



ARKANA

---

## *Buch*

Mudras, scherzhaft auch als »Fingerkraftwerke« bezeichnet, ermöglichen es, das Lebensschicksal buchstäblich in die eigenen Hände zu nehmen. Die geheimnisvollen Finger- und Handstellungen, deren Ursprung bis heute im Dunkeln liegt, üben eine heilende Wirkung auf Körper, Seele und Geist aus. Sie lassen sich ohne Aufwand fast überall im Sitzen, Liegen oder Stehen praktizieren. Die erfahrene Schweizer Yogalehrerin Gertrud Hirschi stellt in diesem Band eine Fülle von Mudras vor, die vor allem das eigene körperlich-seelische Wohlbefinden fördern, gesundheitliche Probleme angehen und innere Ruhe und Ausgeglichenheit bringen. Auf leicht verständliche Art erläutert sie Anwendungen und Wirkungsweisen der einzelnen Mudras und zeigt Möglichkeiten auf, sie mit Atemübungen, Affirmationen, Visualisierungen sowie Farben, Musik und speziellen Ernährungsweisen in ihrer Wirkung zu verstärken. Auch ermuntert sie den Leser, sich sein eigenes Programm an Handübungen zusammenzustellen.

Der Index zum Finden der richtigen Mudra verzeichnet alle Mudras dieses sowie auch des zweiten Mudra-Buches von Gertrud Hirschi (»Mudras – FingerYoga für Erfolg, Kreativität und Wohlbefinden«).

## *Autorin*

Gertrud Hirschi unterrichtet seit über 20 Jahren Yoga in ihrer eigenen Yogaschule in Zürich und gibt Seminare in der Schweiz und in Deutschland. Ausgehend von den traditionellen östlichen Heilweisen, bringt sie stets die neuesten medizinischen Erkenntnisse in ihre Arbeit ein. Ihre Bücher sind praktische Ratgeber, in denen sie theoretische Lehren auf kreative Weise in einfache Übungen umsetzt. Zu ihren wichtigsten Veröffentlichungen gehören: »Yoga für Seele, Geist und Körper«, »Innere Kräfte entdecken und nutzen« sowie »Lust auf Yoga« und »Sieben Wege, glücklicher zu werden«.

*Von Gertrud Hirschi sind bei Arkana außerdem erschienen:*

Mudras – FingerYoga für Erfolg,

Kreativität und Wohlbefinden (21675)

Mantra-Praxis – Worte der Kraft für Gesundheit,

Erfolg und spirituelle Entwicklung (Buch mit CD; 33758)

GERTRUD HIRSCHI

---

# MUDRAS

FingerYoga für Gesundheit, Vitalität  
und innere Ruhe



ARKANA  

---

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien erstmals 1998 unter dem Titel  
»Mudras. Yoga mit dem kleinen Finger«  
im Verlag Hermann Bauer, Freiburg i. Br.

Mit 76 Illustrationen von Ito Joyoatmojo



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier  
*Super Snowbright* liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

7. Auflage  
Neuausgabe Juni 2003  
© 2003 Arkana, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: Design Team München  
Umschlagfoto: Tertia Ebert  
WL · Herstellung: WM  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-21661-1

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# *Inhalt*

Liebe Leserin, lieber Leser . . . . .	9
Was sind Mudras . . . . .	13
Ursprung der Mudras . . . . .	16
Wie, wo und wann werden Mudras praktiziert? . . . . .	18
Wie werden Mudras geübt? . . . . .	18
Wo und wann können Sie Mudras üben? . . . . .	21
Wie lange wird eine Mudra gehalten? . . . . .	24
Atmung, Visualisationen und Affirmationen	
zur Verstärkung der Mudras . . . . .	26
Atmung . . . . .	26
Visualisationen . . . . .	27
Affirmationen . . . . .	28
Mudras und Musik . . . . .	30
Mudras und Farben . . . . .	32
Wie werden Mudras zur Heilung von körperlichen Beschwerden eingesetzt? . . . . .	35
Wie werden Mudras zur Heilung im geistig-seelischen Bereich eingesetzt? . . . . .	37
Wodurch kommt die Wirkung der Mudras zustande? . . . . .	41
Eigene Erfahrungen . . . . .	56
Mudras und Meditation . . . . .	59
Mudras zum Auftanken der Kraftreserven . . . . .	60
Mudras zur Vergangenheitsbewältigung . . . . .	60
Mudras zur Verbesserung von Beziehungen . . . . .	61

