



3 Mudras für weibliche Energie

Mudras sind Handgesten, die in der Meditation oder während unserer Asana-Praxis praktiziert werden. Wir können sie nutzen, um uns mit uns selbst und unseren Emotionen zu verbinden und um Gefühle der Stärke, des Gleichgewichts oder der Ruhe zu fördern, wann immer wir sie brauchen. Alle Mudras haben unterschiedliche Bedeutungen und Zwecke und können ein mächtiges Werkzeug in unserer Praxis sein. Egal, ob Sie in stressigen Situationen Ruhe und Frieden suchen, Hindernisse im Leben überwinden möchten oder nur Werkzeuge, die Sie dabei unterstützen, sich im Alltag ausgeglichener und geerdeter zu fühlen, Mudras können Ihnen dabei helfen, dies zu erreichen. Wir haben …



Mudras sind Handgesten, die in der Meditation oder während unserer Asana-Praxis praktiziert werden. Wir können sie nutzen, um uns mit uns selbst und unseren Emotionen zu verbinden und um Gefühle der Stärke, des Gleichgewichts oder der Ruhe zu fördern, wann immer wir sie brauchen. Alle Mudras haben unterschiedliche Bedeutungen und Zwecke und können ein mächtiges Werkzeug in unserer Praxis sein. Egal, ob Sie in stressigen Situationen Ruhe und Frieden suchen, Hindernisse im Leben überwinden möchten oder nur Werkzeuge, die Sie dabei unterstützen, sich im Alltag ausgeglichener und geerdeter zu fühlen, Mudras können Ihnen dabei helfen, dies zu erreichen. Wir haben 3 Mudras für weibliche Energie erforscht, die Ihnen helfen, sich mit Ihrer göttlichen Weiblichkeit zu verbinden und sich befähigt zu fühlen, Herausforderungen anzunehmen und sich zu verändern.

Yoni Mudra

Yoni Mudra ist eines der großartigen Mudras für weibliche Energie und es ist äußerst kraftvoll, um den Geist zum Schweigen zu bringen und Ihre weibliche Kraft zu nutzen. Das Wort Yoni bedeutet Mutterleib und dieses Mudra soll uns helfen, einen Zustand der Ruhe und Beschaulichkeit zu erreichen, den wir im Mutterleib erlebt haben. Dieses Mudra repräsentiert auch

Shakti, die weibliche Kraft, und kann Ihnen helfen, Ihre Kraft zu nutzen und in Ihre göttliche Weiblichkeit einzutreten. Um Yoni Mudra zu üben:

- Finden Sie eine bequeme Position mit hoher und gerader Wirbelsäule
- Bringen Sie Ihre Handflächen in Gebetshaltung zusammen
- Drücken Sie die Fingerspitzen gegeneinander und trennen Sie Ihre Handflächen, um mit Ihren Händen eine Zeltform zu schaffen
- Halten Sie Daumen und Zeigefinger zusammengedrückt, beugen Sie Ihre anderen Finger und verschränken Sie sie
- Drehen Sie das Mudra, um mit den Zeigefingern nach unten zu zeigen, und konzentrieren Sie sich darauf, in Ihren Unterbauch zu atmen
- Atme tief durch deine Nase ein und aus und bemerke die Energie, die durch deinen Körper fließt

Trimurti Mudra

Trimurti Mudra ist als Geste der Dreifaltigkeit bekannt und bezieht sich auf die drei wichtigsten hinduistischen Götter Brahma, Vishnu und Shiva. Das Mudra repräsentiert die Präsenz aller drei Kräfte in uns allen und unterstützt Sie enorm bei Übergängen und Veränderungen im Leben, da es ein Gefühl der Akzeptanz und des Friedens vermittelt. Verwenden Sie Trimurti-

Mudra als eines der Mudras für weibliche Energie, um Stressgefühle zu reduzieren und um Herausforderungen zu meistern, egal ob groß oder klein. Trimurti Mudra üben:

- Finden Sie eine bequeme Position mit hoher und gerader Wirbelsäule
- Bringen Sie Ihre Handflächen im Herzzentrum zusammen
- Wenn Sie Daumen und Zeigefinger verbunden halten, öffnen Sie Ihre Handflächen wie Flügel
- Platzieren Sie das Mudra über Ihrem Kopf, um in Zeiten des Wandels das Gefühl von Stärke und Kraft zu vermitteln
- Alternativ können Sie das Mudra so drehen, dass Ihre Handflächen zu Ihrem Körper zeigen und Ihre Zeigefinger nach unten zeigen. Halten Sie dann das Mudra über Ihren Unterbauch, um Gleichgewicht und Ruhe zu finden, wenn Sie sich gestresst oder überfordert fühlen
- Atme tief durch und versuche dir vorzustellen, wie dein Atem wie Wasser fließt. Durch und um Hindernisse und mit dem Fluss gehen

Kali Mudra

Kali Mudra repräsentiert die hinduistische Göttin Kali, die Stärke, Zerstörung und Macht verkörpert. Kali Mudra ist eines der mächtigsten Mudras für weibliche Energie. Das Wort Kali kommt vom Sanskrit-Wort Kala, was Zeit bedeutet, und ebenso wie die Zeit selbst verkörpert Kali die ständige Veränderung und Unbeständigkeit des Lebens. Kali zerstört das Alte, um Platz für

das Neue zu schaffen. Egal, ob es sich um eine schlechte Beziehung, eine herausfordernde Situation handelt oder ob Sie einfach nicht dort sind, wo Sie gerne wären, Kali kann Ihnen helfen, Verbindungen zu dem zu knüpfen, was Ihnen nicht einmal dient wenn es aber ist. Kali Mudra üben:

- Finden Sie eine bequeme Sitzposition mit einem hohen, geraden Rücken
- Drücken Sie Ihre Handflächen in Gebetshaltung zusammen
- Falten Sie Ihre drei letzten Finger nach unten und verschränken Sie sie, wobei die Zeigefinger und Daumen nach oben zeigen.
- Halten Sie das Mudra vor Ihrem Herzzentrum und atmen Sie tief durch
- Sie können das Mudra mit einem Mantra wie dem folgenden üben: „Ich bin stark. Ich bin mächtig. Ich lasse los, was mir nicht mehr dient. “
- Atme tief durch und stelle dir vor, Dinge loszulassen, die dich bei jedem Ausbruch zurückhalten
- Alternativ können Sie die Daumen des Mudra zwischen Ihre Augenbrauen legen, um sich mit Ihrem dritten Auge und Ihrer Intuition zu verbinden, oder das Mudra über Ihren Kopf heben und tief durchatmen, um sich mit starken Gefühlen von Kraft und Stärke zu verbinden.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki