

DAS GROSSE BUCH DER

Mudrās

HEILENDE ÜBUNGEN FÜR KÖRPER UND SEELE

INDU ARORA

Aus dem Amerikanischen von Susanne Lück

In Deinem Namen. Zu Deinen Lotosfüßen ...





|| *akhaṇḍa-maṇḍalākāraṁ vyāptaṁ yena carācaram* ||

*(Was) die ganze ungebrochene Form des Kreises
(der Schöpfung) durchdringt, Bewegtes wie Unbewegtes*

|| *tat-padaṁ darśitaṁ yena tasmai śrī-gurave namaḥ* ||

*Gruß dem schönen und gütigen Guru, durch den sich
(mir) dieser Zustand enthüllte!*

Hinweis:

Dieses Buch ist nicht zur Behandlung oder Diagnose gesundheitlicher Probleme bestimmt. Die Inhalte dieses Buches ersetzen in keiner Weise die Konsultation einer ausgebildeten medizinischen Fachkraft.



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright der Originalausgabe © 2015 by Yogsadhna & Indu Arora

Titel der Originalausgabe: »Mudra. The Sacred Secret«

Copyright der deutschen Ausgabe © 2017 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-554-1

1. Auflage 2017

Übersetzung: Susanne Lück

Layout: Mandeep Singh | Mady'sin Design

Fotos und Illustrationen: Gaurav Arora, Mitchell Manz, Tóth Milán

Satz: XPresentation, Göllesheim

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



*Es ist mein Auftrag, Sie mit den Übungen vertraut zu machen,
die Sie als Praktizierende (Sādhaka) befähigen,
Ihre Gesundheit (Swastha) festigen und Ihr geistiges Wohlergehen stärken können.
Möge das, was ich Ihnen mitteile, von Nutzen sein, mögen meine Erkenntnisse hilfreich sein,
möge mein Verstand würdig sein, anzuleiten und angeleitet zu werden,
und möge Ihnen mein ganzes Wesen zu Diensten sein ...
Möge jeder Bestandteil meines Wesens dem Universalen dienen.*





WIDMUNG

Für meinen Vater, Shri Radhey Shyam Arora, dessen Lehren und Liebe jede Faser meines Seins durchdringen und der mich zu der Person gemacht hat, die ich heute bin und die ich künftig sein werde.

Für *Mahāmaṇḍaleśvara* Swami Veda Bharati, in dessen Ashram ich dieses Buch geschrieben habe.

In Eurem Namen. Zu Euren Lotosfüßen



INHALT

Danksagung	18
Anmerkung der Verfasserin	21
Anmerkung der Herausgeberin	24
Vorwort	27
Kritikerstimmen zum Buch	29
Transliterationshilfe	40

Mudrā-Grundlagen

Einführung	44
I Ursprung und Geschichte der Mudrās	55
II Schriftliche Erwähnung der Mudrās	58
III Psychologie der Mudrās von Ágota Seszták	67
IV Philosophie der Mudrās von Siddhartha Krishna	70
V Wissenschaft der Mudrās	78
VI Wirkung der Hand-Mudrās	124
VII Regeln der Mudrā-Praxis	127
VIII Mudrā-Arten	139

Hand-Mudrās

I Vyāvahārika-Hasta-Mudrās: Allgemeine Mudrās

1 Abhiśeka-Mudrā: Benetzung der Gottheit mit Wasser	148
2 Acalāgni-Mudrā: Ewiges Feuer	149

3	Agrā-Mudrā: Ehrerbietung gegen den äußeren und inneren Lehrer	149
4	Añjali-Mudrā: Ehrerbietung gegen den Guru und die Sechs höheren Chakras	150
5	Arcita-Mudrā: Begrüßung und Ehrerbietung	150
6	Aśoka-Mudrā: Beweglicher Aśoka-Baum	151
7	Ātmāñjali-Mudrā: Gabe der Seele	151
8	Āvāhana-Mudrā: Anrufung	151
9	Bhramara-Mudrā: Biene, Kranich oder sexuelle Vereinigung	152
10	Buddha-pātra-Mudrā: Hüter des Gesetzes	152
11	Haṃsa-Mudrā: Innerer Rhythmus	153
12	Hansī-Mudrā: Frieden und Erneuerung	153
13	Hṛdayañjali-Mudrā: Gabe des Herzens	154
14	Kailāsa-Mudrā: Versenkung und Ehrerbietung gegen das Sahasrāra-Chakra	154
15	Kacchapa-Mudrā (Schildkröten-Mudrā): Liṅga und Yoni	155
16	Latā-Mudrā: Vereinigung und Umschlingung	155
17	Mukula-Mudrā: Geste der Jungfräulichkeit und geschlossenen Blüte	155
18	Namaskāra-Mudrā: Ehrerbietung und Anerkennung des Göttlichen in uns allen	156
19	Nidrā-Hasta-Mudrā: Einschläfernde Beruhigung	156
20	Nidrā-Mudrā: Tiefer Schlaf	156
21	Pañkaja/Padma-Mudrā: Opfertgabe von Blumen an die Gottheit und voll erblühter Lotos	157
22	Padma-kośa-Mudrā: Blüte, Lotosblume, Glanz	157
23	Puśpāñjali-Mudrā: Halten von Blumen	157
24	Puṣpa-pūṭa-Mudrā: Opfertgabe von Blumen, Reis, Wasser und Almosen	158
25	Śakti-Mudrā: Verehrung des Energieflusses	158
26	Śikhara-Mudrā: Stärke und Beständigkeit	159

27	Sūcī (Nadel)-Mudrā I: Elefantenstoßzahn, Universum oder Verstoß	159
28	Sūcī (Nadel)-Mudrā II: Erstaunen, Wut, Bedrohung und Töpfer-Drehscheibe	160
29	Sūcī (Nadel)-Mudrā III: Konzentrierte Energie, Heilende Mudrā	160
30	Sūrya-Prāṇa-Mudrā: Genuss der Sonnenenergie	161
31	Tattva-Mudrā: Geste der Wahrheit	161
32	Vajrapradama-Mudrā: Unerschütterliches Vertrauen	162
33	Vajra-Mudrā: Donner oder Wissen aus der Leere	162
34	Vitarka-Mudrā: Geste der Diskussion und der Buddhistischen Lehre	163
35	Yoga-Mudrā: Geste der Vereinigung	163

II Cīkītsaka-Hasta-Mudrās: Therapeutische Mudrās

1	Apāna-Vāyu-Mudrā – Mṛta-Saṅjīvanī-Mudrā: Erste Hilfe bei Herzproblemen	168
2	Daṇḍa-Svāsthya-Mudrā: Für eine starke Wirbelsäule und einen gesunden Rücken	170
3	Gaṇeśa-Mudrā: Für eine gesunde Verdauung	172
4	Garuḍa-Mudrā: Für das Immunsystem	174
5	Girivara-Mudrā – Jala-Śāmaka-Mudrā: Zur Entwässerung	176
6	Kāyākalpa-Mudrā: Zur Entgiftung	178
7	Kṣepaṇa-Mudrā: Zum Loslassen und für Gelassenheit	180
8	Liṅga-Mudrā: Für die Lungentätigkeit	182
9	Mahājñāna-Mudrā: Für Distanziertheit und Abstand	184
10	Mahāśīrṣa-Mudrā: Gegen Kopfschmerzen und Migräne	186
11	Mrga-Mudrā – Bidāla-Mudrā: Für einen gesunden Blutdruck	188
12	Muṣṭi-Mudrā: Für Verdauung, Stärke und Willenskraft	190
13	Pūṣan-Mudrā: Gegen Übelkeit und Völlegefühl, für den Solarplexus	192

14	Sandhi-Mudrā: Für gesunde Gelenke	194
15	Śaṅkha-Mudrā: Gegen Sprechstörungen	196
16	Śūnya-Mudrā: Gegen Ohrenbeschwerden	198
17	Śvāsa-Nalikā-Mudrā: Für gesunde Bronchien	200
18	Śvāsi-Cikitsā-Mudrā: Gegen Asthmaanfälle	202
19	Surabhī-Mudrā – Dhenu-Mudrā: Für erfüllte Wünsche	204
20	Tse-Mudrā: Gegen Depressionen	208
21	Ūru-Mudrā: Für einen ruhigen Atemrhythmus	210
22	Varuṇa-Mudrā: Gegen Verstopfung	212
23	Viparīta-Namaskāra-Mudrā – Madhumeha-Mudrā: Hilfreich bei Diabetes	214
➤ Yoga-Tattva-Mudrās: Fünf-Elemente-Mudrās		
24	Pr̥thivī-Mudrā: Erde-Geste	220
25	Jala-Mudrā: Wasser-Geste	222
26	Agni-Mudrā: Feuer-Geste	224
27	Vāyu-Mudrā: Luft-Geste	226
28	Ākāśa-Mudrā: Äther-Geste	228
➤ Pañca-Prāṇa-Upāsanā-Mudrās: Mudrās der Fünf Lebensströme		
29	Prāṇa-Mudrā: Die ruhmreiche Mudrā	234
30	Samāna-Mudrā: Mudrā der Einverleibung	236
31	Vyāna-Mudrā – Vāta-Kāraka-Mudrā: Mudrā der Verteilung	238
32	Udāna-Mudrā: Mudrā der aufsteigenden Energie	240
33	Apāna-Mudrā: Mudrā des Loslassens	242

➤	Cikitsaka-Sparśa-Mudrā: Therapeutische Berührungs-Mudrās	
34	Adhama Prāṇayāma mit Adhama-Sparśa-Mudrā	248
35	Madhyama Prāṇayāma mit Madhyama-Sparśa-Mudrā	252
36	Ādyama Prāṇayāma mit Ādya-Sparśa-Mudrā	256
37	Mahad Yoga Prāṇayāma mit Mahad-Sparśa-Mudrā	260
➤	Prāṇāyāma-Sparśa-Mudrā: Mudrās zur Lenkung von Prāṇa	
38	Viṣṇu-Mudrā – Nāḍī-Śodhana-Mudrā	268

