



# Capacitar-Übungen zur Transformation von Ängsten Mudras zum Selbstschutz



*In dieser Zeit der Corona-Pandemie sowie wirtschaftlicher Unsicherheit weltweit bietet Capacitar einige einfache Übungen an, um das Immunsystem zu stärken, Ängste und Sorgen umzuwandeln und uns mit unserer inneren Weisheit und unseren Ressourcen zu verbinden, damit wir als Menschen des Lichts unsere Familien und Gemeinschaften unterstützen können. Wir haben zu jeder Zeit die Wahl: mit negativer Energie und Panik zu reagieren oder die Wirklichkeit wahrzunehmen und eine positive Antwort oder Aktion zu wählen, um die momentane Energie zu ändern. Das Capacitar-Notfallset finden Sie in 27 Sprachen auf [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org) sowie kurze Videos der Übungen im Capacitar YouTube-Channel.*

**Handpositionen zum Selbstschutz (Mudras)** werden in Indien seit Tausenden von Jahren verwendet, um eine positive Haltung, innere Stärke und Weisheit zu unterstützen. Wenn uns äußere Gefahren, Gewalt oder Katastrophen bedrohen, geben die folgenden Positionen das Gefühl von Sicherheit und Schutz. Sie helfen uns, mit negativen Menschen oder Situationen umzugehen und geben uns Kraft, wenn wir uns ausgeliefert fühlen.

## **Schutz gegen äußere Gefahren**

Lege Deine Daumen auf das zweite Gelenk der Ringfinger und bilde mit den restlichen Fingern eine Faust. Lege den rechten Arm über Deine Brust (das Herzzentrum) und lass die Faust in Höhe der Schulter ruhen. Legen den linken Arm über den rechten und forme so ein Schutzschild gegen äußere Gefahren, Katastrophen oder Gewalt. Atme tief in Deinen Unterbauch bis zum Becken. Spüre das Gefühl, geerdet, fokussiert und mit Deiner inneren Weisheit verbunden zu sein, die Dir sagt, wie Du auf Krisen oder schwierige Situationen schnell und angemessen reagierst. Wenn Du zentriert bist, hast Du die Sicherheit und Stärke, mit herausfordernden Situationen umzugehen.



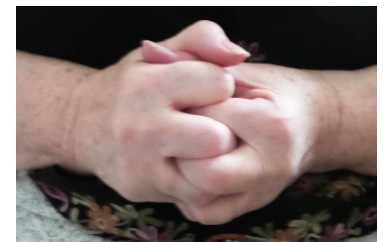
## **Schutz gegen negative Menschen oder Umgebungen**

Hebe Deine Hände vor Deine Brust und halte die Finger gestreckt; die Handflächen zeigen zunächst zueinander. Lege die rechte Hand über Deine Brust (Herzzentrum), die Finger auf Schulterhöhe. Kreuze die linke Hand über die rechte, die Handflächen nach außen; es entsteht ein Schutzschild vor Deinem Herzen. Atme tief in Deine Mitte. Mit dieser Position entwickeln wir ein Gefühl von Sicherheit und Selbstschutz gegenüber negativen Energien, die von anderen oder der Umgebung ausgehen. Du kannst mitten in herausfordernden Situationen friedlich zentriert bleiben und Stärke und Vertrauen empfinden.



## **Schutz vor eigenen negativen Gedanken**

Wenn die Zeiten von Angst und Unruhe geprägt sind, kommt oft noch eine negative Stimme aus uns selbst hinzu. Diese Übung schützt uns vor uns selbst. Verschränke die Finger, wobei die Handflächen zunächst nach oben zeigen. Schließe jetzt die Hände und lege den rechten Daumen über den linken. Halte die beiden Hände in Höhe des Solarplexus, Dein Kraftzentrum, vor Deinen Körper. Atme tief in die Regionen des Beckens und des Solarplexus, verbinde Dich mit Deiner inneren Weisheit und Stärke, und atme dabei die negativen Bilder aus. Ruhe tief in Deinem wahren Ich, in dem Bewusstsein, dass die begrenzenden Gedanken aus der Vergangenheit stammen. Du weißt, wer Du jenseits aller negativen Gedanken wirklich bist, und so haben sie keine Macht mehr über Dich. Du fühlst Dich sicher und zuversichtlich, stark und friedlich in Dir selbst ruhend.



## **An Deinem sicheren Ort ruhen**

Lege Deine rechte Hand über Dein Herzzentrum und die linke Hand über die rechte. Entspanne Kopf und Schultern und verweile im jetzigen Moment. Atme tief in Dein Herzzentrum und öffne Dich für die Liebe und Weisheit in Dir selbst. Wenn Gefühle aufwallen, betrachte sie mit Mitgefühl für Dich selbst. Vertraue darauf, dass die höhere Weisheit Dich leiten wird.

