

## **LEBER-MUDRA**

*Linke Hand*

Die Spitze des Mittelfingers berührt den Daumenballen.  
Die Spitze des Ringfingers an die Spitze des Daumens.  
Zeige- und Kleinfinger sind gestreckt.

Sch Sch Sch Sch

## **HERZ-MUDRA**

*Linke Hand*

Die Spitze des Zeigefingers berührt den linken Daumenballen.  
Die Spitze des Mittelfingers berührt die Spitze des Daumens.  
Die Spitze des Ringfingers an die Spitze des Daumens.  
Der kleine Finger bleibt gestreckt.

H H H A A A A A A A A

## **MILZ-MUDRA**

*Rechte Hand*

Spitze des Zeigefingers an die Spitze des Daumens.  
Spitze des Ringfingers an die Spitze des Daumens.  
Mittel- und Kleinfinger sind gestreckt.

H H H U U U U U U U U

## **LUNGEN-MUDRA**

*Rechte Hand*

Die Spitze des Zeige- und des Mittelfingers an die Spitze des Daumens.  
Ring- und Kleinfinger sind gestreckt.

*Linke Hand*

Spitze des Mittelfingers an die Spitze des Daumens.  
Spitze des Ringfingers an die Spitze des Daumens.  
Zeige- und Kleinfinger sind gestreckt.

S S S S S S S S

## **NIEREN-MUDRA**

*Frauen linke Hand, Männer rechte Hand*

Erstes Zeigefingerglied innen liegt auf dem Daumennagel.  
Die Daumenspitze berührt das zweite Mittelfingerglied.  
Die Spitze des Ringfingers berührt den Daumenballen.  
Der Kleinfinger bleibt ausgestreckt.

Schu I I I I I I I I

## **Eigenes Energiepotential halten bzw. Steigern**

Frauen halten die rechte Hand auf den Unterleib und die linke Hand darüber.  
Männer halten die linke Hand auf den Unterleib und die rechte Hand darüber.

## **Das Strömen und Halten der Finger**

Es sollte zum Selbstverständnis werden, sie die Finger zu halten und zu strömen. Wir haben damit das einfachste und wirkungsvollste Heil- und Fitnessprogramm, das man sich denken kann. Unsere Finger können wir fast jederzeit strömen, überall wo wir sind, wo wir gehen, stehen oder sitzen. Überall haben wir unsere Finger dabei und darum kann man sie strömen so oft und so viel man kann und mag. Fingerströme sind so einfach und unauffällig auszuführen, dass niemand in der Umgebung merkt, wenn wir uns strömen. Mit der Methode hält man auch im anstrengendsten Geschäftsleben seine Körperenergie in Schwung und fühlt sich angeschlossen an den Vital-Akku, den man zu jeder Zeit anzapfen und sich mit Lebenskraft versorgen kann.

Für die einfachste Anwendung jeweils einen Finger mit der anderen Hand umfassen.  
In der Haltung wenige Minuten verbleiben.

### **Daumen**

Verdauungsstörungen, Blähungen, Magen-, Milz- und Pankreasproblemen, Sodbrennen, Kopfschmerzen, Fußproblemen, Beschwerden am Brustkorb, Ausscheidungsprobleme, Rückenbeschwerden, Gleichgewichtsstörungen, Gewichtsregulierungen, mangelndes Urvertrauen.

### **Zeigefinger**

Nieren- und Blasenproblemen, Beschwerden am Brustkorb, Verdauungsstörungen, Hörproblemen, Ausscheidungsproblemen, Muskelverspannungen, Blutdruckabweichungen, Knie-, Nacken-, Hüft-, Schulter-, Ellenbogen-, Handgelenk-, Hand- und Fingerproblemen, Beschwerden an Beinen, Stress, Kreislauferkrankungen, kreisende Gedanken.

### **Mittelfinger**

Leber- und Gallenproblemen, Atembeschwerden, Fieber, Halsweh, Stauungen in den Leisten und an den Füßen, Verdauungsstörungen, Brustkorb-, Rücken-, Hüft-, Nacken-Armbeschwerden, Störungen an den Fortpflanzungsorganen, steigert die geistige Wachheit.

### **Ringfinger**

Lungen- und Dickdarmproblemen, Rücken- u. Verdauungsproblemen, Beinproblemen, Schlaflosigkeit, Augenspannungen, Atmungsproblemen, Allergien, Oberschenkelspannungen, Herzproblemen.

### **Kleiner Finger**

Herz- u. Dünndarmproblemen, Blutdruckabweichungen, Knochen- und Wundheilung, Hinterkopfbeschwerden, Rückensteifheit, Gleichgewichtsstörungen, Herzproblemen, Ohren-, Augen-, Nebennierenproblemen.

### **Handmitte**

Tauben Händen und Füßen, Schilddrüsenproblemen, fehlendem Lebensmut.  
(Kurzstrom zur Lösung von Blockaden in den Energiebahnen.)

Bei zu *hohem* Blutdruck Finger einzeln nach unten ausstreichen.

Bei zu *niedrigem* Blutdruck Finger in der umgekehrten Richtung, also zur Handfläche hin einzeln streichen.