III Ādhātṃmika-Hasta-Mudrā: Spirituelle Mudrās

1	Abhaya-Mudrā: Geste der Furchtlosigkeit und Selbstsicherheit	274
2	Agni-Śālā-Mudrā: Symbol der Feuergrube	276
3	Agni-Cakra-Mudrā: Der Schoß des Mitgefühls	278
4	Agni-Cakra Samāna-Mudrā	280
5	Bhūmi-Sparśa-Mudrā: Geste der Ergebung und Erde als Zeugin	282
6	Cin-Mudrā: Mudrā der höchsten Enthüllung	284
7	Dharma-Cakra-Mudrā: Geste der Rechtschaffenheit	288
8	Dhyānī-Mudrā: Geste der Meditation und des Friedens	290
9	Jñāna-Mudrā: Siegel der Weisheit	294
10	Hākinī-Mudrā: Geste von Gedächtnis und Konzentration	296
11	Kubera-Mudrā: Mudrā von Reichtum und Fülle	298
12	Mātāṅgī-Mudrā: Geste königlichen Ausdrucksvermögens	300
13	Sāñjali-Mudrā: Mudrā der liebevollen Opfergabe	302
14	Saṅkalpa-Mudrā: Mudrā der Entschlossenheit	306

15	Śiva-Mudrā – Īśvara-Mudrā: Anrufung der Gottheit	308
16	Śiva Liṅga-Mudrā – Naṭarāja-Mudrā: Geste der männlichen Energie	310
17	Uttarabodhi-Mudrā: Geste der höchsten Erleuchtung	312
18	Varada-Mudrā: Geste göttlicher Segnung und Gnade	314
19	Yoni-Mudrā: Geste der weiblichen Energie	316
20	Vajrapradma-Mudrā: Geste des unerschütterlichen Vertrauens	318
	➤ Sapta-Cakra-Mudrās: Mudrās der Chakras	
21	Vairāgya-Mudrā: Mūlādhāra-Cakra – Wurzel-Chakra – Plexus coccygeus	324
22	Bhairava/Bhairavī-Mudrā: Svādhiṣṭhāna-Cakra – Sakral-Chakra – Plexus sacralis	326
23	Agni-Namaskāra-Mudrā: Maṇipūra-Cakra – Nabel-Chakra – Solarplexus	328
24	Pūrṇa-Jñāna-Mudrā: Anāhata-Cakra – Herz-Chakra – Plexus cardiacus	330
25	Viśuddhi-Mudrā: Viśuddhi-Cakra – Hals-Chakra – Plexus pharyngeus	332
26	Kāleśvara-Mudrā: Ājñā-Cakra – Stirn-Chakra – Plexus caroticus	334
27	Śakti-jāgaraṇa-Mudrā: Sahasrāra-Cakra – Kronen-Chakra – Plexus cavernosus	338
	➤ Gāyatri-Mantra-Mudrās: Mudrās der Gāyatrī-Praxis	
28	Sumukha-Mudrā	345
29	Sampuṭa-Mudrā	346
30	Vitata-Mudrā	347
31	Vistṛta-Mudrā	348
32	Dvimukha-Mudrā	349
33	Trimukha-Mudrā	350
34	Caturmukha-Mudrā	351
35	Pañcamukha-Mudrā	352

36	Ṣaṇmukha-Mudrā	353
37	Adhomukha-Mudrā	354
38	Vyāpakāñjalika-Mudrā	355
39	Śakaṭa-Mudrā	356
40	Yamapāśa-Mudrā	357
41	Granthi-Mudrā	358
42	Unmukhonmukha-Mudrā	359
43	Pralamba-Mudrā	360
44	Muṣṭika-Mudrā	361
45	Matsya-Mudrā	362
46	Kūrma-Mudrā	363
47	Varāhaka-Mudrā	364
48	Simhagrānta-Mudrā	365
49	Mahāgrānta-Mudrā	366
50	Mudgara-Mudrā	367
51	Pallava-Mudrā	368
52	Surabhī-Mudrā	369
53	Jñāna-Mudrā	369
54	Vairāgya-Mudrā	370
55	Yoni-Mudrā	370
56	Śaṅkha-Mudrā	371
57	Paṅkaja/Padma-Mudrā	371
58	Liṅga-Mudrā	372
59	Nirvāṇa-Mudrā	372

➤	Śaḍaṅga-Nyāsa-Mudrās: Berührung, Schutz und Erweckung	
60	Hṛdayāya-Mudrā	378
61	Kavacāya-Mudrā	379
62	Netratrayāya-Mudrā	380
63	Phaṭ-Mudrā	381
64	Śikhāyai-Mudrā	382
65	Śirase-Mudrā	383
DIE PASSENDE MUDRĀ FINDEN		388
GLOSSAR(A)		394
GLOSSAR(B)		398
Abbildungsverzeichnis		401

ANMERKUNG DER VERFASSERIN

Ich versuche, mir stets bewusst zu machen, wie viel ich nicht weiß und wie viel mehr es noch zu lernen gibt. Dies ist nach *Yoga: Ancient Heritage, Tomorrow's Vision* mein zweites Buch. Und wie sein Vorgänger ist auch dieses Buch das Resultat der Anregung durch meine Schülerinnen und Schüler (von denen ich lerne).

Mudrās haben die seltene Fähigkeit, alle fünf Ebenen unseres Wesens (*pañca kośas*) miteinander in Kontakt zu bringen. Ihre Wirkung wurde seit Anbeginn der Zeit geheim gehalten, da sie den Praktizierenden solch unendliche Kräfte verleiht. Daher müssen wir das Wissen um diese Kräfte auch mit äußerster Sorgfalt und Genauigkeit weitergeben. Das Geheimnis liegt im Öffnen und im Schließen. Tatsächlich ist für mich Öffnen und Schließen derselbe Vorgang. Was nach außen geöffnet ist, ist nach innen geschlossen und umgekehrt. Hierbei denke ich insbesondere an die Chakras (Energiezentren).

Wenn wir regelmäßig Mudrās halten, dann öffnen wir das, was im Inneren verschlossen war, und verschließen das, was nach außen geöffnet war. Ich konzentriere mich in diesem Buch auf die *Hasta*-Mudrās (Hand-Mudrās). Das bedeutet natürlich auch, dass Mudrās noch weit mehr zu bieten haben als Fingergesten. Ich hoffe einfach darauf, dass Sie durch die Beschäftigung mit den Mudrās in diesem Buch Lust auf mehr bekommen ...

Mudrās bedeuten für mich Kommunikation. Die Geschichte der Mudrās geht zurück auf die Entstehung des Universums – oder dessen, das wir Kosmos nennen. Sie wäre nicht möglich gewesen ohne Vereinigung und Verständigung. Jedes lebende oder nicht lebende Wesen im Kosmos kommuniziert auf mehreren Ebenen. Dabei bedeutet “Kommunizieren” weit mehr als nur die Fähigkeit zu sprechen oder zu gestikulieren.

Die Fünf-Elemente-Theorie beruht auf der *Sāṃkhya*-Philosophie: Jedes Ding und jedes Lebewesen besteht aus fünf Elementen. Verhältnis und Proportion dieser fünf Elemente verleihen ihm seine bestimmte Form,

Beschaffenheit, Farbe und Funktion. Auch auf der Ebene der Atome und subatomaren Teilchen gibt es fünf Elemente. Denn was die Teilchen zusammenhält, ist die Kraft des Wassers. Was sie in Bewegung hält, ist die Luft. Wo sie sich bewegen, ist der Raum. In der Bewegung erzeugen sie Reibung und Hitze, also Feuer. Und ihre Atommasse ist das Erdelement. Sogar auf der Zellebene des menschlichen Körpers findet Kommunikation auf drei Ebenen statt: intrazellulär (innerhalb einer Zelle zwischen Zellkern, Zytoplasma und Protoplasma), interzellulär (von einer Zelle zur anderen) und transzellulär (zwischen einzelner Zelle und ganzem Körper). Kommunikation ist also der Schlüssel zu allem – und die jeweilige Position, in der sie stattfindet, ist die Mudrā.

In der modernen Welt haben wir die Fähigkeit verloren, auf allen drei Ebenen zu kommunizieren. Hier kann die Mudrā einen besonderen Zweck erfüllen.

Seit ich mich öffentlich mit dem Thema befasste, also seit 1999, wurde ich immer wieder gefragt: “Gibt es zu diesem Thema ein Buch von Ihnen?” Meine Antwort war immer: “Nein, aber Sie selbst sind Ihr eigenes Buch. Finden Sie mit Ihrer eigenen Hilfe mehr heraus, üben Sie, und es wird sich Ihnen auch mehr erschließen.”

Einigen genügte diese Antwort, andere haben nach neuem Material gesucht.

Die meisten Programme für Yoga-Lehrende begnügen sich beim Thema Mudrās mit der Jñāna-Mudrā, und auch diese behandeln sie nicht einmal im Detail. Mudrās sind ein solch essenzieller Bestandteil des Yoga – und doch so wenig erforscht. Mir war es ein Bedürfnis, mehr dazu ans Licht zu bringen. Und ich begann, international Kurse für Mudrā-Trainerinnen und -Trainer anzubieten. Bald schon traten die Menschen mit den Worten “Sind Sie die mit den Mudrās?” an mich heran.

Yoga-Kundige scheinen von diesem Wissen ebenso beeindruckt zu sein wie Menschen ohne Yoga-Erfahrung.

Ich habe die Wirkung der Mudrās am eigenen Körper erfahren. Sie haben mir sowohl in der Meditation als auch in der Therapie Gutes getan.

Erst hatte ich geplant, in diesem Buch 108 Hand-Mudrās vorzustellen, doch dann musste ich aus Platzgründen von dieser heiligen Zahl abweichen. Einige weitere habe ich also für das nächste Buch für Fortgeschrittene aufgehoben.

Ich wünsche mir, dass jede und jeder aus der Genauigkeit, Einfachheit und Klarheit in diesem Buch Nutzen ziehen kann.

Ich möchte Ihnen ans Herz legen, die Aussprache der Mudrā-Namen zu üben. Dabei kann Ihnen die Transliterationshilfe im ersten Teil zur Orientierung dienen. So können Sie sich auf die richtige Schwingfrequenz im Namen der Mudrā einstellen. Im Register finden Sie die Hauptwirkung jeder Mudrā und können herausfinden, welche für Sie speziell geeignet ist. Zusätzlich möchte ich Ihnen aber das Einführungskapitel empfehlen, das sich genauer mit den Richtlinien zur Praxis, Geschichte, Wissenschaft und Bedeutung der Mudrās befasst.

Ich hoffe, Sie haben an den Mudrās ebenso viel Freude, wie ich daran, mein Wissen über diese mystische Kommunikationskunst mit anderen zu teilen.

