

Wist je dat je handen een aangeboren helende kracht vasthouden die al eeuwenlang wordt gebruikt?

Mudra's zijn posities van de handen waarvan wordt gezegd dat ze de energie van je fysieke, emotionele en spirituele lichaam beïnvloeden.

Mudra's worden al duizenden jaren in het Oosten gebruikt en werden beoefend door vele spirituele leiders, waaronder Boeddha. Vandaag de dag worden Mudra's nog steeds gebruikt in Yoga en meditatie.

Soms kunnen we onbewust onze handen in Mudra-posities plaatsen zonder het zelfs maar te weten en andere keren kunnen we ze gebruiken om genezing te kanaliseren en te stimuleren.

*Vertaald door Mercy*  
*[www.awakening-worldwide.nl](http://www.awakening-worldwide.nl)*

# Hier zijn 10 effectieve mudra's die de helende kracht van handen laten zien

## 1. Gyan Mudra (Mudra van Kennis)



Het topje van de wijsvinger raakt het topje van de duim terwijl de andere vingers recht blijven.

**Voordelen:** Verbetert kennis, stimuleert de hypofyse en endocriene klieren, verhoogt het geheugen, helpt meditatie, voorkomt slapeloosheid, kan de stemming stimuleren en helderheid brengen.

**Oefening:** Altijd zittend, staand of liggend in bed.

## 2. Prithvi Mudra (Mudra van de Aarde)

Het topje van de ringvinger raakt de duim terwijl de andere vingers recht naar buiten blijven.

**Voordelen:** Vermindert fysieke en spirituele zwakheden, kan de levenskracht verhogen, kan helpen de huid te reinigen, bevordert de lichaamsfunctionaliteit.

**Oefenen:** Altijd.



### 3. Varuna Mudra (Mudra van Water)



Het topje van de pink raakt de duim terwijl de andere vingers recht omhoog blijven.

**Voordelen:** Helpt emoties in balans te brengen en helpt water vast te houden. Het helpt constipatie en krampen te verlichten en kan ook helpen bij het reguleren van menstruatiecycli en hormonale aandoeningen.

**Oefening:** 15 minuten drie keer per dag.

### 4. Vayu Mudra (Mudra van Lucht)

De duim wikkelt zich over de wijsvinger terwijl de rest van de vingers recht blijft.

**Voordelen:** Helpt een angstige geest te kalmeren, kan een gespannen stem kalmeren en kan helpen stress te verminderen. Het kan ook helpen bij het verminderen van ongeduld en besluiteloosheid.

**Oefening:** 10 tot 15 minuten, 3 keer per dag.



## 5. Shunya Mudra (Mudra van Leegte)



Het topje van de duim drukt de middelvinger naar beneden terwijl de rest van de vingers recht omhoog staan.

**Voordelen:** Helpt bij het verminderen van dofheid in het lichaam en kan ook zeer effectief zijn voor oorpijn. Het kan helpen het zelfvertrouwen te herstellen en de mentale cognitie te stimuleren.

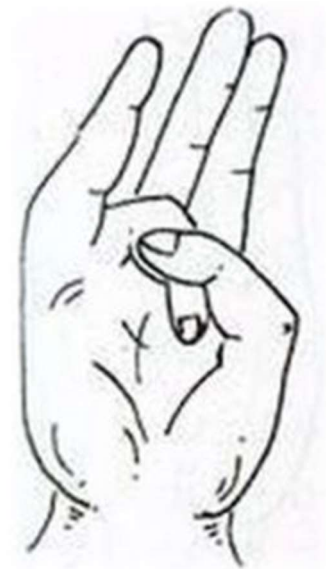
**Oefening:** 40-60 minuten per dag of in geval van oorpijn – 4 tot 5 minuten.

## 6. Surya Mudra (Mudra van de Zon)

Buig de ringvinger onder de duim terwijl de rest van de vingers recht blijft.

**Voordelen:** Helpt de schildklier te stimuleren, helpt gewichtstoename te verlichten en vermindert de eetlust, stimuleert de spijsvertering, helpt angst en stress te verlichten. Het helpt ook om je te begeleiden naar je doel.

**Oefening:** 5 tot 15 minuten, tweemaal daags.



## 7. Prana Mudra (Mudra van het Leven)



De ring en pink buigen beide om de duim te ontmoeten, terwijl de wijs- en middelvinger recht omhoog blijven wijzen.

**Voordelen:** Verbetert de levenskracht, helpt de geest, het lichaam en de geest te versterken, helpt het ondernemen van actie te bevorderen, verbetert de immuniteit en motivatie. Het helpt ook het gezichtsvermogen te verbeteren en vermindert vermoeidheid.

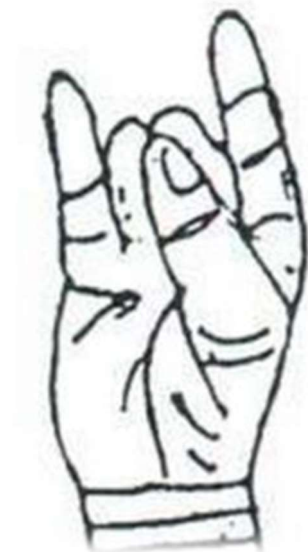
**Oefenen:** Altijd.

## 8. Apana Mudra (Mudra van spijsvertering)

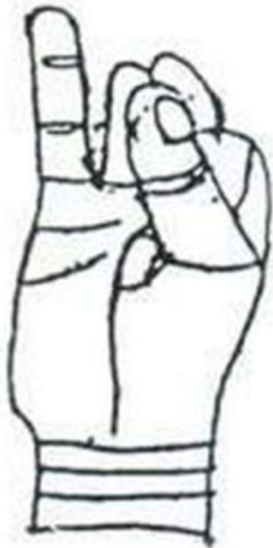
De middel- en ringvinger zijn onder de duim gebogen terwijl de pink en wijsvinger recht omhoog staan.

**Voordelen:** Helpt bij het reguleren van het uitscheidingsstelsel, helpt ontgiften en stimuleert de stoelgang. Nuttig bij het verlichten van constipatie en stapels.

**Oefening:** 45 minuten per dag.



## 9. Apana Vayu Mudra (Mudra van het Hart)



De wijsvinger buigt om de basis van de duim aan te raken, terwijl de middel- en ringvinger buigen om de toppen van de duim aan te raken. De pink blijft gestrekt.

**Voordelen:** Stimuleert de genezing van het hart en helpt het fysiek te beschermen. Het kan ook helpen bij het verminderen van gas en brandend maagzuur.

**Oefening:** 15 minuten, tweemaal daags.

## 10. Linga Mudra (Mudra van Warmte)



Vergrendel de vingers van beide handen, maar houd de duim van de linkerhand omhoog gericht. Neem de rechterduim en wikkel deze om de duim zodat deze de wijsvinger van de rechterhand raakt.

**Voordelen:** Helpt de warmte in het lichaam te stimuleren, helpt slijm en congestie te verminderen, goed voor het versterken van de longen, helpt het lichaam te stimuleren en in balans te brengen.

**Oefenen:** Altijd, maar oefen niet te veel.