Mudras zur Lösung alltäglicher Probleme .....	62
Mudras zur Charakterbildung .....	63
Mudras zur Zukunftsplanung .....	64
Mudras zur Verbindung mit dem Göttlichen .....	64
Meditationen zu den einzelnen Fingern .....	66
Zur Energie des Daumens .....	67
Zur Energie des Zeigefingers .....	68
Zur Energie des Mittelfingers .....	70
Zur Energie des Ringfingers .....	71
Zur Energie des kleinen Fingers .....	73
Mudras für Körper, Geist und Seele .....	75
1. Ganesha-Mudra 77 · 2. Ushas-Mudra 79 · 3. Pushan-Mudra 81 · 4. Bronchial-Mudra 84 · 5. Asthma-Mudra 86 · 6. Pran-Mudra 88 · 7. Linga-Mudra 90 · 8. Apan-Mudra 92 · 9. Shankh-Mudra 94 · 10. Surabhi-Mudra 96 · 11. Vayu-Mudra 98 · 12. Shunya-Mudra 100 · 13. Prithivi-Mudra 102 · 14. Varuna-Mudra 104 · 15. Bhudi-Mudra 106 · 16. Apan Vayu-Mudra 108 · 17. Rücken-Mudra 110 · 18. Kubera-Mudra 112 · 19. Kundalini-Mudra 114 · 20. Ksepana-Mudra 116 · 21. Rudra-Mudra 118 · 22. Garuda-Mudra 120 · 23. Suchi-Mudra 122 · 24. Mushti-Mudra 124 · 25. Matangi-Mudra 126 · 26. Mahasirs-Mudra 128 · 27. Hakini-Mudra 130 · 28. Tse-Mudra 132 · 29. Vajra-Mudra 134 · 30. Bhramara-Mudra 136 · 31. Uttarabodhi-Mudra 138 · 32. Entgiftungs-Mudra 140 · 33. Shakti-Mudra 142 · 34. Maha-Sakral-Mudra 144 · 35. Makara-Mudra 146 · 36. Mukula-Mudra 148 · 37. Gelenk-Mudra 150 · 38. Kalesvara-Mudra 152 · 39. Shivalinga 154 · 40. Dynamische Mudra 156 · 41. Jnana- und Chin-Mudra 158	
Spirituelle Mudras .....	161
42. Atmanjali-Mudra 162 · 43. Dhyani-Mudra 164 · 44. Mudra des inneren Wesens 166 · 45. Lotos-Mudra 168 · 46. Abhaya-Mudra 170 · 47. Varada-Mudra 172 · 48. Bhumisparsha-	

Mudra 174 · 49. Dharmachakra-Mudra 176 · 50. Vajrapradama-Mudra 178 · 51. Naga-Mudra 180 · 52. Pushpaputa-Mudra 182	
Die Mudras des Hatha-Yoga .....	184
Übungen im Meditationssitz .....	185
Jnana- und Chin-Mudra 185 · Bhuchari-Mudra 185 · Shambavi-Mudra 186 · Agochari-Mudra 186 · Akashi-Mudra 187 · Bhujangani-Mudra 187 · Kaki-Mudra 188 · Yoni-Mudra 189 · Shanti-Mudra 189 · Maha-Bandha 190	
Mudra-Übungsfolge .....	192
So kreieren Sie eine eigene Mudra .....	206
Wenn eine Mudra nicht wirkt .....	207
Anhang A: Ernährung .....	208
Anhang B: Gegen jedes Übel ist ein Kraut gewachsen ...	212
Anhang C: Die chinesische Fünf-Elementenlehre .....	214
Anhang D: Einige Worte zu den Chakren .....	218
Ein Wort zum Schluss .....	221
Anmerkungen .....	226
Bildquellennachweis .....	227
Literatur .....	228
Stichwortverzeichnis .....	237

## *Dank*

Arbeiten wie diese verwirklicht man niemals allein. Damit ich dieses Buch schreiben konnte, war ich auf viele Mitwirkende angewiesen. Wissen und Erkenntnisse über die Mudras zu erlangen, das war das eine; die Wirkung der Mudras zu erforschen, das andere. Es gebührt vielen Menschen Dank. Als ich mit den Forschungen begann, lernte ich innerhalb weniger Monate »per Zufall« Menschen kennen, die sich wissenschaftlich und/oder praktisch mit den Mudras auseinander setzten, sie schon seit Jahren mit Erfolg anwendeten und mir ihre Erkenntnisse großzügig zur Verwendung anboten. Auch einige meiner YogaschülerInnen testeten Mudras aus und bestätigten die Erkenntnisse. Allen, die mir beim Forschen und Testen der Mudras halfen, danke ich von ganzem Herzen. Kim da Silva danke ich herzlich, dass ich einige seiner Mudras, die mir persönlich schon geholfen haben, verwenden durfte. Weiter danke ich ihm für seine Anregungen und Ergänzungen. Elisabeth Steudler danke ich für die Kräutertipps. Ihr Wissen, ihre Begeisterung und Liebe zu den Pflanzen ließen mein Herz warm und weit werden. Weiter danke ich Ito Joyoatmojo, der über hundert Hände zeichnete. Großen Dank auch an Erika Schuler-Konietzny, die mit ihrer erfrischenden Art, ihrem Know-how und ihrer Herzlichkeit dem Manuskript den letzten Schliff gab.



## *Liebe Leserin, lieber Leser!*

*Werde, was du noch nicht bist.  
Bleibe, was du jetzt schon bist.  
In diesem Bleiben und Werden  
liegt alles Schöne hier auf Erden.*

Franz Grillparzer

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen ein praktisches Hilfsmittel überreichen, das Ihnen und Ihren Lieben, auch Menschen die zur Zeit vielleicht ans Bett gebunden sind, hilft, kleinere und größere Beschwerden zu heilen oder sie zumindest erträglicher zu machen. Es ist mein viertes Buch – und Vier ist die Zahl der Ruhe, der Stabilität und der Ordnung. Deshalb wollte ich ursprünglich ein Buch über die Ruhe und Meditation in unsere laute Welt bringen. Im dritten Buch *Lust auf Yoga* habe ich bereits einige wenige Mudras, also spezielle Finger- oder Handstellungen, zur Vertiefung der Meditationen vorgestellt; und dann wurde ich vom Verlag gebeten, ein Buch nur über Mudras zu schreiben. Dieser Vorschlag kam nun meinem geplanten Vorhaben ganz gelegen, denn eine Mudra an sich verkörpert Ruhe – Stille – Frieden.

