

Inhalt

Wie Sie Karten und Buch nutzen können

Der, die, das - »Mudra« ist nun was?	7
Mit den Karten spielen und lernen	8
Die richtige Mudra im Buch finden	14

Wissenswertes über Mudras

Was ist Mudra-Yoga?	17
Das Wissen vom Leben	19
Meridiane – Energiebahnen des Körpers	21
Krankheit, Gesundheit, Psychosomatik	22
Meditation mit Mudras	28
Einfach entspannen mit der Kartari-Mudra	28
Trancereise	29

Mudras im Alltag

Mudras üben – der Einstieg	33
Dem Alltagsstress entgegenwirken	37

Mudras und Chakras

Zuordnung der Chakras zu den Fingern	41
Die Aufgaben der Chakras	42
Die Chakra-Mudras	43

Prithivi-Mudra (Erd-Mudra)	43
Varuna-Mudra (Sakral-Mudra)	44
Yoni-Mudra (Sakral-Mudra)	45
Shivalinga-Mudra (Sakral-Mudra)	46
Agni-Mudra (Solarplexus-Mudra)	47
Padma-Mudra (Herz-Mudra)	48
Shunya-Mudra (Hals-Mudra)	49
Shankh-Mudra (Hals-Mudra)	50
Jnana-Mudra (Stirn-/Drittes-Auge-Mudra)	52
Hakini-Mudra (Stirn-/Drittes-Auge-Mudra)	52
Uttarabodhi-Mudra (Kronen-Mudra)	53
Merkaba-Mudra (Seelen-Mudra)	54

Mudras von A bis Z

Erste Erfahrungen	57
Die Mudras im Überblick	60
Achtsamkeits-Mudra	60
Apan-Mudra	61
Augen-Organ-Mudra	62
Bhramara-Mudra	65
Bhudi-Mudra	66
Dharmachakra-Mudra	67
Dhyani-Mudra	69
Ganesha-Mudra	70
Garuda-Mudra	72
Gehirn-Mudra	73

Gyan-/Chin-Mudra	74
Kaki-Mudra	78
Kalesvara-Mudra	78
Ksepana-Mudra	81
Kubera-Mudra	82
Linga-Mudra	84
Maha-Sakral-Mudra	86
Mahasirs-Mudra	87
Makara-Mudra	89
Mudra-Batterie	90
Mukula-Mudra	91
Mushti-Mudra	93
Nerven-Mudra	94
Pran-Mudra	96
Pushan-Mudra	97
Rudra-Mudra	98
Selbstvertrauen-Mudra	99
Tiefenentspannungs-Mudra	101
Tse-Mudra	102
Ushas-Mudra	103
Vajra-Mudra	105
Vayu-Mudra	106
 Beschwerdenregister	 108
Impressum	112