



MUDRAS FÜR STUFE D3

HIMMEL-ERDE-MUDRA* (*DING TIAN LI DI – MUDRA*):

Halte die linke Hand senkrecht vor die Brust, dabei zeigt die Handfläche nach rechts. Der Kreis von Zeigefinger und Daumen zeigt in Richtung Brustbein auf Höhe von *Shanzhong*.

Die rechte Handfläche zeigt nach unten. Der Kreis von Zeigefinger und Daumen zeigt nach *Zhongwan* - wo sich das *Hunyuan*-Zentrum im Körper befindet. Das linke Handgelenk befindet sich über den Fingerknöcheln der rechten Hand (Figur 4-7).



图 4—7

HUNYUAN-FINGER-MUDRA (*HUNYUAN ZHI HUAN - MUDRA*):

Mittelfinger, Ringfinger und der kleine Finger bleiben gerade. Der Zeigefinger liegt am Daumen und bildet einen Kreis. Das Nagelbett des Zeigefingers liegt auf Höhe der oberen Faltenlinie des Daumens auf (Figur 4-6).



图 4—6

HUNYUAN-MUDRA / (*HUN YUAN LING TON -MUDRA*):

Drehe die Handfläche der linken Hand vor dem Körper nach unten, die Fingerspitzen zeigen nach rechts. Drehe die Handfläche der rechten Hand vor dem Körper nach oben, die Fingerspitzen zeigen nach links. Lege die Innenseite der linken Hand auf die Innenseite der rechten Hand. Die Finger (*Zeige-, Mittel-, Ring- und kleiner Finger*) werden wie bei einer Faust ineinander verschränkt (*die vier Finger bleiben zusammen, sie berühren sich*) und die Daumen liegen auf der Stelle, wo der Zeigefinger und der kleine Finger miteinander verhakt sind (Figur 4-8).



图 4—8

KRANICH-SCHNABEL-MUDRA (*DIESE MUDRA HIEßT AUCH BLUMEN-PFLÜCKEN-MUDRA*):

Beuge die Spitzen von Daumen und Mittelfinger zueinander, sodass ein kleiner Abstand gewahrt wird (Figur 4-105).



图 4—105

LEBER-MUDRA (*GAN-MUDRA*):

Der Daumen drückt auf die Fingernägel von Mittel-, Ring- und kleinem Finger und strecke den Zeigefinger aus (Figur 4-75).



图 4—75

LUNGEN-MUDRAS (*FEI-MUDRA*):

Strecke die Ringfinger aus, die Daumen drücken auf die Fingernägel von Zeige-, Mittel- und kleinem Finger, die Fingernägel sind möglichst vollkommen abgedeckt (Figur 4-80).



图 4—80

MILZ-MUDRA (*PI-MUDRA*):

Strecke den Daumen nach außen und beuge die anderen vier Finger (Figur 4-72).



图 4—72

MITTLERER-GIPFEL-MUDRA* (*ZHONGFENG-MUDRA*):

die Mittelfinger berühren sich, öffne die Handgelenke und beuge die restlichen acht Finger nach innen zur Handfläche und verschränke sie (Figur 4-46, 4-47).



图 4—46

图 4—47

NIEREN-WASSER-MUDRA (*SHEN-SHUI-MUDRA*):

Beuge Zeigefinger, Mittelfinger und Ringfinger, lege den Daumen auf alle drei Fingernägel und strecke den kleinen Finger aus.

