

## MUDRA VOOR GOEDE NACHTRUST

In de Oosterse wereld bestaat er 'yoga voor je handen': handmudra's. Dit zijn handgebaren of -houdingen die al duizenden jaren worden gebruikt om onder andere lichamelijke gezondheid en bepaalde vaardigheden te bevorderen.

### *Shakti Mudra*

Deze mudra kalmeert de geest, ontspant het lichaam en bevordert de slaap.

Je kunt hem zittend uitvoeren, maar ook terwijl je in je bed ligt.

- Zet je de vingertoppen van de ringvingers en pinken tegen elkaar aan.
- Vouw je duimen naar je handpalmen toe en bedek ze met je wijs- en middelvinger.
- Als je zit, houd je je handen voor je borst.
- Lig je al lekker in je bed, lig dan op je zij en leg je handen voor je neer.

