

Gesundheit in unseren Händen

Über den Autor:

Kim da Silva studierte Chemie, Physik, Botanik, Mikrobiologie und Lebensmittelchemie. Nach mehrjähriger Tätigkeit für einen pharmazeutischen Weltkonzern verbrachte er an der Universität in Benares ein Studienjahr (Indische Philosophie und Yogawissenschaften), dem folgten verschiedene Studienaufenthalte in Japan und Südostasien. Später begann er mit der Ausbildung in Kinesiologie. Kim da Silva arbeitet heute als selbständiger Lehrer für östliche Philosophien und Balancemethoden, hält Seminare und Vorträge und gibt Einzelberatungen.

Kim da Silva

Gesundheit in unseren Händen

Mit Mudras zu mehr Lebenskraft

Bassermann

ISBN: 978-3-8094-3685-0

1. Auflage

© 2016 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen
der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Copyright © 1991 Knauer MensSana, ein Imprint
der Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG

Jegliche Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne
die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.

Projektkoordination dieser Ausgabe: Claudia Maria Weiß

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling

Innenfotos: Kim da Silva

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Die Informationen in diesem Buch sind vom Autor und vom
Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht über-
nommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags
und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögens-
schäden ist ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Printed in Germany

Ich widme das Buch all jenen, die dazu beigetragen haben,
dass ich mir meiner Hände bewusst wurde und merkte, was
ich mit meinen Händen alles tun kann.

Danksagung

Mein ganz besonderer Dank gilt Do-Ri, die maßgeblich an diesem Buch mitgearbeitet hat.

Sie unterstützte mich in meiner Arbeit und förderte mich, wo immer es irgendwie möglich war. Für diese Arbeit zeigte sie besonderes Verständnis, und ihr ist es zu verdanken, dass das Buch in so kurzer Zeit entstehen konnte.

Ich danke ihr für all die Mühe und die Stunden, die sie mit mir in dieser Arbeit teilte.

Inhalt

Vorwort	15
Einleitung	17

Teil I

DIE GRUNDLAGEN

1. Gebrauchshinweis für das Buch	19
Für wen ist die Fingerbalance geeignet?	19
Wann ist die Fingerbalance anwendbar?	20
2. Erklärung grundlegender Begriffe	20
Was ist Energie? – Was ist Organ-Energie?	20
Beschreibung der Energien (Akupunktur-Meridiane)	21
3. Weitere Betrachtungen	22
Warum Balance durch die Finger?	22
Anfangs- und Endpunkte der Meridiane an den Fingern	23
Der Weg von einer unbemerkten Imbalance zur Erkrankung	24
Die Aktivierung unserer Körperenergie und die Wirkung von Medikamenten	25
Mudras ersetzen keine Medikamente	26
Krankheit und Imbalance	26
Mudras zur Heilung benötigen längere Zeit	27
Schmerzen »wegmachen«?	27

4. Wichtige Begriffe für die Gesundheit	28
Was sind Selbstheilungskräfte?	28
Gehirnintegration	29
Sexuelle Energie	29
Das Rad der fünf Elemente	30
Was hat die sexuelle Energie mit den fünf Elementen zu tun?	32
5. Einige Geschichten aus der Praxis	33
Der Seefahrermodus	33
Fingermodus hilft beim Übersetzen	33

Teil II

DIE PRAKTISCHE ANWENDUNG DER MUDRAS

1. Hände – ein Indikator für die Lebenskraft	37
2. Bezeichnung der Daumen- und Fingerglieder	38
Handaußenseite	38
Handinnenseite	40
3. Symptome und die geeigneten Modi	42
Körpervorderseite	42
Körperrückseite	43
4. Verzeichnis der Symptome.	44

Teil III
BESCHREIBUNG
DER EINZELNEN MUDRAS

	0 Fingerbeweglichkeit	48
I.	1 Zahnschmerzen	52
	2 Kieferschmerzen	54
	3 Kiefergelenk	56
II.	4 Kopfschmerzen	60
	5 Migräne	62
	6 Wetterfühligkeit	64
III.	7 Gelenkschmerzen	68
	8 Fingergelenkschmerzen	70
	9 Armgelenkschmerzen	72
	10 Hüftgelenkschmerzen	74
	11 Kniegelenkschmerzen	76
	12 Fußgelenkschmerzen	78
IV.	Krämpfe	
	13 Wadenkrämpfe	82
	14 Magenkrämpfe	84
	15 Magenverstimmung	86
	16 Darmkrämpfe	88
V.	17 Rückenbeschwerden	92
	18 Schultergürtel	94
	19 Brustwirbel	96
	20 Lendenwirbel	98
	21 Halswirbel	100

