

# Donner-Mudra

## Vajroli Mudra

**Ausgangshaltung:** Die Übung kann in zahlreichen Positionen ausgeführt werden, während der Lernphase ist die Position im Sitzen empfohlen.

Es geht darum, den Bereich über dem Schambein, mithilfe einer sehr leichten aber gezielten Bewegung nach hinten und leicht nach oben einzuziehen. Für einige problemlos auszuführen, für andere scheinbar unmöglich, aber mit ein bisschen Übung ist es zu schaffen.

Man positioniert einen Finger oberhalb des Schambeins, als äusseren Bezugspunkt. Mit Feingefühl versucht man den Bereich genau über dem Schambein einzuziehen, ohne sich dabei zu sehr Gedanken um die Atmung zu machen. Dann entspannt man den Bereich wieder.

Sobald man es schafft, die Bewegung auf den Bereich unterhalb des Bauchnabels zu konzentrieren, ist es schon ein Erfolg. Mit der Zeit gelingt es immer besser, die Bewegung richtig zu zentrieren.

Man kann zwischen 50 und 100 Mal wiederholen; der Rest des Körpers, einschliesslich der Gesässmuskeln sollte von der Bewegung ausgeschlossen sein.



**Kontraindikationen:** Keine bekannt.

**Wirkung:** Entwicklung der Wahrnehmung für ein wichtiges Energiezentrum, sowohl für die Übung der Positionen als auch für die Atmung.