Namaskāra Mudrā

Indu Arora

ANMERKUNG DER HERAUSGEBERIN

Finger haben mich immer schon fasziniert. Sie sind so klein und können doch so viel! Eltern, Großeltern, Lehrerinnen und Lehrer untermalen ihre Erklärungen mit Gesten. Fingerpüppchen zeigen spielend Zusammenhänge. Finger schreiben, kochen, nähen, malen und erschaffen Millionen Dinge. Mit den Fingern greifen wir, tanzen wir ... Sie spielen einfach eine sehr wichtige Rolle im Leben. Und dann lernte ich ihre Rolle bei den Mudrās kennen.

Mudrās oder Handgesten haben eine therapeutische und spirituelle Bedeutung. Das erfuhr ich auf meiner persönlichen spirituellen Reise. Ich lernte, dass Hand-Mudrās den Energiefluss zum Gehirn steuern. Indem wir unsere Finger und Hände krümmen, strecken und berühren, können wir zu unserem Körper und zu unserem Geist sprechen. Denn jeder Bereich der Hand steht in Verbindung mit einem bestimmten Teil des Körpers oder Geistes. Genau darauf beruhen auch einige Massagetechniken.

Ich fühle mich sehr geehrt, dieses Buch herausgeben zu dürfen. Für mich war es eine großartige Erfahrung, bei der ich viel gelernt habe. Indu geht sehr in die Tiefe und erklärt Ursprung, Lehre, Psychologie und Philosophie der Mudrās, dann illustriert sie ihre Wirkung mit aufschlussreichen Worten und Bildern. Es ist fast, als würde man ihr zuhören! Sie ist eine erfahrene Yogini, ein wahrer Quell des Wissens, und sie macht Schüler, Anhänger und Leser zu Freunden durch ihre umfassenden Kenntnisse, die sie mit solcher Bescheidenheit vermittelt.

Als ich Indu kennenlernte, erschien sie mir gleich als ein Mensch, der sich für die tieferen Zusammenhänge des Yoga interessiert, und sie hatte auch schon ein Buch darüber veröffentlicht. Doch als ich mehr über sie und ihre Arbeit erfuhr, wurde mir klar, dass sie eine wahre Yogini im eigentlichen Sinn ist.

Die meisten halten Yoga für einen Wellness-Sport mit bestimmten Körperhaltungen und Atemtechniken. Die Haltungen beeinflussen tatsächlich alle körperlichen Systeme, und die Atemtechniken lassen uns der Verbin-

dung zwischen Körper und Geist gewahrt werden. Doch Yoga kann noch viel mehr – es wirkt sich feinstofflich auf unser Bewusstsein aus. Und da kommen die Mudrās ins Spiel.

Mudrās beleben und verbessern in Kombination mit der Atmung den Prāṇa-Fluss im Körper, indem sie diejenigen Körperbereiche stimulieren, die mit der Atmung zu tun haben. Da sie in direktem Zusammenhang mit den Nerven stehen, schaffen die Mudrās eine feinstoffliche Verbindung zu den Gehirnmustern, die unbewusste Reflexe in diesen Bereichen steuern. Die innere Energie wird ausgeglichen und umgeleitet, was zu Veränderungen in den Sinnesorganen, den Drüsen, Blutgefäßen und Sehnen führt. Es liegt eine gewaltige Macht darin, derart auf unseren Körper einwirken zu können, unser Bewusstsein zu konzentrieren und unsere Erfahrung zu beeinflussen. Das Wissen um die Mudrā-Techniken ist sehr machtvoll. Es erweitert die Erfahrung beim Yoga um eine ganz neue Dimension.

Das Universum besteht aus den fünf Elementen Erde, Luft, Wasser, Feuer und Äther. Auf ähnliche Weise besteht auch unser Körper aus fünf Elementen, und für diese stehen unsere fünf Finger. Dem Ayurveda zufolge ist jede Krankheit auf ein Ungleichgewicht im Körper zurückzuführen, welches durch Mangel oder Überschuss eines dieser fünf Elemente verursacht wird. Die Finger sind gewissermaßen elektrische Schaltkreise. Und die Hand-Mudrās regeln den Energiefluss, der das Gleichgewicht von Erde, Luft, Wasser, Feuer und Äther wiederherstellt. Das führt zur Heilung. Die tägliche Anwendung von Mudrās sorgt für einen gesunden Stoffwechsel, einen strahlenden Teint, bewegliche Gelenke, Konzentration und geschärfte Sinne.

Den Abschnitt über therapeutische Mudrās sollten wirklich alle lesen und nach Bedarf anwenden. Ich finde, dass auch Ärzte diese Mudrās kennen sollten, da sie eine medizinische Behandlung wunderbar ergänzen. Oder mit Indus Worten: “Welch besseres Werkzeug kann uns die Natur an die Hand geben als uns selbst? Wer sonst könnte denn bis in den tiefsten Kern und die größten Geheimnisse unseres Wesens vordringen und die Gründe für den Konflikt zwischen unserem Körper und Geist herausfinden?”

Es gibt zahlreiche Mudrās, viele davon scheinen geheimnisvoll, andere eher zeitgenössisch.

Die große Rolle der Mudrās beim *Prāṇāyām* und *Gāyatrī*-Mantra verdeutlicht die erstaunliche Macht dieser Kombination aus Worten und Gesten mit wunderbaren Ergebnissen. Beim *Prāṇāyām* wird die Prāṇa-Energie oder Lebenskraft auf den passenden Energieweg durch den Körper geschickt. Mudrās werden eingesetzt, um das Prāṇa am Abfließen zu hindern und seine Kraft zu stärken. Die 32 Mudrās für das *Gāyatrī*-Mantra sind mit den 32 wichtigen Rückenwirbeln verbunden. Und das ist noch lange nicht alles. Die faszinierende Reise zum eigenen Ich, die Enthüllung und das Verstehen des Abenteurers Mudrā geht weiter ...

Ich möchte mit Indus eigenen Worten schließen: "Lassen Sie sich niemals eine Chance entgehen, mit Ihrem Ich in Verbindung zu treten ... Erforschen Sie die Mudrās nacheinander und üben Sie jedes ein paar Tage lang intensiv aus. Beobachten Sie ihre Wirkung. Verlieren Sie nicht die Hoffnung, wenn sie keine konkreten Ergebnisse erkennen können. Seien Sie versichert, dass bei jeder Übung jede Zelle Ihres Körpers in Bewegung gerät und einen feinstofflichen Welleneffekt aufbaut. Jede Zelle steckt voller dynamischer Energie; Sie müssen nur die Verbindung herstellen."

Bleiben Sie also in Verbindung, bleiben Sie gesund, und bleiben Sie glücklich!

Sunita Pant Bansal
New Delhi, Indien

VORWORT

Indu Arora legt hier eine exzellente Arbeit zu den Mudrās vor, die gut und gern als umfassendste Abhandlung in diesem Bereich gelten kann. In den letzten Jahren gab es mehrere Veröffentlichungen zu diesem Thema, aber ihr Buch bereichert es um die Dimension des Yoga und ist reicher an Details zur Anwendung.

Indu erkundet den Einsatz von Mudrās sowohl vom Standpunkt der Heilerin aus als auch von dem einer Sādhaka auf ihrer spirituellen Suche. Ihre Herangehensweise ist experimentell und spiegelt höhere Energien und Absichten. Das übertrifft eine Betrachtung der Mudrās auf rein körperlicher oder psychologischer Ebene bei Weitem.

Sie betont die Heilkraft der verschiedenen Mudrās, wodurch sie für alle von Bedeutung werden, und sie tut es verständlich, sodass alle problemlos damit experimentieren können. Ihre Erläuterungen sind klar und vollständig, ebenso wie die Illustrationen, die Art und Anwendung der Mudrās verdeutlichen.

Mudrās zu halten, ist auch dann einfach und schnell möglich, wenn andere Yoga-Praktiken nicht durchführbar sind, etwa am Arbeitsplatz. Indem wir unsere Energie und Bewusstheit in der Mudrā versammeln, können wir die höheren Kräfte des Yoga nach Bedarf erwecken.

Indu lüftet hier viele Geheimnisse der Mudrās und höheren Yoga-Übungen. Damit können wir unsere Vertrautheit auf jeder gewünschten Anwendungsebene vertiefen. Sie hilft uns dabei, verborgene Dimensionen beim Yoga zu entfalten, die es um zusätzliche Schönheit, Anmut und Energie bereichern. Dieses Buch ist ein wichtiger und innovativer Beitrag zur Mudrā- und Yoga-Literatur. Es zeugt von einem tieferen Verständnis für Yoga als die meisten Veröffentlichungen zu diesem Thema. Zweifellos hat Indu noch

ähnlich gründliche und ausführliche Erkenntnisse zu vielen anderen Yoga-Aspekten beizusteuern. Hoffen wir, dass sie diese in ihren zukünftigen Büchern präsentieren wird.

*Dr. David Frawley (Pandit Vamadeva Shastri) D. Litt.
Direktor am American Institute of Vedic Studies
Verfasser von über 30 Büchern zu Yoga und Vedischer Wissenschaft*

KRITIKERSTIMMEN ZUM BUCH

“... das bislang vollständigste, praktischste und authentischste Werk zu den Mudrās. *Das große Buch der Mudrās* ist ganz klar das Resultat der ausgiebigen Studien der Autorin und ihrer Erfahrung mit Lehrenden der Tantra-Tradition. Mit diesem Buch hat Indu Arora einen bemerkenswerten Beitrag zum Yoga, Tantra und Ayurveda geleistet. Den Leserinnen und Lesern bietet sich hier die Gelegenheit, die heilenden Modalitäten ihrer Praktiken zu bereichern.”

*Pandit Dr. Rajmani Tigunait,
Spiritueller Leiter des Himalayan Institute*

“Das Bewusstsein von Yoga als Strom der Göttlichen Gnade beruht auf einer höheren Energieform, die es manifestiert. Indu Arora erforscht die tiefer gehenden Praktiken des Yoga durch die Dynamik der Mudrās, welchen die Kraft der Heilung, Verjüngung und Transformation innewohnt. Das Jnana-Mudrā eröffnet die geheime Kraft der Shakti, die tief in unserem Geist verborgen liegt. Indu lässt uns die Anmut und Kraft der Mudrās in unserem täglichen Leben erkennen, in dem jede Geste von Licht erfüllt sein kann.”