VI.	22 Nervenschmerzen	104
VII.	Unterleib	
	23 Menstruationsbeschwerden	108
	24 Gebärmutter	110
	25 Blase	112
	26 Prostata	114
	27 Prostataschmerzen	116
VIII.	28 Sport	120
	29 Sportunfälle	122
IX.	30 Stresstabilität	126
	31 Erschöpfung	128
X.	32 Atmung	132
	33 Bronchitis	134
	34 Asthma	136
	35 Immunsystem	138
XI.	36 Augen	142
	37 Stärkung der Augen	144
	38 Aktivierung aller Blickrichtungen	146
	39 Augen – Unterstützung der Heilung	148
XII.	40 Ohren	152
	41 Ohrenstärkung	154
	42 Ohrenschmerzen	156
XIII.	43 Haare	160
	44 Haarstärkung	162
XIV.	45 Verdauung	166
	46 Verdauungsbeschwerden	168

	47 Dickdarm	170
XV.	48 Hüfte	174
	49 Bein-Energie	176
	50 Hüfte mit Becken-Energie	178
XVI.	51 Krampfadern	182
	52 Schmerzende Krampfadern	184
XVII.	53 Herzschmerzen	188
XVIII.	54 Schule	192
	55 Gehirnintegration	194
	56 Denken	196
	57 Nachdenken	198
	58 Lernen	200
	59 Vorlesen	202
	60 Schreiben	204
XIX.	61 Entgiftung	208
XX.	62 Allergie	212
	63 Allergie bei Kindern	214
	64 Sonnenallergie	216
XXI.	Allerlei anderes	
	65 Nierenbeschwerden	220
	66 Gallenblase	222
	67 Milz – Pankreas	224
	68 Kreislaufregulierung	226
	69 Organe stärken	228
	70 Zum guten Einschlafen	230
	71 Stärkung des Erinnerungsvermögens	232
	72 Gehen	234

73 Zerrungen	236
74 Schmerzstabil	238
75 Schilddrüse	240

Teil IV

ANHANG

Was ist Kinesiologie?	243
Was ist Touch for Health?	244
Edu-Kinesthetik (E-K) – was ist das?	246
Über den Autor	249
Kontaktadresse	251

Vorwort

In der indischen Medizin werden die Fingermodi, die sogenannten *Mudras*, unter anderem dazu verwendet, auf energetischer, physischer und psychischer Basis eine Balance zu erreichen.

Ich konnte bei Studienaufenthalten in Indien selbst erfahren, wie kraftvoll die Mudras, trotz ihrer scheinbaren Einfachheit, sein können. Ihre nachhaltige Wirkung faszinierte mich derart, dass ich bald beschloss, die Mudras mehr und mehr anzuwenden und, falls nötig, weiterzuentwickeln. Die Weiterentwicklung verfolgte insbesondere das Ziel, die Modi in ihrer Anwendungsform auch dem westlichen Menschen zugänglich zu machen.

Die Schwierigkeit lag darin, dass es über Mudras eigentlich keine für jeden zugängliche Literatur gibt. Die Mudras werden in Indien vom Meister an seine Schüler weitergegeben. Der Schüler verwendet das Mudra, aber nur der Meister weiß genau, was dadurch wirklich geschieht. Die ayurvedische Medizin (die indische Heilkunst) bedient sich ebenfalls wie die chinesische Medizin der fünf Elemente, allerdings nicht in der gleichen Form. Es war deshalb notwendig, die indischen Elemente in die chinesische Elementenlehre zu übertragen. Dieses Vorgehen gestaltete sich jedoch recht schwierig, denn leider ist die indische Beschreibung der Elemente lange nicht so genau und einleuchtend wie die der chinesischen.

