

# Curvy Queen's Mindset



## HAMSA HAND

---

Het is een amulet dat het kwaad en negatieve energie verjaagt. Het brengt geluk en voorspoed aan diegene die het dichtbij zich houdt.

De Hamsa is een handvormige talisman met spirituele betekenis in vele culturen en religies. Het wordt vereerd in geloofsovertuigingen over de hele wereld en wordt vaak gezegd te verwijzen naar de hand van God. Ik neem je mee door de betekenis van de Hamsa-hand in yoga en hoe je de voordelen ervan kunt toepassen op je beoefening.

De Hamsa Hand is een teken van bescherming en de overtuiging is dat het geluk, voorspoed, goede gezondheid en fortuin brengt. Het wordt ook gebruikt om "het boze oog" te stoppen - een vervloekte blik waarvan destructieve energieën die alle negatieve energieën in de wereld zouden bevatten. De Hamsa Hand komt voor het eerst voor in oude Mesopotamische amuletten die gedragen werden door vrouwelijke godinnen. Na verloop van tijd breidde het gebruik ervan uit naar vele religies, waaronder het boeddhisme en het hindoeïsme. Wat betreft de betekenis ervan in yoga, wordt gezegd dat de Hamsa diepe verbindingen heeft met wat er gebeurt in onze spirituele lichamen en de energie die er doorheen stroomt.

## JE INNERLIJKE ENERGIE KANALISEREN

In de wereld van yoga draait het om het in lijn brengen van de energiecentra, ook wel bekend als chakra's, in ons lichaam. Elke yogahouding, of 'asana', wordt gezegd dat ze een perfecte setting biedt om onze geest te bevrijden via meditatie door die chakra's in balans te houden. En als je dit alles combineert met het inschakelen van interne "bandha's" - zeg maar interne sluisen - en het maken van betekenisvolle handgebaren genaamd "mudra's", dan belandt de yogi in een soort spirituele avontuur. Een reis die al duizenden jaren wordt afgelegd door de oude zielen die geloofden in de magie van de Hamsa-hand.

## VOORDELEN HAMSA YOGA

De vijf vingers van de Hamsa in yoga symboliseren de stroom van energie in het lichaam, het samenspel van de chakra's en de mudra's die ze beïnvloeden.

Er wordt gezegd dat deze energieën kunnen worden gecombineerd om psychologische en fysieke aandoeningen te genezen.

**De duim:** vertegenwoordigt het vuurelement en de zonnevlecht chakra. De zonnevlecht chakra is geel en eert de levenskracht, gelegen in de maag - langs de Uddhiyana Bandha, of de buikslot. Het is de "buik" die ons leidt en ons in beweging zet naar onze passies.

**De wijsvinger:** vertegenwoordigt het luchtelement en de hartchakra. De hartchakra is groen en eert het hartcentrum, een van de meest bevrijdende en stralende chakra's van de yogapraktijk. Alles wat we op de mat doen, doen we om het te openen.

**De middelvinger:** vertegenwoordigt de etherische elementen en de keelchakra. De keelchakra is blauw en eert communicatie, gelegen bij de keel - net voorbij de Jalandhara Bandha, of de kinslot.

**De ringvinger:** vertegenwoordigt het aardelement en de wortelchakra. De wortelchakra is rood en eert de aarde, gelegen aan de basis van het bekken - net boven de Mula Bandha, of het bekkenbodemsloot.

**De pink:** vertegenwoordigt het waterelement en de sacrale chakra. De sacrale chakra is oranje en eert het creatieve. Het zit boven aan het bekken en is het centrum van onze emotionele, creatieve en seksuele energie.

## BETEKENIS VAN DE POSITIE VAN DE HAND

Wanneer de Hamsa hand naar beneden is gericht in de Varada Mudra, opent het je voor de overvloed van het universum, waarbij positieve gedachten en gebeden zich manifesteren in realiteit! Wanneer het omhoog staat in de Abhaya Mudra, symboliseert het het universele teken tegen het kwaad. De Abhaya Mudra wordt de "teken van onbevreesdheid" genoemd en is een krachtige bron van bescherming die ons afschermt van himsa of schade.

