

Wellness-Serie, Teil 3

MUDRAS

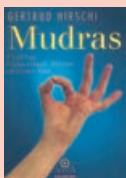
FINGERYOGA

Wissen Sie eigentlich, was Sie mit Ihren Händen alles bewirken können? Sie sind unentbehrlich im täglichen Leben, bei der Arbeit und im zwischenmenschlichen Bereich. Auch im Hinblick auf das Erscheinungsbild einer Person spielen sie eine wichtige Rolle, weshalb der Pflege der Hände oft große Aufmerksamkeit gewidmet wird. Doch in den zehn Fingern stecken noch ganz andere Möglichkeiten. Entdecken Sie für sich und Ihre Kunden die Kraft der Mudras.



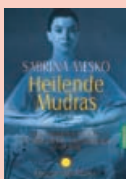
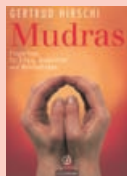
HINWEIS

Neugierig geworden? Wenn Sie noch mehr Mudras kennen lernen möchten, dann empfehlen wir Ihnen folgende Bücher:



► Mudras – Fingeryoga für Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe von Gertrud Hirschi, Goldmann-Verlag

► Mudras – Fingeryoga für Erfolg, Kreativität und Wohlbefinden von Gertrud Hirschi, Goldmann-Verlag



► Heilende Mudras – Das „Yoga der Hände“ für Gesundheit, Lebensenergie und Erfolg, Sabrina Mesko, Goldmann-Verlag

Unter einer Mudra versteht man eine meditative Handhaltung, eine Geste bzw. ein Symbol. Das Wort stammt aus der altindischen Sprache Sanskrit und bedeutet wörtlich übersetzt „Siegel“. Die Tradition der Mudras ist vermutlich genauso alt wie das Yoga. Es wird ihnen eine mystisch-magische Bedeutung zugesprochen. Eine positive Beeinflussung auf das Wohlbefinden entsteht durch das Ausüben bestimmter Mudras, da sie den Energiefluss im Körper unterstützen. Der Ursprung der Mudras wird im indischen Tanz vermutet, wo viel durch Gesten ausgedrückt wird. Körperhaltungen, Augen sowie Stellung und Bewegungen der Finger und Hände übernehmen dabei die Bedeutung des gesprochenen Wortes. Vie-

le Botschaften und Empfindungen kommen durch Finger- und Handbewegungen zum Ausdruck.

Die Kraft der Hände entdecken

Im religiösen Bereich sind die Mudras ebenfalls häufig zu finden. Einen besonderen Stellenwert haben sie im Buddhismus bei der bildhaften Darstellung Buddhas. Oft findet man Buddhastatuen mit der Geste der Erdberührung, bei der die rechte Hand mit nach innen gerichteter Handfläche in Richtung Boden weist. Eine weitere Mudra ist die Geste des Gebens, bei der die Handfläche nach außen gerichtet ist. Bei einigen Buddhafiguren findet man die Geste der Furchtlosigkeit; dabei ist die rechte Hand erh-

ben und die Innenfläche weist vom Körper weg.

Von alters her wird den Händen eine psychische Kraft zugesprochen. Bei allen Volksgruppen und Religionen kommen verschiedene Handhaltungen zum Einsatz. Ein Beispiel ist die im Christentum übliche Gebetshaltung mit gefalteten Händen. Bei Rednern kann man oft bestimmte Handhaltungen beobachten, welche die gesprochenen Worte bekräftigen sollen. Auch Redensarten weisen auf die Mudras hin, zum Beispiel: „Ich drücke Dir die Daumen.“

Im so genannten Fingeryoga gibt es eine Vielzahl von Mudras, die entsprechend der gewünschten Wirkung praktiziert werden. Wichtig ist, dass die Mudra mit Achtsamkeit und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit ausgeführt wird. Dadurch kann ein bestimmter Bewusstseinszustand erreicht werden, der sich positiv auf das Wohlbefinden und die Stimmungslage auswirkt. Durch die Harmonisierung des Energieflusses über die Nervenbahnen kann das psychische und physische Gleichgewicht wiederhergestellt werden.