Ich musste also beide Heilsysteme gründlich überprüfen, um einen gemeinsamen Bezugspunkt erkennen zu können. Doch es hat sich gelohnt! Durch die Verbindung der indischen Heilkunst mit der chinesischen gelang es schließlich, die Form der Balance, die die einzelnen Mudras haben, herauszufinden. Damit wurde es möglich, sie auch den verschiedenen Symptomen und Krankheiten zuzuordnen.

Meine Erfahrungen mit den Mudras bewirkten, dass ich eigene Modi zu entwickeln begann, sie mit gutem Erfolg an mir selbst verwendete und dann an andere weitergab.

Das vorliegende Buch will nicht nur einen Einblick in die energetischen Zusammenhänge geben, sondern es soll gleichzeitig zeigen, wie wir unsere Gesundheit wieder in die eigenen Hände nehmen können.

Einleitung

Im allgemeinen Sprachgebrauch werden die Wörter »Bewegung« bzw. »Übung« häufig im Zusammenhang mit sportlichen Aktivitäten verwendet. Dass aber auch Übungen notwendig sind, um den physiologischen Ablauf im Körper und das Zusammenspiel aller Energiesysteme zu bahnen, ist weniger bekannt.

Die zuletzt genannten Bewegungs- und Übungsformen dienen der Prophylaxe und beugen späteren Krankheiten vor. Die Übungen, von denen ich spreche, nehmen $2 \times$ täglich jeweils 5–10 Minuten Zeit in Anspruch. Doch hier beginnt bereits das Problem!

Viele Menschen haben für alles Mögliche Zeit, aber für vorbeugende Übungen 2×10 Minuten fehlt sie total. Diese Fälle erlebe ich Tag für Tag in meiner Praxis.

Da kam mir eines Tages die Idee, die Mudras so auszuarbeiten, dass sie für jeden verständlich und anwendbar werden. Die Antwort, dass auch für Fingermodi keine Zeit bleibe, dürfte jetzt wohl kaum noch vorgebracht werden, denn im Unterschied zu den Bewegungsübungen können die Fingermodi nahezu bei jeder Gelegenheit Anwendung finden! Mit den Fingermodi können wir uns selbst balancieren, und wir erhalten durch sie ein äußerst wirkungsvolles Mittel, um unsere Gesundheit wieder in die eigenen Hände zu nehmen.

Jedem wird einleuchten, dass die Aussicht auf Heilung bei mündigen Patienten, die aktiv mitarbeiten, größer ist als bei denen, die gar nichts zu ihrer Balance beitragen.

Teil I

DIE GRUNDLAGEN

1. Gebrauchshinweis für das Buch

Ich empfehle, das Buch zunächst einmal durchzulesen. Bei den Erklärungen der einzelnen Modi werden Sie schnell erkennen, dass Sie den einen oder anderen Modus durchaus brauchen können, selbst wenn das genannte Symptom Sie anfangs nicht anspricht.

Auch werden Sie vielleicht feststellen, dass die Fingerbeweglichkeit noch etwas zu wünschen übriglässt, obwohl Sie kerngesund sind. Aber keine Sorge! Fingerbeweglichkeit kann man lernen! Dadurch werden wir uns unserer Finger und Hände mehr und mehr bewusst.

Wir wissen relativ wenig über unsere Hände, meistens sogar nur, ob wir Rechts- oder Linkshänder sind. Die Hände sind aber auch ein Indikator für die Lebenskraft, die Fingerbeweglichkeit steht für die Flexibilität des Körpers.

Für wen ist die Fingerbalance geeignet?

Für alle Menschen, jeden Alters, und besonders gut für:

- Kinder, die Probleme beim Lernen haben,
- alte Menschen, die nicht viel Bewegung haben,
- Kranke, damit sie schneller wieder auf die Beine kommen,
- all jene, die ihre Gesundheit erhalten wollen.

Wann ist die Fingerbalance anwendbar?

Grundsätzlich immer dann, wenn wir mit den Händen gerade nichts zu tun haben. Besonders dann,

- wenn wir als Beifahrer im Auto sitzen,
- wenn wir öffentliche Verkehrsmittel benützen,
- wenn wir vor dem Fernsehgerät sitzen,
- wenn wir lernen oder lesen,
- bevor wir eine schwierige Aufgabe beginnen,
- wenn wir auf jemanden warten,
- wenn wir uns in einer stressigen Situation befinden und
- wenn wir gerade an eine solche Situation denken.