*Yogini Shambhavi Devi,
Autor von Yogic Secrets of the Dark Goddess*

“Dieses Buch ist eine wunderbare Referenzquelle. Es ist präzise und gut anwendbar. Indu schreibt klar und zielgerichtet, geeignet gleichermaßen für Anfänger und erfahrene Yogis. Ihr vielschichtiges Material hat für jeden Lernenden neue Erkenntnisse zu bieten. Mir erscheinen die Beispiele sorgsam gewählt und gut verständlich, und die Bilder führen uns jede Geste genau vor Augen ... konnte es kaum aus der Hand legen. Ich

werde auf meiner spirituellen Reise immer wieder auf dieses Werk zurückgreifen und möchte es allen empfehlen, die ihr Wissen erweitern wollen.“

*Beth Shaw, Vorsitzende und Gründerin von
YogaFit Training Systems Worldwide*

“Mit *Das große Buch der Mudrās* ist Indu Arora ein bemerkenswertes Forschungsunternehmen gelungen, das einen wertvollen Beitrag zur Yoga-Lehre leistet. Indu setzt scheinbar jeden erdenklichen Mudrā-Hebel in Bewegung und lüftet sowohl die bekannten als auch die bestgehüteten und verborgensten Geheimnisse der Mudrās. Herausgekommen ist das definitive Werk zu diesem exquisiten und bedeutenden Thema. Eine wirklich große Leistung.“

*Chris Kilham,
Autor von The Five Tibetans*

“Indu Arora hat ein grundlegendes Thema gewählt, das sie einer breiteren Leserschaft bekannt machen will: die Mudrās. Die indische Tradition kennt ein breites Spektrum an Bedeutungen und Praktiken der Mudrās – von religiösen Ritualen über Abbildungen und Tänze, Yoga und Tantra bis hin zu einem allgemeinen Verständnis der grenzenlosen Möglichkeiten unseres menschlichen Körpers. Dass sie all diese Bereiche zusammenbringt und einem heilenden Nutzen unterstellt, darin liegt Indu Aroras besondere Leistung. Ohne den spirituellen Hintergrund der Mudrās aus dem Blick zu verlieren, überträgt sie die Handgesten in die Praxis, wo sie sich für Therapeuten und Heilende vieler verschiedener Lehren und Methoden als äußerst nützlich erweisen werden. Tatsächlich gehören zur Kunst der Mudrās nicht nur Hand- und Fingerstellungen, sondern auch ganze Körperhaltungen als Ausdrucksmittel des Göttlichen, das in der Meditation und im Samadhi spontan Gestalt annimmt.

Indu Aroras Buch wird viel dazu beitragen, die Teilung zwischen Geist, Körper und Seele zu überwinden, die (besonders in der westlichen Welt) noch weithin vorausgesetzt wird. Der Körper ist das beste Instrument für die spirituelle Praxis, und eine Mudrā ist der sichtbare Ausdruck des auf der Seele hinterlassenen Eindrucks (zur ursprünglichen Wortbedeutung von Mudrā gehört auch “Siegel”).

Ich wünsche ihr eine große Leserschaft, die diesen Einblick in die Praxis der Heilung oder Integration von Körper und Selbst zu schätzen und anzuwenden weiß.”

*Prof. Dr. Dr. h.c. Bettina Sharada Bäumer,
Direktorin Samvidalaya an der Abhinavagupta Research Library in Varanasi, Indien*

“Indu Arora hat ein exzellentes Buch über die heilige Kunst und Lehre der Mudrās verfasst. Darin findet sich authentisches Wissen mit einfachen wissenschaftlichen Erläuterungen der Mudrā-Rituale. Das Wichtigste aber ist die stete Absicht und Ausrichtung darauf, unseren individuellen Geist mit dem kosmischen Geist zu vereinen. Es ist eine perfekte Erweiterung der wachsenden Bibliothek moderner Anwendungsmöglichkeiten für die vedischen Lehren.

Daumen hoch (falls das als Mudrā zählt.)”

*Dr. Suhas Kshirsagar BAMS MD (Ayu) Leiter von Ayurvedic Healing
und Autor von The Hot Belly Diet*

“Mit *Das große Buch der Mudrās* macht sich Indu Arora an die Erforschung der esoterischen Geschichte und Bedeutung der Mudrās (Gesten), ihrer starken spirituellen Wirkung und therapeutischen Anwendbarkeit. Uns Leser steckt sie mit ihrer Begeisterung unwillkürlich an, und manchmal kommen wir kaum mit ihrem Tempo mit. Ihre Leidenschaft für die Sprache der Mudrās hat sie direkt zur Quelle gebracht –

den alten vedischen Schriften und der Weisheit der Meister. Obwohl ich sowohl Mudrās als auch Mantras in meinen Unterricht einbeziehe, bin ich doch eine Novizin, was mein Verständnis der philosophischen und spirituellen Grundlage dieser alten Praxis betrifft. Indu Aroras Buch soll mich dabei in Zukunft leiten. In ihrem Streben nach Authentizität ist schon das Kapitel “Mudrā-Grundlagen” alles andere als grundlegend. Indu Arora durchforstet die Theorien von den uralten bis zu den modernen Quellen, von der religiösen bis zur weltlichen Kultur, von der Kunst über den Tanz bis zur Medizin, um nur der Lehre der Mudrās gerecht zu werden. Mit den schönsten Fotografien versehen sind die Kapitel, in denen die einzelnen Mudrās illustriert und erklärt werden. Hier braucht niemand mehr Gelehrter zu sein oder der Mudrā-Praxis auch nur besonders nahezustehen, um ihre Schönheit und ihren spirituellen Nutzen zu begreifen. Das Buch ist selbst Kunst, und die geballte philosophische und praktische Weisheit macht es für mich und Yoga-Schülerinnen und -Schülern sowie für Lernende anderer spiritueller Traditionen zu einem wertvollen Nachschlagewerk.”

Amy Weintraub, Gründerin des LifeForce Yoga Healing Institute,
Autorin von *Yoga for Depression und Yoga Skills for Therapists*

“Unsere altindischen Traditionen sind esoterische und mystische Systeme, deren vorrangiger Zweck es ist, uns als mikrokosmische Wesen (Menschen) wieder mit unserer makrokosmischen Quelle (dem Universum) zu verbinden. Beide Systeme verwenden Zeichen und Symbole (Mudrās/Hastas), Stellungen (Asanas/Sthanas) und Klänge (Mantras/Shollus), um die universelle Lebenskraft (Prana) so zu kanalisieren, dass sie den Körpergeist ins Gleichgewicht bringen, harmonisieren und heilen. Der Körpergeist wird dann zu einem perfekten Vehikel, das den Zustand reiner, wahrer und glückseliger Bewusstheit (Ananda) erblühen lässt. Die indische Tanzkunst ist Yoga – eine “heilige Vereinigung von Körper, Atem und Sein, die sich in perfekter Harmonie bewegen”. Es ist nicht überraschend, dass Hastas (Handgesten) ein Schlüsselement aller indischen

Tanztraditionen sind und dass das ultimative Ziel aller indischen Kunst die ästhetische Erfahrung der Glückseligkeit (Rasananda) ist.

In ihrem Buch *Das große Buch der Mudrās* lässt uns Indu voller Leidenschaft an ihrer tief greifenden Erforschung und Erfahrung dieser heiligen esoterischen Kunst teilhaben. Das Buch ist solide recherchiert, gut strukturiert und wunderschön illustriert. Einfache und klare Anweisungen ermöglichen den Lesern, ihr Verständnis und ihre Anwendung dieser Vidya zu vertiefen. Ein großartiges Geschenk für alle Sādhas. Es ist klar erkennbar, wie viel Mühe und Zeit Indu dieser wunderbaren Enzyklopädie gewidmet hat. Für einen Tänzer ist das Vokabular der Hastas ein ganzheitlich vereinnahmender Prozess. Danke, Indu, dass du dein Wissen mit uns teilst.”

*Dr. Prakriti Bhaskar, klassischer indischer Tänzer, Choreograph und Forscher,
Leiter des Shiladhish Art and Research Institute, Mumbai, Indien*

“In der vedischen Astrologie Jyotisha hat die Sternkonstellation (Hasta) die Macht, den tiefsten Herzenswunsch eines Menschen in seine Handfläche zu legen. Indu Arora enthüllt in ihrem neuesten Buch *Das große Buch der Mudrās* auch die stärkste Macht, die in unserer Handfläche verborgen liegt: die Macht zu erwecken und zu heilen. Mit der klassischen Yoga-Philosophie und dem Ayurveda als Quellen erweckt sie die Energie in unseren Handflächen zum Leben – für unser eigenes Wohlergehen ebenso wie für das allerer, die wir berühren. Mit Textverweisen, inspirierenden Beispielen und wunderschönen Abbildungen erobert Indu Arora neue Horizonte mit einem Thema, das nie zuvor so gründlich erkundet wurde. Und wir erkennen: So wie die Augen die Fenster zur Seele sind, sind die Hände die Tore zum Herzen.”

*Dr. Katy Poole,
Jyotishi (Vedische Astrologin) und Life Coach*

“Indu Arora hat ohne Zweifel das bis dato umfassendste Buch über Mudrās verfasst. Fünf Finger an jeder Hand – und wir alle ahnten nicht einmal, welche Macht sie haben! Wir brauchen sie nur in einer der zahlreichen im Buch vorgestellten Mudrās neu anzuordnen, und schon können wir uns von Negativität verabschieden, unseren Bewusstseinszustand verändern, uns heilen, die Zeit transzendieren oder erleuchtet werden. Indu Arora gibt uns klare Anweisungen, Schaubilder, Fotos und viel Philosophie an die Hand, welche uns die Mudrā-Praxis erleichtern und mit Bedeutung bereichern. Ein großartiges Buch für Heilende, Lehrende und Ausübende des Yoga sowie alle, die ihre Yogaübungen um eine neue Dimension erweitern möchten.”

*Sharon Steffensen,
Herausgeberin der Zeitschrift Yoga Chicago*

“Jahrelang hat Indu Arora ihre umfassende Kenntnis der untereinander vernetzten Traditionen des Yoga und Ayurveda ebenso unter Beweis gestellt wie die tiefe Ernsthaftigkeit und Hingabe einer Suchenden und Schülerin. Als Lehrende beweist sie nun ihre Meisterschaft der Mudrās mit dem neuen Buch *Das große Buch der Mudrās*. Die Lehre der Mudrās bietet uns eine Art der Heilung, die jeder einsetzen kann, ungeachtet seiner individuellen Fähigkeiten. Sie ist eine wirkungsvolle Ergänzung zu anderen Therapien, ist aber auch für sich allein gut anwendbar. In diesem eleganten und benutzerfreundlichen Buch erweitert Indu Arora die Möglichkeiten von Lehrenden, Lernenden und Praktizierenden, diese Techniken in Kursen und bei Therapien einzusetzen. Ihre Kombination aus klaren Anweisungen und Bildern sowie eine Synthese psychologischer und körperlicher Wirkungen der Mudrās hilft uns, diese essenzielle Komponente der Yoga-Praxis besser zu verstehen. Ihr neues Werk bringt die Mudrā-Lehre auf einen modernen Stand und darf in keiner Bibliothek fehlen, die der privaten oder therapeutischen Anwendung von Mudrās dienen will.”

