



Redner-Mudra

Achte auf einen aufrechten Sitz. Die Wirbelsäule ist lang.

Die Daumenspitzen berühren sich, die Zeigefingerspitzen berühren sich, die Mittelfinger berühren sich, die Ringfinger berühren sich und die kleinen Finger berühren sich.

Fördert die Zusammenarbeit der rechten und linken Gehirnhälfte, stimuliert das Gedächtnis, Energie der Lunge wird aufgebaut. Ideale Haltung um Reden zu halten.