Ich wage zu behaupten, dass die meisten Krankheiten, ob nun auf der körperlichen oder seelisch-geistigen Ebene, aus einem Mangel an innerer und äußerer Ruhe oder/und einem Zuviel an Stress oder Sorgen entstehen. Da ich selbst die äußere wie auch die innere Unruhe nur zu gut kenne und mit Hilfe der Mudras einige Strategien dagegen entwickelt habe, kann ich mich heute in körperlicher und geistig-seelischer Hinsicht als gesund und glücklich bezeichnen. Der Einsatz der Mudras macht mir besonders Spaß, weil der Aufwand, den eine Mudra erfordert, gering ist. Man kann Mudras fast überall und immer praktizieren.

Trotz aller Unruhe, die oft unser Leben beherrscht, werden wir immer wieder zu Ruhezeiten gezwungen. Ruhezeiten sind

meistens auch Wartezeiten. Wie gehen wir damit um? Wie sind wir gestimmt, wenn wir mit dem Auto im Stau festsitzen, wenn wir am Schalter in der Schlange stehen, wenn der Zug vor der Nase abfährt, wenn wir vor dem PC Däumchen drehen, wenn wir mit einer lästigen Grippe oder einem Knochenbruch im Bett liegen, wenn wir mit dem Essen auf unsere Lieben warten usw.? Dies können Zeiten des Ärgers, der inneren Zerrissenheit oder Frustration sein (früher habe ich Wartezeiten geradezu ge-hasst). Oder es können Zeiten der Regenerierung und inneren Einkehr sein.

Wartezeiten, die mir heute so ganz nebenbei von außen wie auch von innen aufgezwungen werden, sind mir sehr kostbar geworden. Es sind Zeiten des Innehaltens, die ich nutzen kann, um neue Einsichten zu gewinnen, neue Ausblicke zu schaffen oder neue Grundsätze zu fassen. Im Yoga werden die inneren Vorgänge und deren Wirkung wunderbar mit einem See verglichen. Im Alltagsgeschehen sind Denken und Gefühle immer in Bewegung, und diese Bewegungen können mit den Wellen eines Sees verglichen werden. Die Luft (Geist) bewegt das Wasser (Gemüt). Kommt Wind auf, dann entstehen Wellen. Schaut man ins unruhige Wasser, dann ist alles unklar, das eigene Gesicht und die Umgebung sind verzerrt, und die Sonne (Symbol für das Göttliche) ist von Wolken (unruhige und sorgenvolle Gedanken) bedeckt. Ist der See ruhig, dann sieht man auf den Grund, und alles, was sich darin spiegelt, ist klar und schön, und die Sonne ist wieder erkennbar.

Die besten Erfahrungen, wie ich zur inneren Ruhe kommen und den größten Nutzen aus diesen Augenblicken ziehen kann, mache ich durch den Einsatz der Mudras kombiniert mit *Atemübungen, Visualisationen und Affirmationen*. Darum nehmen diese Kombinationen in diesem Buch den größten Raum ein.

Da ich mich seit längerer Zeit auch mit Ernährung (damit kann ich Asthma und Allergien in Schach halten) und Kräuterheilkunde beschäftige und heute weiß, wie sehr unsere Gesund-

heit davon abhängt, habe ich diese beiden Gebiete als zusätzliche Ergänzung in diese Arbeit einfließen lassen. Die Ernährung möchte ich allerdings nicht zu doktrinär vorstellen (sie wirkt auch so), sondern als lustvolle Ergänzung, denn pro Tag ein feines Stücklein Schokolade mit einem Tässchen Espresso in Ehren kann auch mir niemand verwehren. (Siehe Anhang A) Was die Kräuterheilkunde anbelangt, verweise ich bei den meisten Mudras auf ein bis zwei Kräuter. Die Auswahl habe ich in Zusammenarbeit mit Lisbeth Steudler, einer versierten Drogistin, getroffen. Sie ist auf dem Gebiet der Kräuterheilkunde eine Kapazität und dass sie ihr Wissen auch in die Praxis umsetzt, ist daran zu erkennen, dass sie kerngesund und vital ist und 15 Jahre jünger aussieht. Auf die Beschreibung spezieller Tee-rezepte haben wir bewusst verzichtet, denn man kann die Kräuterpräparate auch in Form von Tinkturen, Dragees, Tropfen, Salben, Duftessenzen oder homöopathisch aufbereitet beziehen. Weiteres zu diesem Thema finden Sie im Anhang B.

Eine besondere Freude bereitet es mir, dieses Buch zu schreiben, weil es sich auch für Menschen eignet, die krank sind und das Bett hüten müssen; oder für Menschen, die nicht mehr die Kraft haben, die Körperübungen des Yoga zu praktizieren. Ich war vor Jahren einige Monate lang durch Asthma in einem derartigen Schwächezustand, dass ich schon beim Gedanken, eine Tasse heben zu müssen, in Tränen ausbrach. Ich weiß, was es heißt, körperlich und geistig-seelisch schwach zu sein. Viele körperliche Schmerzen und seelisches Leid wären mir erspart geblieben, wenn ich damals ein Buch dieser Art gekannt hätte. Durch solche Erfahrungen geprägt, ist es mir auch immer ein besonderes Anliegen, dass nicht nur der körperliche, sondern auch der seelisch-geistige Bereich angesprochen wird.