*Felicia Tomasko, Herausgeberin LA YOGA, Präsidentin des Bliss Network,
Vorstand der National Ayurvedic Medical Association*

“Im Rahmen der fünf Elemente, fünf Pranas, der Chakren und des Gayatri-Mantra nimmt Indu Arora in ihrem Buch *Das große Buch der Mudrās* ihre Leser mit auf die Reise zu den therapeutischen und spirituellen Wohltaten der Mudrās. Sie illustriert jede Mudrā mit Fotos der eigenen Hände: allgemeine Mudrās, therapeutische Mudrās, Fünf-Elemente-Mudrās, Prana-Mudrās, Mudrās der Berührung und spirituelle Mudrās. Die wichtigsten Charakteristika, die Form und Wirkung jeder Mudrā sowie Warnungen werden mit passenden Illustrationen beschrieben. Eine echte Empfehlung für Yoga-Schüler, Lehrende, Therapeuten und Menschen in Heilberufen, die an den therapeutischen und spirituellen Vorteilen der Mudrās Interesse haben. Sie alle werden immer wieder gern auf dieses Buch zurückgreifen, um ihre Studien zu vertiefen.”

*Dr. Dilip Sarkar, FACS, CAP Associate, Professor der Chirurgie (im Ruhestand)
an der Eastern Virginia Medical School, Norfolk,
Vorsitzender der International Association of Yoga Therapists*

“Mudrās sind die heilige Praxis der Rishis, um Veränderungen im Bewusstsein herbeizuführen und innere Glückseligkeit zu erfahren. Die Mudrās sind ein entscheidendes Werkzeug für Sadhanas. Sie unterstützen sie beim Erreichen tieferer Meditationszustände. Ein Nachschlagewerk, das sich dieser großen Kunst und Lehre widmet, fehlte bislang aber. Indu Aroras *Das große Buch der Mudrās* ist vielleicht das erste Buch, das sich diesem esoterischen Thema mit großer Tiefe an Einsicht und Erkenntnis widmet und alte Originalquellen als Referenz heranzieht. Dieses Buch ist ein guter Begleiter für jeden ernsthaften Sādhaka der modernen Zeit.”

*Acharya Shunya Pratichi Mathur, Gründerin der Vedika Gurukulam School of
Ayurveda and Vedic Studies,
Kalifornien, Vorsitzende der California Association of Ayurvedic Medicine (CAAM)*

“Als ich in einer sehr konservativen Familie aufwuchs, brachte man mir die Praxis des Sandhyavandana (Gruß an die Sonne) bei. Das auf dem Veda beruhende Sandhyavandana wurde dreimal täglich ausgeübt: morgens (*pratahsamdhyā*), mittags (*maadhyanika*) und bei Sonnenuntergang (*saayamsamdhyā*). Zu dem Ritual gehört die Anrufung verschiedener Gottheiten, der Einsatz von Handgesten, der Hasta-Mudrās, eine Atemtechnik (*pranayama*), Sonnengrüße des Yoga (*surya namaskara*) und Achtsamkeitsübungen (*dhyana* und *dharana*). Die Bedeutung dieses Rituals habe ich nie verstanden; ich habe es auswendig gelernt und routinemäßig erledigt. Erst viel später während meiner Ausbildung zum Arzt und Neurowissenschaftler lernte ich die Bedeutung von Nervenverbindungen und -stimuli kennen, besonders über die Haut und die Finger. Das Tasten ist einer der fünf Sinne (*pancha tanmatras*) und wird über die Haut weitergegeben. Es ist einer der Zugänge zum Körper, durch den wir Eindrücke von der äußeren Welt empfangen.

Die Fingerspitzen sind mit Nervenenden reich gesegnet und reagieren sehr sensibel auf Berührungsreize. Ein Satz spezialisierter Neuronen übermittelt die Tastsignale (afferenter Impuls – *samana yayu*) an die kortikale Region im Gehirn, wo sie als Empfindung verarbeitet werden. Motoneuronen senden eine entsprechende Botschaft an die Finger aus, eine angemessene Handlung durchzuführen (efferenter Impuls – *vyana vayu*). Außerdem sind die Fingerspitzen und andere Körperbereiche mit Rezeptoren ausgestattet, die Impulse von Schmerz (Nozizeption) und Temperatur (Thermozeption) erkennen. Nähern Sie sich beispielsweise einmal mit dem Zeigefinger einer Hand der Mitte der anderen Handfläche. Versuchen Sie, die Handfläche nicht mit dem Finger zu berühren, aber halten Sie beide nahe beieinander. Achten Sie genau auf die Empfindungen, die in der Fingerspitze entstehen. (Viele beschreiben hier unter anderem Schmerz, Hitze, einen Energie- oder Luftstrom im Uhrzeigersinn.) Wie erklären Sie sich dieses Phänomen?

Die vedischen Schriften beschreiben die Präsenz zahlreicher winziger Chakren (oder Energiereservoirs) an den Fingerspitzen, die sich je nach Stimulus entweder auf- oder entladen. Das kann zumindest in Ansätzen auch das Phänomen der Phantomschmerzen erklären. Bis heute hat die Neurowissenschaft keine Antwort auf die Chakren im feinstofflichen Energiekörper (*sukshma sarira*).

Da die Fingerspitzen also zahlreiche Rezeptoren zur Erkennung unterschiedlicher Reize besitzen und auch feinstoffliche Chakren dort sitzen, liegt es nur nahe, dass wir die Stellung der Fingerspitzen so manipulieren können, dass sie sich wohltuend auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken. Interessanterweise ist jede Körperbewegung (Gesicht, Hände, Augen oder Finger) bereits eine Mudrā. Fast alle Emotionen lassen sich leicht durch eine bestimmte Mudrā ausdrücken, die ein oder mehr Körperteile einbezieht. Zudem werden Mudrās nach der vedischen Tradition seit Jahrhunderten für die Gesundheit eingesetzt und eignen sich ebenso als alleinstehende Therapie wie zusammen mit Pranayama und Meditation. Sie sollen zu optimaler Gesundheit verhelfen, Stress reduzieren, Krankheiten verhindern und gegen eine ganze Reihe physischer, mentaler und emotionaler Beschwerden wirken. Ihr größter Vorteil: Mudrās sind einfach, erfordern keine Gerätschaften und lassen sich fast überall und jederzeit ausüben.

Mit wachsender Übung als Yoga- und Ayurveda-Praktizierender lernte ich langsam die Bedeutsamkeit dieser Gesten als Teil meines täglichen Sandhyavandana begreifen. Sie könnten mir auf meinem Weg der spirituellen Erweckung als wertvolles Werkzeug dienen. Leider war mein Wissen der Mudrās auf etwa ein Dutzend Gesten reduziert, die ich bei meinem Sandhyavandana anwende. Daher war mir Indu Aroras *Das große Buch der Mudrās* höchst willkommen.

Das Buch beginnt mit einer detaillierten Einführung in die vedische Philosophie, in die Psychologie, Wissenschaft und Wirkung der Mudrās, Chakren und Druckpunkte. Unter drei Hauptkategorien werden zahlreiche Hand-Mudrās vorgestellt, begleitet von farbigen Abbildungen der Hände und Finger, ihren Namen in Sanskrit und deren Bedeutung. Zudem gibt uns Indu Arora ausführliche Informationen zu den Techniken und Anwendungen der Mudrās und ihren körperlichen, geistigen und spirituellen Wirkungsweisen. Wir erfahren genauer, welche gesundheitlichen Vorteile jede Mudrā hat und welche Beschwerden sie lindert. Es ist ein sehr informatives Werk, das ich jedem empfehle, der die feinstofflichen Energiesysteme des Körpers, die Spiritualität und das geistige Wohlbefinden besser verstehen möchte. Ohne Zweifel wird dieses Buch von großem Nutzen

für Yoga- und Ayurveda-Praktizierende, holistisch Lehrende und Studierende und alle anderen sein, die an einem umfassenden Wissen der Mudrās interessiert sind.

Zu guter Letzt gibt es auch für skeptische Wissenschaftsmenschen einige Studien, die zeigen, wie vorteilhaft sich Mudrās in Verbindung mit Meditation auswirken und wie sich dabei Entzündungsprozesse eindämmen, positive Stimmungsveränderungen herbeiführen und andere neuropsychologischen Parameter verändern lassen.

Natürlich sind Mudrās nicht nur heilende, sondern auch heilige Gesten. Mit zur Anjali-Mudrā gefalteten Händen biete ich Indu Arora meine *pranams* dar dafür, dass sie ein Buch verfasst hat, das eine grenzenlose Gelegenheit für Wachstum, Heilung und und Ganzheit von Körper, Geist und Verstand bietet.”

