

Hilft bei	Seite	Mudra Name
Abblocken	49	Yoni M
Ablenkung abblocken	49	Yoni M
Abnehmen	98	Linga M.
Akzeptanz	140	Pushpaputa M.
Allergien	121	Bhramra M.
alltägliche Probleme	139	Naga M.
Angst	91	Lächelnder Buddha
Ärger	91	Lächelnder Buddha
Asthma	96	Asthma M.
Atemimpuls	117	Matangi M.
Aufwachen	93	Ushas M.
Augen, verbessern	17	Prana M
Ausgleichende Wirkung	99	Apan M.
Ausscheidung	112	Ksepana M.
Beruhigende Wirkung	124	Shakti M.
Blähungen	101	Vayu M
Blasenprobleme	124	Maha-Sakral-M
Blut Unreinheit	18	Varun M
Bronchien	95	Bronchial M.
Bronchien öffnen	92	Ganesh M. ()
Charakterzüge	128	Kalesvara M.
Danksagung Schöpfung	57	Namaste
Depression	119	Tse M.
Depression	91	Lächelnder Buddha
Depressionen, gegen	43	Lotus M+Vi
Dickdarm	112	Ksepana M.
Durchblutung	17	Prana M
Durchblutung	114	Garuda M.
Einsamkeit	134	Lotus M.
Einschlafen	124	Shakti M.
Einsicht, tiefe	139	Naga M.
Energie Aufladen	42	Energie Aufladen
Energie Aufladen	99	Apan M.
Energie senden	126	Mukula M.
Energiekanal	45	Maha M/Bandhas/Vedha
Entgiften	122	Entgiftungs M.
Entspannend - Nerven	131	Dynamische M.
Erdelement stärken	114	Rudra M.
Erfrischt System	121	Uttarabodhi M.
Erhöht Lebensenergie	17	Prana M
Erleuchtung, Geste	136	Bhumisparsha M.
Erschöpfung	114	Garuda M.
Freude	37	Freude
Furchtlosigkeit	137	Abhaya M.
Gase	101	Vayu M
Geburt	138	Dharmachakra M.
Gedächtnis Hilfe	118	Hakini M.
Gefühle, andere	91	Lächelnder Buddha
Gegen Schwäche	114	Rudra M.
Gehörprobleme	102	Shunya M.
Gelenk	43	Gelenk M
Gelenke	127	Gelenk M

Giftstoffe ausleiten	99	Apan M.
Göttlicher Wille	90	Om-M (Sage: „Aum“)
Göttlichkeit	135	Inneres Wesen M.
Halsprobleme	99	Shank M.
Haut	112	Ksepana M.
Haut Unreinheit	18	Varun M
Herzchakra	134	Lotus M.
Herzchakra	92	Ganesh M.
Herzinfarkt	106	Apan-Vayu M.
Herzmuskel stärken	92	Ganesh M. ()
Hindernisse	92	
Hindernisse	139	Naga M.
Imunsystem	17	Prana M
Inneres Wesen	135	Inneres Wesen M.
Intuition	18	Aksha M
Kalziummangel	18	Aksha M
Konzentration	48	Kechari M
Konzentration	130	Jnana M. - Kinn M.
Kopf, klarer	130	Jnana M. - Kinn M.
Kopfschmerzen	119	Maharsis M.
Körperteil Energie	126	Mukula M.
Kraftreserve	125	Makara M.
Krankheit, jegliche	144	Bewegungs M.
Kreislauf	114	Garuda M.
Kreislauf	144	Bewegungs M.
Kreislauf	120	Vajra M.
Kundalini	45	Maha M/Bandhas/Vedha
Kundalini	110	Kundalini M.
Leben, Inbegriff	129	Shiva Linga
Lebensenergie	103	Prithvi M.
Leistungskraft steigern	18	Gyan M
Lichtstrahl	126	Mukula M.
lockert Schleim	98	Linga M.
Lungen	112	Ksepana M.
Magenbeschwerden	18	Varun M
Magenprobleme	101	Vayu M
Meditationsgeste	133	Dhyani M.
Menstruation	124	Maha-Sakral-M
Nerven	131	Dynamische M.
Neuanfang	129	Shiva Linga
Neue Energie	37	Neue Energie
Neue Energie	121	Uttarabodhi M.
Nierenenergie	125	Makara M.
Offenheit	140	Pushpaputa M.
Ohrbeschwerden	18	Aksha M
Ohrprobleme	102	Shunya M.
Organe Erdelement	114	Rudra M.
Probleme alltägliche	139	Naga M.
Prostata	124	Maha-Sakral-M
Reichtum	109	Kubera M.
Rheuma	100	Surabhi M.
Rückenschmerzen	108	Rücken M.
Schleim	98	Linga M.

Schleim loswerden	104	Varuna M.
Schleimansammlung	119	Maharsis M.
Schwäche	114	Rudra M.
Schöpfung	57	Namaste
Sexuelle Kraft	110	Kundalini M.
Solarplexus	117	Matangi M.
Sorgen	91	Lächelnder Buddha
Spannung	119	Maharsis M.
Spannung abbauen	112	Ksepana M.
Spannung befreien	92	Ganesh M. ()
Stirnhöhlen	119	Maharsis M.
Suchtverhalten	128	Kalesvara M.
Sushumna	45	Maha M/Bandhas/Vedha
System entgiften	122	Entgiftungs M.
System erfrischt	121	Uttarabodhi M.
Täglich	19	Gyan, Vayu, Prana
Tot	138	Dharmachakra M.
Ungeduld	91	Lächelnder Buddha
Unreinheiten	18	Varun M
Unterbauch	124	Maha-Sakral-M
Urkraft	103	Prithvi M.
Verdauungsfördernd	117	Mushti M.
Vergebung	137	Varada M.
Verstopfung	117	Mushti M.
Verstopfung	116	Suchi M.
Vertrauen	36	Vertrauen
Verzweiflung	134	Lotus M.
Viertes Chakra	92	Ganesh M. ()
Visualisierung	109	Kubera M.
Vitalität	97	Pran M.
Vollendung	138	Dharmachakra M.
Wärme	98	Linga M.
Wärme	144	Bewegungs M.
Wasserhaushalt	106	Budhi M.
Wurzelchakra	103	Prithvi M.
Wurzelchakra	97	Pran M.
Zahnbeschwerden	18	Aksha M
Zuversicht	99	Apan M.
Zuversicht stärken	92	Ganesh M.
Zweites Chakra	93	Ushas M.

Mudras, Die Energie deiner Hände
Rajendar Menen, Silberschnur (Verlag)
ISBN 978-3-89845-275-5

Erstellt: Thomas Gsteiger, 4.3.2014,
Modif: 21.9.2019
Schrift: DejaVu Sans Condensed