Wenn Sie vorerst etwas über die Hintergründe und über die Wirkungsweise der Mudras wissen möchten, dann lesen Sie hier weiter. Aber vielleicht interessiert Sie nur das Wie, Wo, Wann und Wieviel, dann lesen Sie ab Seite 18 weiter. Sie können das

Buch zuerst gründlich durchlesen, oder Sie lesen nur das Kapitel »Mudras für Körper, Geist und Seele« und wählen dann Ihre Mudra aus. Die einzelnen Mudras sind genau beschrieben, so dass Sie keine weiteren Kenntnisse benötigen. Suchen Sie eine bestimmte Mudra für einen bestimmten Zweck, z.B. gegen Kopfschmerzen, so suchen Sie im Stichwortverzeichnis diesen Begriff, und Sie finden dort dann auch die entsprechende Mudra.

Eines müssen Sie grundsätzlich bedenken: Auch wenn hier viel von Heilung gesprochen wird, dieses Buch ersetzt keinen Arzt. Machen Sie es doch wie ich: Klären Sie eine Krankheit beim Arzt ab, lassen Sie sich eine klare Diagnose stellen, und dann versuchen Sie es mit natürlichen Mitteln. Falls diese nicht wirken, dann sind stärkere Geschosse am Platz, die Ihnen der Arzt gerne verschreiben wird. Heute sind die meisten Ärzte bereit, mit einem mündigen Patienten zu verhandeln. Als ich vor zwei Jahren mit Kartoffelwickeln und Thymiandämpfen eine Lungenentzündung kurierte, war der Arzt zum Schluss an meinen Methoden sehr interessiert. »Ich gratuliere Ihnen zu Ihrem Heilerfolg. Aber wie viele sind heute noch bereit, freiwillig zu leiden, und haben die nötige Geduld?«, meinte er dazu.

Bei der Lektüre und beim Ausprobieren der vorgestellten Mudras und der unterstützenden Mittelchen aus der Apotheke Gottes wünsche ich Ihnen viel Spaß, Mut und Geduld. Ich bin sicher, Sie werden von den Ergebnissen begeistert sein.

Ihre

*Gertraud Kirschi*

## Was sind Mudras?

*Was wir wissen, ist ein Tropfen,  
Was wir nicht wissen, ein Ozean.*

Isaac Newton

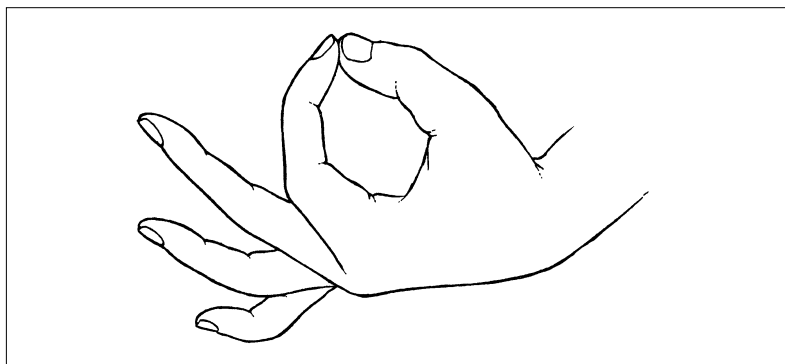
Mudra ist ein Begriff mit vielen Bedeutungen. Als Mudra wird eine Geste, eine mystische Stellung der Hände, ein Siegel oder auch ein Symbol bezeichnet. Es gibt aber auch Augenstellungen, Körperhaltungen und Atemtechniken, die als Mudras bezeichnet werden. Diese symbolischen Finger-, Augen- oder Körperhaltungen vermögen bestimmte Bewusstseinszustände oder -vorgänge bildhaft darzustellen. Umgekehrt können die bestimmten Haltungen auch zu den Bewusstseinszuständen führen, die sie symbolisieren. Was heißt das konkret? Wer beispielsweise oft und voller Inbrunst die Geste der Furchtlosigkeit macht, die bei der Darstellung indischer Gottheiten oft zu sehen ist, wird selbst mit der Zeit von seiner Furchtsamkeit befreit. Mudras sprechen also bestimmte Bereiche unseres Gehirns bzw. unserer Seele an und üben ihren entsprechenden Einfluss aus. Sie wirken aber auch auf der körperlichen Ebene. Wie das geschieht, erfahren Sie im Kapitel »Wodurch kommt die Wirkung der Mudras zustande?« Durch Krümmen, Kreuzen, Strecken oder Berühren der Finger mit anderen Fingern können wir also unseren Körper und unseren Geist wirksam ansprechen und beeinflussen. Ist das nicht wunderbar?