*Dr. Rammohan Rao, CAS, RYT Assistenz-Professor am
Neuroscience Buck Institute for Research on Aging, Novato, Fakultät Kalifornien und
California College of Ayurveda, Nevada City, Kalifornien*

TRANSLITERATIONSHILFE

Vokale

अ <i>a</i> (Katze)	आ <i>ā</i> (Tag)	इ <i>i</i> (Mitte)	ई <i>ī</i> (Fliege)	उ <i>u</i> (Mutter)	ऊ <i>ū</i> (Schuh)
ऋ <i>r̄</i> (Rhythmus)	ए <i>e</i> (hey)	ऐ <i>ai</i> (Märchen)	ओ <i>o</i> (rot)	औ <i>au</i> (laut)	

Konsonanten

Guttural	क <i>ka</i> (Skat)	ख* <i>kha</i> (Blockhütte)	ग <i>ga</i> (Garten)	घ <i>gha</i> (Afghane)	ङ <i>ṅ</i> (singen)
Palatal	च <i>ca</i> (klatschen)	छ* <i>cha</i> (Ketchup)	ज <i>ja</i> (Dschungel)	झ <i>jha</i> (Django)	ञ <i>ña</i> (panschen)
Retroflex	ट* <i>ta</i>	ठ* <i>tha</i>	ड* <i>da</i>	ढ* <i>dha</i>	ण* <i>ṇa</i>
	<i>(im Deutschen am ehesten wie t und d aussprechen, aber dabei mit der Zunge schmalzen)</i>				
	<i>* Es gibt hier keine genaue Entsprechung im Deutschen.</i>				
Dental	त <i>ta</i> (engl.)	थ <i>tha</i> (engl. thunder)	द <i>da</i> (engl. that)	ध <i>dha</i> (engl. breathe)	न <i>na</i> (Name)
Labial	प <i>pa</i> (spitz)	फ* <i>pha</i> (Philosophie)	ब <i>ba</i> (bitte)	भ <i>bha</i> (Bhagvan)	म <i>ma</i> (Masse)
Halbkonsonant	य <i>ya</i> (jagen)	र <i>ra</i> (Drive-Inn)	ल <i>la</i> (lassen)	व <i>va</i> (weil)	

Zischlaut	श <i>śa</i> (<u>sch</u> affen)	ष <i>ṣa</i> (<u>Asch</u> e)	स <i>sa</i> (Stra <u>ß</u> e)	ह <i>ha</i> (<u>h</u> aben)
Andere	क्ष <i>kṣa</i> (<u>ex</u> akt)	त्र <i>tra</i> (<u>t</u> ragen)		

अं (ः) *m anusvāra* (vorstehender Vokal wird nasal) wie bei *samskṛti*
अः *visarga = ḥ* (nachstehender Vokal wird aspiriert) wie bei *prātaḥ*
S *Avagraha consonant #'* (Konsonant) wie bei *vasthitā*
Anusvāra am Ende der Zeile wird mit *m* (मन्) geschrieben, nicht mit *m̐*



Mudra- Grundlagen

Einführung

Der Sanskrit-Ursprung des Wortes Mudrā liegt in *Mud*, was für Freude, Genuss und Glück steht. Mudrās sind der Weg, um *Ānanda-śri* zu erreichen. *Ānanda* ist die höchste Glückseligkeit, und *śri* symbolisiert die feminine Energie. Die Erweckung weiblicher Energie, welche auf männliche Energie trifft, und ihrer beider Vereinigung sind *Ānanda-śri*. Diese Glückseligkeit ruft erst die göttliche Macht der Mudrās hervor. Die Handgesten konzentrieren sich ganz aufs Göttliche und ziehen damit seinen Segen an.

In dieser Verbindung definiert das *Tantrasāra* die Mudrās als Quell der Freude für die verehrten Götter und als Befreiung von den Fesseln der Sünde und der Leidenschaft.

Andere Bedeutungen von Mudrā sind Siegel, Geste, Haltung, Symbol oder Währung.

Die östlichen Philosophien, Kulturen und Yoga-Lehren sehen in den Mudrās systematische Gesten der Hände, des Körpers oder der Mimik.

Detaillierter betrachtet sind Mudrās geschlossene elektrische Schaltkreise der feinstofflichen Kanäle sowohl im physischen Körper als auch im Ätherleib.

Mudrās sind elegant und mystisch. Sie reinigen und energetisieren spirituelle Aspiranten und bringen sie dem Göttlichen auf ähnliche Weise nahe wie Mantras.

Mudrā-Definition

Mudrās sind eine nonverbale Art der Kommunikation und Selbstentfaltung durch bestimmte Hand-, Gesichts- und Körperhaltungen. Sie bewahren in sich die Wirksamkeit des gesprochenen Wortes. Sie sind ein solch starker Ausdruck innerer Entschlossenheit, dass sie ohne Worte mehr Macht haben als gesprochene Sprache.

Das Wort Mudrā hat ohne Zweifel eine tiefere Bedeutung, welche eine bloße Übersetzung oder Synonyme gerade nur erahnen lassen.

Jeder Buchstabe in dem Wort entspricht einer bestimmten Schwingung, und jede Schwingung ruft eine bestimmte Empfindung, einen Gedanken oder ein Gefühl hervor. Die alten Weisen konnten diese Schwingungen in der *śūnya* (Trance) empfinden. Den erreichten Zustand, in dem ihnen der Segen zuteilwurde, die Unendlichkeit jenseits aller möglichen Beschreibung zu erfahren, nannten sie *parā*. Darin wurden sie selbst zu dieser Erfahrung. Dann gingen sie zum *paśyanti* über, dem Zustand als Zeugen der Erfahrung, aus dem heraus sie zum Seher werden konnten. Das gelang durch *vimarśa*, die Selbstreflexion. Als die Bedeutung sich einen Weg über die Sprache und Stimme gesucht hatte, nahm sie die Form reiner Buchstaben (*akṣara*) oder Silben (*vaikhari*) an. Jede Silbe widmet sich dabei einer bestimmten Schwingung. Erst die Kombination all dieser Erfahrungen in einer Hand- oder Körpergeste ist das, was wir unter Mudrā verstehen können.

Ich möchte aus Acharya Karunamoya Sarasvatī's Vorwort in Shyam Sundar Goswamis Buch *Laya Yoga* zitieren. Es geht um die in den Silben verborgene Macht:

“Yoga liegt in den vedamantra (Rg-veda-samhitā, 10.114.9) verborgen als seine ursprüngliche Form Bīja. Es gibt vier Bījas: “yang”, “ung”, “gang” und “ah”. “Yang” ist noch einmal unterteilt in zwei Bījas, nämlich “ing” und “ang”. Wenn die Kräfte, die in der Bīja schlummern, erweckt und eingesetzt werden, wird der nāda-bindu-Faktor in den Bīja-Aspekt einbezogen. Die Bījas bilden in der richtigen Reihenfolge das Shrouta-Wort “yogah”, das sowohl in dieser Form als auch in seinen komplexeren spirituellen Formen häufig in den Samhitās des Veda vorkommt. Die beiden matrika-Buchstaben “ing” und “ang” stehen für agni (Feuer) und soma (Mond) oder für Piṅgalā und Idā. Piṅgalā und Idā sorgen für Bewegung in der Atmung, die auf der yang-Bīja beruht. Wenn yang erweckt wird, wird die Atmung unterbrochen, da Piṅgalā und Idā in die Suṣumṇā aufgenommen werden, was in der Folge das kumbhaka beeinflusst. In dieser Phase wird die yang-Kraft in yama (Kontrolle) umgewandelt. Und yama tritt in drei Phasen auf: körperlicher Kontrolle bei der Entspannung im āsana, vitaler Kontrolle im kumbhaka und sensorischer Kontrolle im pratyāhāra. In der pratyāhāra-Phase wird die Bīja “ung” erweckt und strahlt udāna-Kraft aus, mit der sich in drei Phasen mentale Konzentration entwickelt: dhāraṇā, dhyāna und Samprajñāta Samādhi. In dieser Samādhi-Phase wird aus yama (Kontrolle) sanyama (Superkontrolle). Im Samprajñāta Samādhi wird die Bīja “gang” erweckt als Konzentration-Wissen-Licht (prajnaloka). Wisarga (ah) steht mit “gang” in Verbindung und wird folgendermaßen ausgedrückt: Wisarga ist Kuṇḍalinī. Die Kuṇḍalinī wird im Samādhi erweckt und erleuchtet den ganzen hochkonzentrierten Geist mit ihrem Glanz. Dann nimmt die Kuṇḍalinī höhere Bewusstheit auf und bewirkt durch ihre absorbierende Kraft eine transzendente Phase, in der das Samprajñāta Samādhi sich zu Asamprajñāta Samādhi wandelt. Und schließlich wird die Kuṇḍalinī selbst aufgenommen und vereint sich mit der Parama Śiva zur höchsten Bewusstheit. Dieses hochgradig aufnehmende Yoga ist das layayoga. Der Rg-veda bezeichnet es als den Erwerb der Phase des Indra beim Yoga.

(Rg-veda-samhitā, 4.24.4)”

Jede ausgesprochene Silbe ist eine direkte Verbindung zum Kosmos und der höchsten Wahrheit. Wer über das Wort Mudrā meditiert, wird vollständige Kenntnis davon erhalten. Jedes Wort ist wie ein Pfad zur Quelle des Wissens im *ākāśa*, dem Weltraum oder Äther. Das Wort trägt bereits die gesamte DNA zu diesem Thema in sich.

Ich möchte an dieser Stelle Sūtra 1.4 (1. Kapitel, 4. Aphorismus) der *Śiva Sūtras* anführen, um der Sūtra-Bedeutung poetischen Ausdruck zu verleihen.

Jñānādhiṣṭhānam Mātṛkā (1.4)

Gefangen im karmischen Körper

Sah ich doch die Wahrheit: *Parā*

Ich betrachtete sie: *Paśyantī*

Ich konnte nicht widerstehen und sagte: *Vaikharī*

Die köstliche Schwingung

... Wie kleine Mütter

Verbergen die Wahrheit in ihrem Schoß

Offenbaren die Kleine (minimale Wahrheit wie *akṣara*: Buchstaben, Nachkommen der Wahrheit)

Zurück in den Schoß muss ich gelangen

Um zu suchen, zu sehen und zu kennen

Die höchste Wahrheit

Die unbekanntenen Mütter* (ungezählte Formen der *Śakti*) sollen den Pfad erleuchten

Denn die Wahrheit der Schwingung ist, sie ist die **Schwingung der Wahrheit**

*Hier sind die unzähligen Formen der *Śakti* gemeint, die unberührbar, namen- und formlos sind und aus deren Schoß sich das Universum von Moment zu Moment immer weiterentwickelt.

Mudrās sind Verständigung. Sie sind so alt wie die menschliche Zivilisation, so alt wie das Leben der Urzeit. Es gibt so viele Mudrās wie Lebewesen auf der Erde. Nicht nur die Menschen, jedes Wesen verständigt sich über seine Körpersprache, seine Mimik, Posen oder Klänge.

Kommunikation geschieht auf drei Ebenen: interpersonal von Mensch zu Mensch, intrapersonal im Inneren eines Menschen und transpersonal vom Menschen zum Kosmos. Mudrās sind sowohl Kommunikationskunst als auch -wissenschaft auf allen drei Ebenen. Sie gleichen Unterschiede aus und lüften den Schleier zwischen *Antar-Ākāśa* (Innerem) und *Bahir-Ākāśa* (Äußerem), die sich mit dem *Brahman* (Ur-Grund und Weltseele) verbinden. Wir verständigen uns auf all diesen Ebenen. Und wann immer wir das ohne Worte tun, setzen wir Mudrās ein.