Mudras lassen sich fast überall ausüben, im Stehen, im Sitzen oder im Liegen. Der Vorteil ist, dass sie auch Menschen zugänglich sind, deren körperliche Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist.

Yoga-Lehrerin Agathe Wöhler-Sonntag praktiziert seit vielen Jahren Mudras, vor allem um sich zu zentrieren und Qualitäten wie z.B. Kraft, Mut oder Geduld zu stärken, die jeweils mit einer bestimmten Mudra symbolisiert werden. Sie lässt Mudras auch gerne zum Abschluss einer Yogaunterrichtsstunde von ihren Schülern ausüben. „Mit den Mudras lassen sich verschiedene Aspekte deutlicher zum Ausdruck bringen. Die Üben können sich sammeln und besser konzentrieren,“ sagt sie.

Wir stellen Ihnen hier einige Handhaltungen vor. Vielleicht möchten Sie diese selbst einmal ausprobieren? Oder Sie zeigen Ihren Kunden, wie sie sich zwischendurch mit Hilfe ihrer Hände etwas Gutes tun können.

1. Die Apan-Mudra (Energie-Mudra)

Dazu werden mit jeder Hand Daumen, Mittel- und Ringfingerspitzen aneinander gelegt. Zeigefinger und kleiner Finger sind gestreckt. Diese Mudra hilft, Schlacken und Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen. Sie gibt neue Energie und unterstützt einen Neubeginn und die Entwicklung von Zukunftsvisionen. Auf das Gemüt wirkt die Apan-Mudra ausglei-

chend. Sie schenkt Geduld, Zuversicht und Selbstvertrauen. Bei Bedarf wird die Mudra 5 bis 45 Minuten ausgeführt oder dreimal täglich 15 Minuten.

2. Die Prithivi-Mudra (Erd-Mudra)

Für diese Mudra werden die Spitzen von Daumen und Ringfinger zusammengeführt. Die anderen Finger bleiben gestreckt. Diese Fingerstellung kann ein Defizit an Energie ausgleichen, inneren Halt geben und das Selbstvertrauen stärken. Außerdem ist sie gut für Haare, Nägel, Haut und Knochen. Praktizieren Sie diese Mudra mit beiden Händen gleichzeitig bei Bedarf oder als „Kur“ dreimal täglich 15 Minuten.

3. Die Kubera-Mudra (Wunscherfüllungs-Mudra)

Diese Mudra ist dem Gott des Reichtums, Kubera, gewidmet. Dazu werden die Spitzen von Daumen, Zeige- und Mittelfinger zusammengeführt. Die beiden anderen Finger werden in Richtung Handinnenfläche angewinkelt. Bei dieser Fingerstellung kommt es nicht auf die Dauer sondern auf die Intensität an, mit der sie praktiziert wird. Sie kann in den unterschiedlichsten Situationen eingesetzt werden. Zum Beispiel, wenn man sich etwas wünscht oder ein Ziel erreichen möchte oder wenn man für eine Angelegenheit besonders viel Kraft benötigt. Hier tun sich die drei Finger zusammen, die für die Planeten Mars, Jupiter und Saturn stehen. Das gibt Kraft für alle Vorhaben und schenkt Ruhe, Zuversicht und Gelassenheit.

4. Die Pran-Mudra (Lebens-Mudra)

Für diese Fingerübung werden die Spitzen von Ringfinger und kleinem Finger mit der Daumenspitze zusammengeführt. Mittel- und Zeigefinger bleiben parallel zueinander gestreckt. Diese Mudra soll die Schkraft unterstützen, und für Vitalität und Energie sorgen. Ebenso kann sie bei Müdigkeit aufmuntern und Nervosität reduzieren. Im geistig-seelischen Bereich wird dieser Handhaltung die Förderung des Durchhaltens, Steigerung des Selbstvertrauens und der Mut zum Neubeginn zugesprochen. Die Ausführung erfolgt mit beiden Händen parallel für etwa 10 bis 15 Minuten.

Sabine Leikep

Bisherige Themen der Wellness-Serie:

Haathabhyanga (Ausgabe 1+2/2006)

Hot-Stone-Massage (Ausgabe 3/2006)

In der nächsten Ausgabe: Padabhyanga

