

Liebe Sportkameradinnen,

heute wollen wir Euch wieder einladen, mit uns gemeinsam das **Durchhalte Mudra** (es wird auch Apan-Mudra oder Energie-Mudra genannt) zu praktizieren. Es gibt gerade viel auszuhalten und umso wichtiger ist es, dass wir durchhalten.

Ihr braucht hierzu 5 Minuten Zeit, könnt es auch beliebig oft am Tag durchführen oder länger ausdehnen. Als Kur empfiehlt es sich 3mal 15 Minuten.

Das Mudra könnt ihr im Liegen oder Sitzen halten.

Durchführung

Daumen, Mittel- und Ringfinger jeder Hand aneinanderlegen, die anderen Finger sind gestreckt.

Hintergrund

Das Mudra stimuliert auch das Element Holz, dem die Energie der Leber und Gallenblase zugeordnet ist. In diesem Element steckt auch die Kraft und Lust des Frühlings, des Neubeginns.

Zusätzlich übt das Mudra auf das Gemüt eine ausgleichende Wirkung aus, die auch von einer gut funktionierenden Leber abhängt. Sie schenkt Geduld, Gelassenheit, Zuversicht, innere Ausgeglichenheit und Harmonie.

Imagination

Stelle dir vor du sitzt in einem wunderschönen, blühenden Garten. Erfreue dich an den vielen verschiedenen Pflanzen, Tieren, Farben, Formen, Gerüchen, und Geräuschen. Stell dir vor du bringst einen Kern oder Samen in die Erde, siehst zu wie die Pflanze keimt, wächst, blüht und schöne Früchte hervorbringt. Mit einem Dankeschön beendest du dieses Bild.

Im Geistigen Bereich hilft es, sich neuen Herausforderungen zu stellen, Visionen zu entwickeln und positiv in die Zukunft zu blicken.

Bejahung

Ich säe meine Samen, hege und pflege sie und ernte reich mithilfe der Natur worüber ich sehr dankbar bin.

Bleibt dran und haltet durch. Tipp für die Leber: Alles Bittere, Löwenzahn, Mariendistel, alles Grüne und Wärme.

Bis bald und bleibt gesund.

Regine