Im Hatha-Yoga<sup>1</sup> kennt man 25 Mudras, zu denen auch Augen- und Körperstellungen (Asanas) und -verschlüsse (Bandhas) gehören. In diesem Buch werde ich diese nur kurz strei-

<sup>1</sup> Die hochstehenden Ziffern beziehen sich auf die Anmerkungen, die ab Seite 226 zusammengefasst sind.

fen und mich hauptsächlich mit den Hand-Mudras befassen. Besonders im Kundalini-Yoga<sup>2</sup> werden Hand-Mudras während der Körperhaltungen eingesetzt, um deren Wirkung zu verstärken. Der Kundalini-Experte Lothar-Rüdiger Lütge sagt dazu: »Das Kundalini-Yoga geht hierbei davon aus, dass jeder Bereich der Hand eine Reflexzone für einen zugehörigen Teil des Körpers und des Gehirns bildet. In dieser Weise lassen sich die Hände als ein Spiegel für unseren Körper und unseren Geist betrachten.«<sup>3</sup>

Als ich letztthin über den Begriff »Mudra« meditierte, wurde mir besonders das Symbol des Siegels bewusst. Auch wir benutzen oft unbewusst eine Geste, um etwas zu besiegeln, z. B., um einem Beschluss ein besonderes Gewicht zu verleihen oder eine Vereinbarung mit einem Mitmenschen oder sogar mit dem kosmischen Bewusstsein zu treffen. Genauso können wir auch mit unseren inneren Kräften etwas besiegeln – wir können eine Abmachung mit uns selbst treffen. Ein Siegel birgt auch immer das Geheimnisvolle. Ich glaube nicht, dass wir die Essenz einer Mudra je ganz verstehen werden. Das Geheimnisvolle wiederum berührt auch immer das Göttliche – so schafft uns jede Mudra letztlich eine spezielle Verbindung zum kosmischen Bewusstsein (oder wie auch immer das Göttliche genannt werden kann). Der bekanntesten Hand-Mudra des Yoga, der Chin-Mudra, liegt speziell diese Symbolik zugrunde.



Der Daumen ist das Symbol für das kosmische (göttliche) und der Zeigefinger für das individuelle (menschliche) Bewusstsein. Das letzte bzw. das erste Ziel des Yoga ist die Einheit des Menschen mit dem kosmischen Bewusstsein. Mit dieser Geste drückt der Mensch diesen Wunsch – diese Sehnsucht aus. Interessanterweise gehören diese beiden Finger in der chinesischen Fünf-Elementenlehre (siehe dazu Anhang C) dem Element Metall an, und Metall ist das Material, das am besten leitet – Energien leitet. Nach dieser Lehre stellt das Element Metall auch die Verbindung mit dem Kosmischen her. In diesem Element wohnen auch Inspiration und Intuition. Der Zeigefinger steht für Inspiration (Energie von außen) und der Daumen für Intuition (innere Energie). Bei dieser Geste bilden Intuition und Inspiration eine geschlossene Einheit, die Kraft des Mikro- und Makrokosmos sind verbunden und befruchten sich gegenseitig.

Wir sehen, wenn wir bei den alten Lehren nur lange genug in die Tiefe graben – oder weit genug in die Höhe steigen –, trifft man sich am Ende wieder.

## *Ursprung der Mudras*

*Das Leben kann nur in der  
Schau  
nach rückwärts verstanden  
und in der Schau nach vorwärts  
gelebt werden.*

Sören Kierkegaard

Der Ursprung der Mudras liegt im Dunkeln. Mudras gibt es nicht nur in Asien – wie viele meinen –, sondern auf der ganzen Welt. Sicher kannten schon unsere Urahnen bei ihren Ritualen bestimmte Gesten, mit denen sie das, was sie dachten und sagten, unterstreichen und besiegeln wollten. Bei der Christianisierung der nordischen Völker wurden viele Gesten vorerst verboten, z. B. das Anrufen der Götter mit erhobenen Armen. Später wurden diese Gesten zum Teil wieder in die christliche Lehre integriert. Betrachten wir einmal die verschiedenen Gesten, die ein Priester macht, wenn er die Messe liest, dann können wir vielleicht erahnen, wie sich die alten Völker ausgedrückt haben. Aber auch unser Alltag ist geprägt von Gesten, deren Ursprung kaum noch jemand kennt: jemandem den Daumen drücken, zum Applaus in die Hände klatschen, der Handschlag, jemandem die Hand drücken, die Faust machen oder den Vogel zeigen usw.

In Indien sind Mudras ein fester Bestandteil aller religiösen Handlungen. Von großer Bedeutung sind die verschiedenen Mudras und Hastas (Armposen) bei den Darstellungen hinduistischer Götter. Hier stellen sie neben den Körperhaltungen und Attributen auch die Erkennungsmerkmale der verschiedenen Götter dar. In der mystischen Handpose sieht der Betende eine besondere Macht, Fähigkeit und Charakterstärke seiner verehrten Gottheit. Die bekanntesten Mudras der Hauptgötter Brahma (Schöpfer), Vishnu (Erhalter) und Shiva (Zerstörer) sind: Nr. 41, 42, 43, 46, 47, 48.



