

8 MUDRAS – JIN SHIN JYUTSU

Die Mudras und ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele

Mudra 1



Halte die Handflächenseite des linken Mittelfingers leicht mit dem rechten Daumen.

Lege die übrigen Finger der rechten Hand auf die Rückseite des linken Mittelfingers

Mudra 2



Halte die Rückseite des linken Mittelfingers leicht mit dem rechten Daumen.

Lege die übrigen Finger der rechten Hand auf die Handflächenseite des linken Mittelfingers

Mudra 3



Halte die Handflächenseite des linken kleinen und Ringfingers mit dem rechten Daumen.

Lege die übrigen Finger der rechten Hand auf die Rückseite des linken kleinen und Ringfingers.

Mudra 4



Halte die Rückseite des linken Daumen, Zeige- und Mittelfingers mit dem rechten Daumen.

Lege die übrigen Finger der rechten Hand auf die Handflächenseite des linken Daumens, Zeige- und Mittelfingers.

Mudra 5



Schließe einen Kreis aus rechtem Mittelfinger und Daumen (Unterseite des Daumens auf Mittelfingernagel).

Stecke dann den linken Daumen zwischen rechten Daumen und Mittelfinger (Unterseite des linken Daumens auf rechten Mittelfingernagel).

Mudra 6



Berühre den Ringfingernagel mit der Unterseite des Daumens.

Mudra 7



Bringe die Handflächenseiten der beiden Mittelfinger zusammen in gefalteter Handposition.

Mudra 8



Bringe beide Mittelfingernägel zusammen

8 MUDRAS - JIN SHIN JYUTSU

Anleitung

Mudra 1



Atme aus und genieße das Jetzt

- chronische Müdigkeit
- nachlassende Sehkraft
- löst Streß von Kopf bis Fuß - Kopfweh
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Gefühl der schnellen Entmutigung/Frustration

Mudra 2



Atme ein und empfang das Neue

- füllt den Energiehaushalt wieder auf
- Fußschmerzen
- Augenbeschwerden und Heuschnupfen
- nachlassende Hörfähigkeit und Tinnitus
- Regenerationsbedürfnis

Mudra 3



Für gute Nerven

- zur Ruhe kommen und Kraft sammeln
- Herz- und Blutdruckprojekte
- Nervosität und Depressionen
- Überanstrengung
- schnell außer Atem geraten

Mudra 4



Der Jungbrunnen

- sich nicht Wohlfühlen in seiner Haut
- Energiemangel
- Ärger und Sorgen
- Angst und Unsicherheit
- Müdigkeit und Erschöpfung

Mudra 5



Stärkt das Urvertrauen und bringt gute Laune

- Müdigkeit und Erschöpfung
- Stimmungsschwankungen
- Heißhunger auf Süßigkeiten
- Regeneration der Haut
- harmonisiert das Sonnengeflecht

Mudra 6



Hilft mentalen und emotionalen Stress zu lösen und bei hohem Blutdruck

- weitet den Brustkorb
- stärkt die Atemfunktion bei sportlicher Betätigung
- Ohrendruck, Höhenanpassung und Tinnitus
- Hauterkrankungen
- Linderung emotionaler Überempfindlichkeiten
- hilft dabei, sich geliebt und angenommen zu fühlen

Mudra 7



Bringt Körper, Geist und Seele in Harmonie

- Entspannt Kopf und Lunge
- Unterstützt die Verdauung
- Reduziert übertriebenes Verantwortungsgefühl
- Beschwerden in den Beinen
- Lungenbeschwerden
- Geistige Anspannung

Mudra 8



Bringt unsern Kräftehaushalt ins Lot.

- Rückendeckung
- Rückenschmerzen
- steigert das allgemeine Wohlbefinden
- Unterstützt eine tiefe Atmung