

Nasen-Mudra

Nasagra Mudra

Um die Nasenlöcher bei verschiedenen Atemtechniken zu schließen, benutzt man hauptsächlich, wo erforderlich, diese Mudra. Das Mudra ist leicht und wirkungsvoll, dabei bleibt der Ellenbogen offen und das Handgelenk gerade und entspannt.

Der Druck an der Basis des Nasenknochens wird mit der Fingerkuppe ausgeübt und ist sehr leicht.