Ein Lächeln auf dem Gesicht (eine Form der Mukha-Mudrās) teilt anderen Glück mit als nonverbale interpersonale Kommunikation. Ein Lächeln hingegen, das sich in jeder Faser meines Wesens ausbreitet, während ich meditiere, ist nonverbal und intrapersonal, was Dhyāna-Mudrā genannt wird. Und betrachte ich einen ruhig fließenden Fluss oder majestätischen Gebirgszug mit festem Blick auf die Herrlichkeit der Natur, dann ist das transpersonale Kommunikation, eine sogenannte Trāṭaka-Mudrā.

Unsere Absicht beim Praktizieren von Mudrās ist es, uns zu verbinden, zu vereinigen und Blockaden zu beseitigen. Wir möchten Frieden, Liebe und Freude zu uns holen. Während wir die Mudrā halten, laden wir den kosmischen Frieden in unser Inneres ein.

Diese Kommunikation kann auch auf therapeutischer Ebene geschehen. Dort sorgt das Halten einer Mudrā für Gleichgewicht und Harmonie zwischen den fünf Elementen, die den *deha*, den physischen Körper, ausmachen. Beim Halten der Mudrā beginnen die wichtigsten neun Organsysteme (Organe zur Verdauung, Atmung, Ausscheidung, Blutzirkulation und Fortpflanzung, die Nerven, Hormone, Knochen und Muskeln) in gesundem Rhythmus zu vibrieren, während sich die Kommunikationskanäle öffnen. Diese Kommunikation

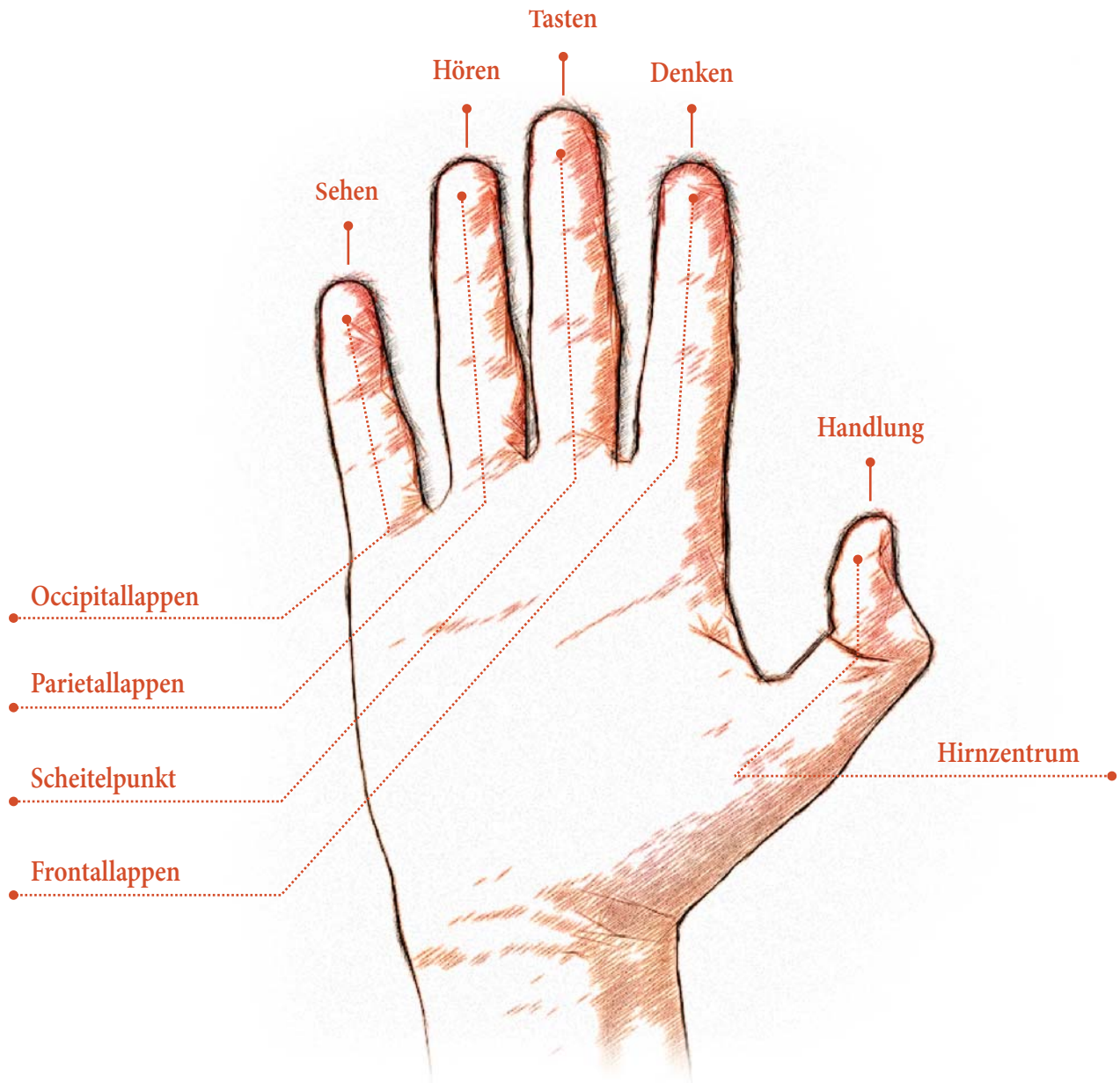
geht weit tiefer als zur Ebene der Organsysteme. Es geht hier um eine Verständigung auf intrazellulärer und interzellulärer Ebene. Die Verbindung zwischen Mikrokosmos und Makrokosmos.

Die Fähigkeit, die Energien auf einer solch existenziellen Mikroebene zu versammeln, um sie dort aufzunehmen und zu versiegeln, ohne dass etwas verloren geht – das ist eine Mudrā. Beispielsweise sind *bandhas* eine konzentrierte Form der Mudrās. Jede Praktik, bei der Energie gefiltert und in eine gewünschte Richtung gelenkt wird, ohne etwas davon zu vergeuden, wird zur Mudrā.

Chogyam Trungpa

Eine Mudrā ist “ein Symbol im weiteren Sinn von Geste oder Handlung ... Sie ist ein Symbol, das mit den Händen angezeigt wird, um sich selbst und anderen die verschiedenen Momente der Meditation zu verdeutlichen ...”

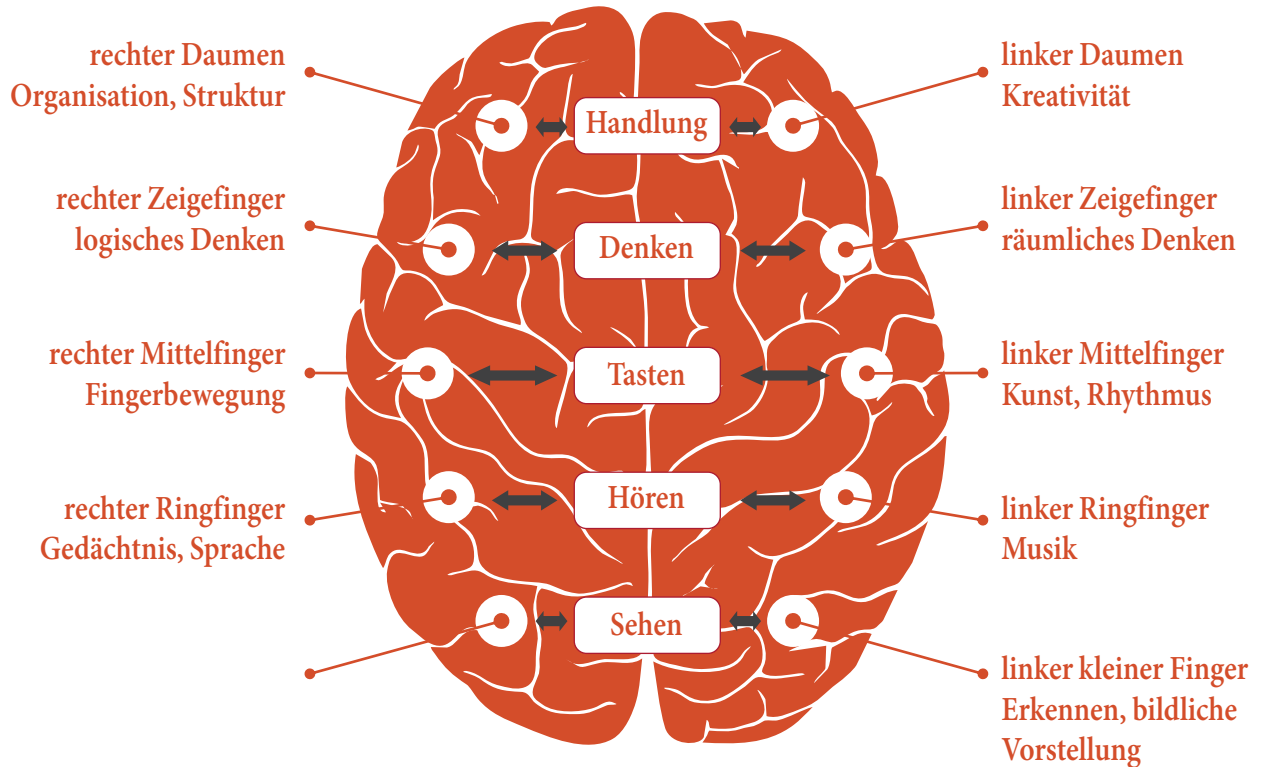
Die Weisen (*ṛṣi*) im alten Indien haben bereits beobachtet, dass Mudrās die Atmung (*Prāṇāyāma*) verändern und Atemluft und Prāṇa über die Meridiane (Energiebahnen) in verschiedene Körperregionen leiten können. So gleichen sie den Energiehaushalt homöostatisch aus oder öffnen und lenken Energiebahnen, in denen sie bei Mangel anregen und bei Überschuss beruhigen. Der Überlieferung nach heißt es auch, Mudrās könnten Energie (Prāṇa) in bestimmte Gehirnregionen leiten.