2. Erklärung grundlegender Begriffe

Was ist Energie? – Was ist Organ-Energie?

Jeder beschreibt den Begriff der Energie anders. Von der Physik über die verschiedenen Meditations- und Yogamethoden bis hin zur Esoterik gibt es unterschiedliche Definitionen. Ich denke, eine brauchbare Erklärung für jeden ist folgende: *Energie spüren wir dann am meisten, wenn sie uns fehlt.* Das Wort Energie kommt aus dem Griechischen, und zwar von »energeia«, und das heißt Wirksamkeit. In der Goethe-Zeit stand das Wort Energie für Tatkraft, Kraft und Nachdruck, aber auch für Arbeitsvorrat. In der Physik wird Energie umschrieben mit »gespeicherter Arbeit«.

In unserem Körper dient die Energie dazu, unsere Organe zu schützen. Gleichzeitig sind bestimmte Muskeln den jeweiligen Organen zugeordnet, und es gibt eine energetische Beziehung der Organe zu den Muskeln. Diese Verbindung ist mit elektromagnetischen Schaltkreisen vergleichbar.

Wir können uns den Bezug zwischen einer geschwächten Organ-Energie und dem zugeordneten Organ so vorstellen wie einen Menschen, der im Winter in der Badehose im Freien

spazieren geht. Er wird es da nicht lange aushalten können, ohne sich eine Erkältung zu holen. Hat er einen Wintermantel an, dann kann er stundenlang draußen spazieren gehen, ohne dass ihm etwas passiert.

Wenn unsere Organ-Energie aus der Balance gerät oder, um im Bild zu bleiben, wir keinen Wintermantel als energetischen Organschutz zur Verfügung haben, so hat das langfristig Auswirkungen auf unsere Organe. Bei energetischen Betrachtungen ist es immer so, dass wir in großen Zeiträumen von zehn bis fünfzehn Jahren denken. Fällt das energetische Potenzial im Laufe des Lebens, so werden auch die Organe angegriffen. Gerät eine Organ-Energie aus der Balance, so verdichtet sie sich erst im Laufe der Jahre, wie oben schon erwähnt, zu einer Krankheit. Von der organenergetischen Imbalance bis zur Manifestation im Organ kann es manchmal zehn, fünfzehn oder sogar fünfundzwanzig Jahre dauern.

Aber auf diesem Weg passieren viele Dinge. Energetische Imbalancen zeigen sich hier unter anderem durch emotionale Störungen, psychologische Verhaltensmuster, psychosomatische Beschwerden und Schmerzen, für die es keine ärztliche Erklärung gibt.

Beschreibung der Energien (Akupunktur-Meridiane)

Es gibt vierzehn Hauptenergieströme, die *Meridiane* genannt werden. Zwei davon nehmen eine Steuerfunktion ein, zwei davon sind physiologischer Natur (Kreislauf und Dreifacher Erwärmer), und zehn Meridiane sind direkt den Organen zugeordnet.

Wir können uns die Meridiane wie elektrische Leitungen vorstellen, die einen ganz bestimmten Verlauf haben. Dieser wird in der chinesischen Medizin seit Jahrtausenden beschrieben. Die Meridiane verlaufen drei bis zehn Millimeter unter der Haut und treten an manchen Stellen an die Hautoberfläche. Das sind die sogenannten *Akupunkturpunkte*. Jeder Energie-



Kim da Silva

Gesundheit in unseren Händen

Mit Mudras zu mehr Lebenskraft

Paperback, Broschur, 256 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-8094-3685-0

Bassermann

Erscheinungstermin: Dezember 2016

Mudras - die heilende Kraft in unseren Händen

Kim da Silva beschreibt in diesem Buch 75 Mudras zur Behandlung unterschiedlichster Beschwerden und Störungen des menschlichen Körpers. Die Anwendung dieser Mudras ist vorbeugend genauso sinnvoll wie im Akutfall – und auch zur Unterstützung ärztlicher Behandlung geeignet. Seit 25 Jahren ist das Buch ein Standardwerk der östlichen Heilkunde.



[Der Titel im Katalog](#)