



Mudra für den Unterkörper

Achte auf einen aufrechten Sitz. Die Wirbelsäule ist lang. Lege die Daumenspitzen auf die Spitzen der Ringfinger und stecke die anderen Finger aus. Lege die Hände in diesem Mudra bequem auf den Oberschenkeln ab.



Bei der Einatmung: Erdenergie einatmen über die Fußsohlen, Beine, Wirbelsäule hinauf zum Kopf, zum Scheitelpunkt hinaus ins Universum

Bei der Ausatmung: Wie ein Goldregen kommt die Energie zurück. Saug sie auf. Dein Becken und Beckenboden ist wie ein Auffangbecken. Der goldgelbe Energieregen sammelt sich in Deinem Becken.

Wirkung: Positiv für Energie im Wurzelchakra, bringt psychische und physische Energie, Verstärkt den Geruchssinn, gut für Nägel, Haut, Haar und Knochen. Stärkt den Gleichgewichtssinn und das Vertrauen.