

Mudra de subtiële energie



-
-
-
-
-

-
-
-

Mudra's zijn handgebaren. De meest bekende is misschien wel de duim en wijsvinger tegen elkaar met de hand rustend op de knie. Mudra's zijn subtiel en leiden de [energie](#) in een andere baan. Voor alle chakra's zijn er Mudra's die je kunt ervaren en ontdekken. Deze oefening is er een van onderzoek en gewaarwording.

Stel je in op de stilte en onderzoek van daaruit je wezen...

[Gezondheid kun je verbeteren met voeding](#) maar zeker ook door oefening van de geest. Het vermogen om de concentratie op de juiste, lees; niet te veel of te weinig je best doen, wijze te richten zal de subtiele energie in beweging brengen. De energie volgt de aandacht. Vaak begint het met het ervaren van warmte, druk of tintelingen. Stromen of het uitbreiden van de aandacht kan ook een aanduiding zijn.

Een Mudra zal een specifieke energiestroom op gang zetten of versterken. Zo kan er een gezonde situatie ontstaan voor lichaam en geest. Het gaat er niet om dat je allerlei dingen voelt en ervaart maar om het heel aandachtig en geconcentreerd "doen" van de oefening. Alleen dit zal je al ontspanning brengen en ontvankelijkheid van de geest.

De Mudra oefening

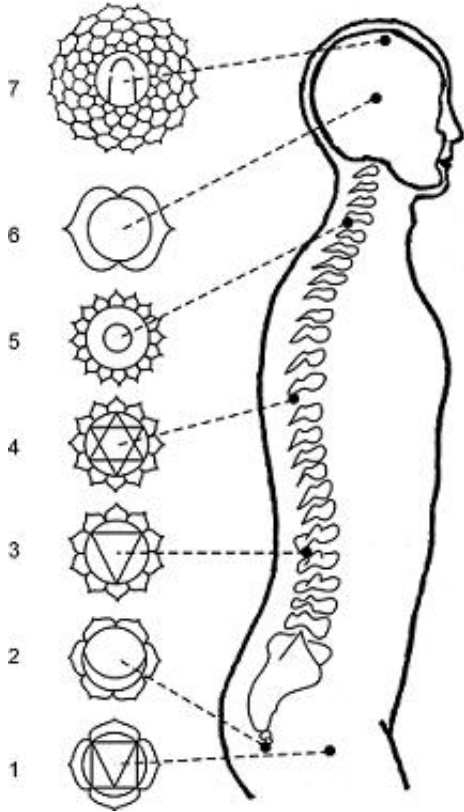
Doe deze oefening in het begin niet te lang. Zodra je een sterke druk, sterke warmte of onrust ervaart verplaats je de aandacht. Ik stel voor dat je met 5 ademhalingen per Chakra begint en zo per keer bekijkt of je dit kunt uitbreiden.

Zit rechtop op een stoel en richt de aandacht op de beweging van de buik. Volg deze beweging zonder in te grijpen (corrigeren van de ademhaling) of af te dwalen. Ben niet te streng en breng steeds de aandacht op een ontspannen manier weer terug naar de buik.

Na een minuut of 5 à 10 begin je bovenaan bij de kruinchakra met de corresponderende Mudra. Ga zo van boven naar beneden tot je alle 7 Chakra's afgewerkt hebt. Begin aan de voorkant van het lichaam.

Chakra overzicht

Dit overzicht geeft de bron van elke van de 7 hoofd chakra's binnen het fysieke lichaam weer. De uitstraling is in het begin makkelijker te voelen aan de voorzijde van het lichaam, ter hoogte van een Chakra. Dit is omdat wij met onze aandacht naar voren gericht de wereld ervaren. Later kun je dit ook aan de achterkant gaan voelen.



-
-
-
-
-
-
-
-
-

Gezondheid & Voeding



De oefening op een rij

Hieronder staan alle Mudra handgebaren met de betreffende klank vermeld. De klank kun je hardop uitspreken of in gedachte, beide hebben een ander effect.



- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —

Plaats je handen voor je buik. Laat je ringvingers naar boven wijzen, en elkaar raken bij de toppen. Vouw de rest van je vingers, met de linker duim onder de rechter. Concentreer je op de Kruinchakra op het hoogste punt van je hoofd.



- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —

De Derde Oog-chakra – Klank: AUM

Plaats je handen voor het onderste deel van je borst. De middelvingers zijn recht en raken bij de toppen, en wijzen voorwaarts. De andere vingers zijn gebogen en raken elkaar bij de bovenste twee kootjes. De duimen wijzen naar je toe en raken elkaar bij de toppen.



- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —

Gezondheid & Voeding

De Keelchakra – Klank: HAM

Vouw je vingers aan de binnenzijde van je handen, zonder de duimen. Laat de duimen elkaar raken bij de toppen, en trek ze iets op.





- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —

Gezondheid & Voeding

De Hartchakra – Klank: YAM

Zit in kleermakerszit. Laat de toppen van je wijsvinger en duim elkaar raken. Plaats je linkerhand op je linker knie, en je rechter hand voor het onderste deel van je borstbeen.



- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —

Gezondheid & Voeding

De Navelchakra – Klank: RAM

Plaats je handen voor je buik, enigszins onder je Solar plexus. Laat de vingers elkaar bij de toppen raken, en laat ze van je af wijzen. Het is belangrijk de vingers recht te houden. Concentreer op de Navelchakra bij de ruggengraat.





- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —

Gezondheid & Voeding

De Sacraalchakra – Klank: VAM

Plaats je handen in je schoot, met de palmen omhoog, bovenop elkaar. De linkerhand is onder, de palm raakt de achterkant van de vingers van de rechterhand. De toppen van de duimen raken elkaar zachtjes. Sacraalchakra bij het heiligbeen.





- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -

Gezondheid & Voeding

De Wortelchakra –Klank: LAM

Breng de toppen van je duim en wijsvinger tegen elkaar.

Shares

- -



[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding