

# Mudra des Bewusstseins

## Mudra des Bewusstseins des Universums

### Mudra des universalen Prinzips

Cin Mudra, Cin Maya Mudra, Adi Mudra



**Mudra des Bewusstseins:** Die Hände sind ausgestreckt, mit den Handflächen nach oben und die Zeigefingerspitze berührt die Daumenspitze leicht aber präzise, um einen Kreis zu formen.

Auch unter dem Namen Geste des Wissens bekannt, fördert diese Übung die Konzentration des Prana im Bauchbereich und aktiviert das Bewusstsein, das die Harmonie zwischen Körper und Seele herstellt.

**Mudra des Bewusstseins des Universums:** Ausgehend von der Haltung des Cin Mudras (mit den Handflächen nach oben) werden die Fingerspitzen des Mittel-, Ring- und Kleinen Fingers gebeugt und liegen in der Mitte der Handfläche.

Auch unter Mudra des Bewusstseins der Subjektivität bekannt, fördert diese Übung die Konzentration des Prana im Bereich des Brustkorbes/der Rippen (vor allem im Bereich des Herzchakras) und sensibilisiert das Bewusstsein der realen-irrealen Natur des Universums.



**Mudra des universalen Prinzips:** Auch Geste des Bewusstseins der ursprünglichen Einheit. Die Hand ist geöffnet und der Daumen wird in Richtung Grundgelenk des kleinen Fingers angewinkelt und von den anderen Fingern umschlossen. Im Vergleich zu den vorherigen Übungen zeigt hier der Handrücken nach oben. Die geschlossenen Fäuste liegen auf dem oberen Teil der Oberschenkel. Fördert die Konzentration des Prana in der Schlüsselbein- und Kopfreion (fünftes, sechstes und siebtes Chakra) und entspricht dem Endlichen im Unendlichen. Hilft das Bewusstsein auch in einem Zustand der völligen Entspannung wachzuhalten.