Genauso bekannt sind Mudras im indischen Tanz, bei dem ohne Worte mit Händen, Augen und Körperbewegungen ganze Dramen gespielt bzw. getanzt werden. Die Mudra-Spezialistin Ingrid Ramm-Bonwitt beschreibt das mit wunderschönen Worten: »Die Hände sind die Träger wichtiger Symbole, die im Orient noch heute universell verstanden werden. Mit seinen Händen drückt der indische Tänzer das Leben des gesamten Universums aus. Die reiche Symbolik der tänzerischen Gestensprache gewinnt durch ihre Vielzahl von Deutungsmöglichkeiten eine größere Bedeutung für den Geist, als es das Wort vermag ... Die spirituelle Bedeutung der Mudras fand ihren vollkommenen Ausdruck in der indischen Kunst. Die in der hinduistischen und buddhistischen Kunst dargestellten Gesten der Gottheiten ... symbolisieren ihre Funktionen oder rufen bestimmte mythologische Begebenheiten wach.«<sup>4</sup>

Mudras werden auch bei den Ritualen des Tantrismus<sup>5</sup> praktiziert. Hier umwirbt der Gläubige liebevoll seine angebetete Gottheit mit dem Ziel, diese mit ihren besonderen Eigenschaften in sich selbst zu realisieren.

Auch im Buddhismus spielen Mudras eine große Rolle, und in allen Ländern, in denen sich der Buddhismus verbreitet hat, kennt man unzählige Mudras. Bei den bildlichen Darstellungen des Gautama Buddha sind sechs Mudras besonders bekannt, die mit seiner Lehre und seinem Leben in engstem Zusammenhang stehen (Nr. 41, 43, 46, 47, 48 und 49).

Wie schon erwähnt, kennt auch der Hatha-Yoga die Mudras. Die Yogis wussten schon lange, wie sich die vielen Gemütszustände wie Trauer, Freude, Wut, Gelassenheit usw. in den Gesten und der Körperhaltung ausdrücken und dass umgekehrt durch bestimmte Gesten die Psyche positiv beeinflusst werden kann.

Wie wir sehen, verliert sich die Herkunft der Mudras im Dunkel der Zeiten – auch hier finden wir das Unfassbare und Geheimnisvolle wieder.

## *Wie, wo und wann werden Mudras praktiziert?*

*Warten und Hoffen sind zwei Grundpfeiler der menschlichen Weisheit.*

Francesco Domenico Guerrazzi

### *Wie werden Mudras geübt?*

Ganz einfach: Formen Sie Ihre Hand, und platzieren Sie die Finger, so wie es auf der jeweiligen Abbildung dargestellt wird. **Der Druck der Finger ist dabei ganz leicht und fein, und die Hände sind entspannt.** Vielleicht merken Sie aber, dass das bei einigen Mudras gar nicht so einfach geht: Die Finger sind störrisch, zu unbeweglich, die Hände rutschen wieder weg oder ermüden schnell. Die Beweglichkeit der Hände hat einen direkten Bezug zur Beweglichkeit des ganzen Körpers. Sind wir an einer bestimmten Stelle im Körper verspannt, äußert sich diese Spannung an entsprechender Stelle in den Händen. Sogar das Alter eines Menschen kann anhand der gespreizten Finger bestimmt werden – behaupten jedenfalls chinesische Heilkundige. Mein Körper und meine Hände sind durch die vielen Jahre Yogapraxis sehr beweglich geworden, aber ausgerechnet die eine Mudra gegen Rückenschmerzen, die ich am nötigsten habe, kann ich nur mit der einen Hand machen, weil ich mit der anderen die Finger in Position halten muss. Vielleicht ist es auch Ihnen bei einigen Mudras vorerst gar nicht möglich, sie wie beschrieben mit beiden Händen zu machen, weil Sie mit der einen Hand die Finger der anderen zurechtlegen und halten müssen. Dann machen Sie diese vorerst nur mit der einen Hand. Falls sich die Finger, die eigentlich gestreckt sein sollten, von selbst wieder krümmen, drücken Sie diese einfach auf Ihre Oberschenkel oder auf eine andere Auflagestelle. Mit der Zeit

löst sich die Verspannung in den Fingern bzw. in der Hand auf und somit auch an der entsprechenden Stelle im Körper.

Machen Sie die Mudra so gut es geht, und die Wirkung wird sich auf jeden Fall einstellen. Es mag Sie auch vorerst einige Kraft kosten, die Finger gestreckt zu halten. Wenn die Finger ermüden, geben Sie nach. Ich bin sicher, mit der Zeit werden Sie mehr Kraft in den Händen haben, beweglicher sein und beide Hände einsetzen können. Sie werden sich auch allgemein frischer, insgesamt beweglicher und vielleicht sogar etwas jünger fühlen.

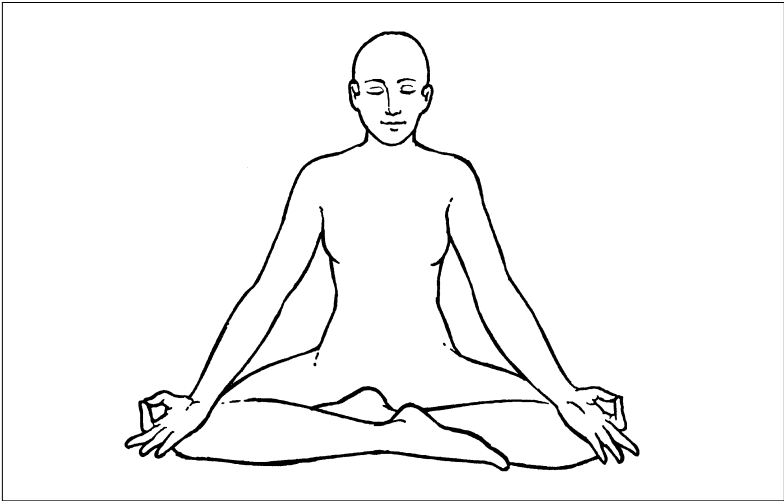
Auch wenn Sie beweglicher und stärker geworden sind, gehen Sie mit den Fingern immer behutsam und liebevoll um. Eine Mudra, egal wofür sie eingesetzt wird, soll nicht nur eine heilsame, sondern auch eine heilige Geste sein.

