

Augen-Organ-Mudra

Die Mudra (aus dem Sanskrit mit der Bedeutung „Siegel“) ist eine symbolische Handhaltung, die man zum einen im Alltag als auch zur Meditation (zum Beispiel im Yoga) verwenden kann. In Indien sind die unterschiedlichen Handbewegungen beim Tanz auch an die teils uralten Handstellungen angelehnt. Aus dem Sanskrit heißt es wörtlich übersetzt: Das, was Freude bringt. „Mud“ heißt zum einen „Freude“ aber auch „eine Geste, um den Göttern zu gefallen“. „Ra“ bedeutet „das, was gibt“.

So wird sie geübt:

Drücken Sie mit dem Daumen der rechten Hand sanft gegen das untere Glied des kleinen Fingers.

Der Daumen der linken Hand wird mit Zeige- und Mittelfinger zusammengeführt. Ihre Spitzen liegen aufeinander, Ringfinger und kleiner Finger werden gestreckt.



Hilft bei der Stärkung der Augenmuskeln und der Sehfähigkeit. Die Übung unterstützt den Energiefluss vom Auge über das Gehirn zu den Organen.

Alles Gute wünscht Angela Saalfeld

www.fbs-kassel.de

Die Freiheit 2 | 34117 Kassel | Telefon (0561) 7004-111

Katholische Familien
bildungsstätte
Kassel

