittel- und Kleinfinger zusammen

*die linke Hand*

Daumenglied auf Kleinfingernagel

Zeit: 2 Minuten, 3 x täglich, 10 Minuten Mindestabstand zwischen den Sequenzen.



linke Hand



rechte Hand

Das Mudra „Stress Stabilität“ hat zwei Komponenten:

- 1.allgemeine Stresssituation und
- 2.akute Stresssituation.