**Mudras können im Sitzen, im Liegen, im Stehen und im Gehen eingenommen werden.** Geben Sie Acht, dass Ihre Körperhaltung symmetrisch und zentriert ist und dass Sie so entspannt und locker wie möglich sind. Wenn Sie dabei auf einem Stuhl sitzen, sollte Ihr Rücken gerade aufgerichtet sein, und die Füße sollten guten Bodenkontakt haben. Wenn Sie dabei liegen, ist natürlich die Rückenlage am geeignetsten. Bei längerem Liegen schieben Sie sich zur Entlastung des Nackens ein kleines Kissen unter den Hinterkopf oder zur Entlastung des Rückens ein Polster unter die Kniekehlen oder Oberschenkel. Wichtig ist, dass Sie locker und entspannt sind, denn jede Verspannung behindert auch die inneren Energieströme, und mit den Mudras wollen wir etwas neu zum Fließen bringen. Wenn Sie dabei **gehen**, dann sollten Sie einen gleichmäßigen, ruhigen und rhythmischen Gang haben. Wenn Sie dabei **stehen**, sind die Beine hüftbreit auseinander gestellt. Die Knie sind locker, und die Füße zeigen mit den Spitzen nach vorn.

Wenn Sie etwas mehr Zeit haben, können Sie die Mudra selbstverständlich auch im Meditationssitz machen – sie kann somit

zu einer längerer Meditation ausgedehnt werden. Dabei sollten Sie die folgenden Grundsätze zur Technik der Meditation berücksichtigen:

- Sie sitzen mit aufgerichtetem Becken und aufrechter Wirbelsäule auf einem stabilen Polster. Beide Knie sind flach auf dem Boden oder auf gleicher Höhe (wenn nötig, das untere Knie mit Polster unterstützen, bis es auf gleicher Höhe wie das andere ist).
- Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln.
- Die Schultern fallen locker nach hinten und unten, die Brust ist offen und frei.
- Das Kinn ist etwas zurückgezogen, und der Nacken ist lang und locker.
- Der Atem ist gleichmäßig, langsam, fließend und fein.
- Beenden Sie die Meditation nie unvermittelt, sondern immer mit einem kräftigen Recken und Strecken.



Sie können auch eine Mudra machen und dabei an etwas anderes denken. Aber ich habe festgestellt, dass es die Wirkung beschleunigt und verstärkt, wenn man dabei eine meditative Hal-

tung einnimmt, in die Hände spürt und den Atem beobachtet. Die Beobachtung des normalen Atemflusses oder die Beeinflussung bzw. Lenkung des Atems ist eine ganz wichtige Unterstützung. Wie das funktioniert, erfahren Sie bei den einzelnen Mudras. Und damit es nie zur Routine wird, können entsprechende Visualisationen und Affirmationen eingesetzt werden. Auch diese verstärken die Wirkung der Mudras. Es gibt Übungen, da weiß ich gar nicht mehr so sicher, was am meisten wirkt, die Mudra, die Atemtechnik, das visualisierte Bild oder das gesprochene Wort. Aber was soll's – es erfüllt seinen Zweck – es tut mir gut – es macht mich glücklich – das ist genug!

### *Wo und wann können Sie Mudras üben?*

Mudras können Sie eigentlich zu jeder Zeit und an jedem Ort üben. Moderne Autoren vertreten die Meinung, Mudras könnten z. B. auch im Stau, vor dem Fernseher oder wenn man auf jemanden oder etwas wartet geübt werden. Diese Ansicht vertrete ich allerdings nicht ganz. Das hat folgende Gründe: Mudras sollten in einer meditativen, ausgeglichenen Stimmung geübt werden. Wer gibt mir die Gewähr, dass Sie sich im Stau nicht stressen und grün und blau ärgern, weil Sie nicht vorwärts kommen; oder dass Sie vor dem Fernseher sitzen, weil Sie sich gerade bei einem knallharten Krimi oder bei einer heftigen Debatte über die Steuern »entspannen«?

Ich lade Sie zu einem interessanten Test ein: Legen Sie Dau- men- und Zeigefingerspitze aneinander, und denken Sie dabei einige Minuten an etwas Wunderschönes (Naturerlebnis, Sieg beim Sport, Sex usw.) – egal was, etwas, das Sie auf rosaroten Wolken schweben lässt. Nun versuchen Sie die Energie, die vom Zeigefinger in den Damen strömt, zu spüren. Fertig! Nun machen Sie nochmals dasselbe, aber jetzt stellen Sie sich etwas

Tieftrauriges vor. Spüren Sie wieder die Energie der Finger. Merken Sie einen Unterschied? Sie haben sicher festgestellt, wie dumpf beim zweiten Mal die Energie floss.

Dieses kleine Experiment zeigt mir, wie wichtig es ist, Mudras in einer guten Stimmung und Atmosphäre zu üben. Unsere Gefühle und Gedanken beeinflussen unsere Energiefelder und den Energiefluss in negativer oder positiver Weise, auch wenn wir das gar nicht bemerken. Damit ist nicht zu spaßen. Mit den Mudras wollen wir, wie ich später erklären werde, diese Energiefelder im positiven Sinn ansprechen, darum ist der Grundtonus unserer momentanen Stimmung und Situation so wichtig. Es gibt allerdings auch Mudras und Atemtechniken für Gelassenheit, Geduld und Gleichmut. Diese können eingesetzt werden, um zunächst in die richtige Stimmung zu kommen. So können wir z.B. im Stau, beim Schlangestehen oder im Zug zuerst zur Ruhe kommen und dann mit dem Praktizieren der eigentlichen Mudra beginnen.

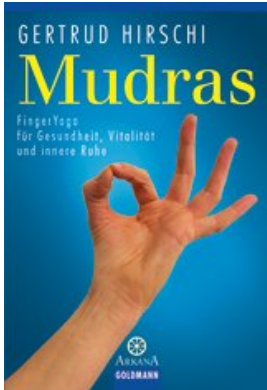
Beim Halten einer Mudra während des Fernsehens oder Radiohörens sollte noch etwas weiteres beachtet werden: Die Zeit, die wir für eine Mudra aufbringen, sollte immer auch eine Zeit der inneren Einkehr sein. Dazu sind Fernseher und Radio kaum geeignet; es sei denn, sie strahlen eine spezielle Sendung oder Musik aus, die vielmehr beruhigt, statt nervös macht. Wenn wir unsere Tage so verplant haben, dass wir keine ruhigen drei Minuten haben, wenn wir uns von morgens, kaum sind wir aufgewacht, bis abends, wenn wir einschlafen, von Radio oder Fernseher berieseln lassen, dann haben auch Mudras tatsächlich keinen Platz in unserem Leben.

Mudras können wir wirklich fast überall und immer üben, aber erst, wenn wir uns auch immer und überall in uns selbst zurückziehen können. Das ist gar nicht so schwer und kann, wie alles andere, erlernt werden. Es geht um unsere Gesundheit – wir brauchen jeden Tag zwischendurch einige stille Minuten. Es

kommt auch gar nicht auf die Länge der Zeit an, sondern auf die Qualität der Stille. Diese stillen Augenblicke können für uns die kostbarsten werden; und wie das Salz im Teig dem Brot erst den guten Geschmack gibt, so gibt erst die Stille unserem Leben die richtige Würze.

Eine gute Zeit, Mudras zu praktizieren, ist einige Minuten vor dem Aufstehen und einige Minuten vor dem Einschlafen, vor oder nach dem Essen, wenn Sie zu Fuß sind (man sollte jeden Tag einige Schritte gehen – auch das kann eingeplant werden), in einem öffentlichen Verkehrsmittel oder in den Arbeitspausen.

Es sollten allerdings nicht mehrere Mudras wahllos nacheinander ausprobiert werden. Wählen Sie nur eine bis drei aus. Praktizieren Sie diese nach einem bestimmten Zeitplan, wann, wie lange und wie oft Sie diese pro Tag machen wollen. Oder Sie nehmen sich vor, die üblichen und unvorhergesehenen Wartezeiten damit auszufüllen. Üben Sie nur diese wenigen Mudras während der nächsten Tage. Die Wirkung kann sofort erfolgen, besonders bei akuten Beschwerden oder bei Stimmungsschwankungen. Aber es kann auch sein, dass erst nach ein paar Tagen die erhoffte Wirkung eintritt. Bei chronischen Beschwerden dauert es meistens einige Wochen oder gar Monate, bis eine Besserung erfolgt. Da hilft nur Geduld, die sich aber immer lohnt, weil neben der erhofften Heilung viele neue Erkenntnisse gewonnen und wunderbare Augenblicke erlebt werden können. Wir sollten auch wissen, dass wenn sich in uns etwas ändert, sich auch unser Umfeld entsprechend ändert. Jede Heilung in uns bringt auch Heilung in unsere Welt. Eine Krankheit in unserem Körper ist immer auch verbunden mit krank machenden Gedanken und Gefühlen. Es braucht seine Zeit, bis Heilung auf jeder Ebene eintritt. Lassen Sie sich also Zeit üben Sie voller Inbrunst, und bleiben Sie ganz gelassen und zuversichtlich dabei, dann sind die Heilungschancen am größten.



Gertrud Hirschi

## **Mudras**

FingerYoga für Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe

Paperback, 240 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

76 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-21661-1

Goldmann

Erscheinungstermin: Juni 2003

Die Schweizer Yogalehrerin Gertrud Hirschi stellt in diesem Band eine Fülle von Mudras vor, die das eigene körperlich-seelische Wohlbefinden fördern, gesundheitliche Probleme angehen und innere Ruhe und Ausgeglichenheit bringen. Stichworte wie Gelenkschmerzen, Antriebslosigkeit, Nervosität, Völlegefühl, Nackenschmerzen oder Konzentration zeigen das breite Anwendungsspektrum an. Gertrud Hirschi erläutert Anwendungen und Wirkungsweisen der Mudras und zeigt Möglichkeiten auf, sie mit Atemübungen, Affirmationen, Visualisierungen sowie Farben, Musik und speziellen Ernährungsweisen in ihrer Wirkung zu verstärken.

 [Der Titel im Katalog](#)