Finger, Gehirnregionen und Aufgaben

Linke Gehirnhälfte (rechte Hand)

Rechte Gehirnhälfte (linke Hand)



Verbindung zwischen Fingern und Hirnlappen

Mudrās in der spirituellen Praxis

- Die Konfiguration von Händen, Füßen, Fingern und anderen Körperteilen ist eine Mudrā, beispielsweise:
 - Surabhī-Mudrā (Kuh-Mudrā)
 - Ghaṇṭā-Mudrā (Glocken-Mudrā)
 - Bhūmi-Sparśa-Mudrā (Mudrā der Erdberührung)
 - Abhaya-Mudrā (Schutz-Mudrā)
- Die *astras* (Werkzeuge zum Schutz und zur Vernichtung) und *vāhanas* (Träger) von Göttern und Göttinnen, wie etwa Schnecke, Scheibe, Blume, Maus oder Löwe, die sie auf ihren Körpern tragen oder auf denen sie sitzen, bezeichnet man ebenfalls als Mudrās (siehe nächste Seite).
- Die geheimen Übungen im Hatha-Yoga, wie etwa *Bhūcarī*, *Khecarī* oder *Agocarī* sind sämtlich Mudrās.
- In alter Tantra-Tradition wird die Frau mit ihrem spirituellen Partner in einem speziellen Mudrā der Vereinigung dargestellt.
- Die Tanzkunst wurde erschaffen mit Worten aus dem *Ṛg-veda*, Musik aus dem *Sāma-veda*, Mudrās aus dem *Yajur-veda* und Gefühl (*rasa*) aus dem *Atharva-veda*. Beim Tanz spielt die dramatische Darstellung eine wichtige Rolle. Eine Art dieser Darstellung ist die Mudrā.
- Bei bestimmten Ritualen der rituellen Gebetspraxis *karma-kāṇḍa* werden Hand- und Körpergesten wie *kara-nyāsas* und *aṅga-nyāsas* durchgeführt. Auch sie sind Mudrās. *Nyāsas* sind die Berührung der Hände, Finger und Körperteile als Akt der Reinigung und Beschwörung von Energie mittels Mantras.

vāhanas



astras

Durgā mit Mudrās als vāhanas und astras

Handlungen (Mudrās) sind manifestierte Gedanken

Gedanken sind manifestierte Gefühle (*rasas*)

Gefühle sind zarte und grobe Erfahrungen

Erfahrungen sind ein Resultat der Kommunikation

Kommunikation zeigt sich auf drei Ebenen

Alles beginnt mit Kommunikation und endet mit einer Mudrā

Die Ebene der Bewusstheit erlaubt Ihnen, diese Ebenen freizulegen



—❧—
Kapitel VII

Regeln der Mudrā-Praxis

Um die therapeutischen Mudrās effizient wirken zu lassen, sollten Sie die folgenden Regeln beachten:

Allgemeine (Vyāvahārika) und therapeutische (Cikitsaka) Mudrās

1. **Zeitpunkt:** Die idealen Zeiten zum Praktizieren der Mudrās sind der Morgen *prabhāta sandhyā*, der Nachmittag *madhyāna sandhyā* und der Abend *śyāma sandhyā*. Das sind die Zeitpunkte des Übergangs, an denen sich die innersten Bereiche des Selbst am besten erreichen lassen. Zu diesen Zeiten ist die kosmische Energie auf ihrem Höchststand. Die Übergänge vom Unbewussten in die Bewusstheit und von der Bewusstheit ins Unbewusste sind dann am leichtesten möglich. Andererseits sind Mudrās unbegrenzt einsetzbar und auch zu jeder anderen Tageszeit sinnvoll.
2. **Ort:** Am besten wäre, die Mudrās jeden Tag am selben Ort zu halten. Doch das Halten therapeutischer Hand-Mudrās ist grundsätzlich auch an jedem anderen Ort möglich.

3. **Mahlzeiten:** Mudrās wirken generell auf leeren Magen am besten. Therapeutische Mudrās sollten Sie auf keinen Fall direkt nach dem Essen halten, vor allem nicht diejenigen, die sich auf den Stoffwechsel auswirken.
- 4 **Dauer:** Eine Mudrā braucht 30 Sekunden, bis der elektromagnetische Schaltkreis hergestellt ist. Es wäre aber sinnvoll, jede Mudrā mindestens 2 bis 5 Minuten in einer Übungsphase zu halten. Für Fortgeschrittene ist eine Mudrā-Richtzeit von 45 Minuten täglich zu empfehlen. Die 45 Minuten lassen sich gut in dreimal täglich 15 Minuten aufteilen. Beginnen können Sie mit 2 bis 5 Minuten dreimal täglich. Am besten lassen Sie sich dabei von Ihrer Intuition leiten. Mit der Zeit werden Sie spüren, wann Sie eine Pause brauchen und wann Sie die Mudrās wieder aufnehmen können.
5. **Körperhaltung:** Die größte Wirkung entfalten Mudrās in meditativen Geisteshaltungen, denn so ein mentaler Zustand katalysiert den Effekt. Grundsätzlich können Sie Mudrās aber auch im Stehen, beim Gehen oder Lesen halten, oder sogar während einer *Āsana*-Übung – solange Sie nur Ihre Wirbelsäule aufgerichtet lassen. Nicht zu empfehlen ist das Halten von Mudrās während des Essens oder bei der Arbeit. Sinnvoll ist eine meditative Pose wie der *Sukhāsana* (einfacher Yogasitz mit verschränkten Beinen), *Padmāsana* (Lotossitz), *Vajrāsana* (Diamantsitz), *Siddhāsana* (Sitz des Vollkommenen) oder *Maitriāsana* (Freundschaftspose oder Sitzen auf einem Stuhl). Bei therapeutischen Mudrās ist es wichtig, die Arme so zu drehen, dass die Innenseite des Ellbogens sanft gegen den Brustkorb drückt und ihn so leicht öffnet. Auf diese Weise atmen Sie tiefer und beziehen das ganze Zwerchfell mit ein. Die anderen Finger (die gerade bleiben) sollten Sie leicht strecken, damit diese den Energiefluss der Meridiane eher fördern als blockieren. Obwohl bei spirituellen Mudrās eine entspannte Handhaltung allgemein empfohlen wird, ist es doch nicht sinnvoll, die Finger schlaff herabhängen zu lassen.



Sukhāsana (einfacher Yogasitz)

Schlagen Sie die Beine so übereinander, wie es Ihnen bequem möglich ist, ohne unangenehmen Druck auf die Beine oder den Rücken auszuüben. Bleiben Sie ruhig sitzen und halten Sie die Wirbelsäule in einer leichten “s”-Form, indem Sie die natürlichen Krümmungen im Lenden- und Beckenbereich zulassen. Vielleicht hilft Ihnen ein Dreieckskissen oder eine Decke, um weich genug zu sitzen und die Knie nicht zu belasten. Legen Sie die Hände mit den Handflächen nach unten oder oben auf den Knien ab.



Padmāsana (Lotossitz)

Nehmen Sie diese Sitzhaltung nur ein, wenn Sie genug Kraft und Biegsamkeit in den Hüft-, Knie- und Fußgelenken haben. Um die Haltung einzunehmen, setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden und verschränken Sie die Beine so, dass die Fersen dicht am Unterleib anliegen. Es ist wichtig, dass die Knie den Boden berühren. Wenn Ihre Knie nicht ohne Probleme am Boden aufliegen können, ist das ein Zeichen, dass Sie noch an der Öffnung Ihres Körpers arbeiten müssen, bevor Sie diese Haltung ausprobieren können. Legen Sie die Hände mit den Handflächen nach unten oder oben auf den Knien ab.

Hand-Mudrā





Kapitel I

VYĀVAHĀRIKA- HASTA-MUDRĀS ALLGEMEINE MUDRĀS

Vyāvahārika-Hasta-Mudrās sind die alltäglich eingesetzten Mudrās, in einer erweiterten Form von Selbstaussdruck durch Körpersprache in Haltungen, Handgesten oder Gesichtsmimik. *Sumudraka Śāstra* ist die Lehre vom Erkennen des Charakters eines Menschen in diesen körpersprachlichen Zeichen. Solche Mudrās kommen auch in den hinduistischen und buddhistischen Ritualen der Anbetung zum Ausdruck. In ihrer Anmut sind sie ein wahres Wunder des Alltags.

Abhiṣeka-Mudrā: Benetzung der Gottheit mit Wasser

Art: *Samyukta-Mudrā* (beidhändig)

Bedeutung: *Abhiṣeka* ist Teil der Anbetung des Gottes Śiva

Verwendung: hinduistische Rituale, Anbetung





Agrā-Mudrā: Ehrerbietung gegen den äußeren und inneren Lehrer

Art: *Samyukta*-Mudrā (beidhändig)

Bedeutung: Verbundenheit, Ergebung

Verwendung: zur Begrüßung in den *Āsanas* des Hatha-Yoga, Meditation



Acalāgni-Mudrā: Ewiges Feuer

Art: *Samyukta*-Mudrā (beidhändig)

Bedeutung: nie vergehendes, ewiges Feuer

Verwendung: hinduistische und buddhistische Rituale, Anbetung, Chanten





Arcita-Mudrā: Begrüßung und Ehrerbietung

Art: *Asamyukta-Mudrā* (mit einer Hand)

Bedeutung: Gebete

Verwendung: hinduistische und buddhistische Rituale (Gebete, Anbetung)



Añjali-Mudrā: Ehrerbietung gegen den Guru und die Sechs höheren Chakras

Art: *Samyukta-Mudrā* (beidhändig)

Bedeutung: Handvoll, die Hände voll Opfertaten

Verwendung: Meditation (Ergebung), *Guru-śiṣya paramparā* (Begrüßung), Hatha-Yoga (*Āsanās*)



GARUDA-MUDRĀ



Für das Immunsystem

Garuḍa ist der mystische Vogel, der einem Adler ähnelt, ein mächtiges und starkes Tier, auf dem der Gott Viṣṇu reitet. Vögel haben scharfe Augen, einen guten Orientierungssinn und einen äußerst starken Überlebensinstinkt. Große Raubvögel haben eine derart weite Flügelspanne und so viel Kraft, dass sie sich trotz ihres Gewichts vom Wind durch die Lüfte tragen lassen können.

FORM

Die Daumen gegeneinanderlegen und beide Hände mit der rechten über der linken auf den Unterleib legen. Etwa 10 Atemzüge lang in dieser Position bleiben. Die Hände dann zum Nabel anheben und dort weitere 10 Atemzüge lang lassen. Danach noch einmal über der Magengrube 10 Atemzüge lang verharren. Zum Abschluss die linke Hand aufs Brustbein legen, die Hände auf die Schultern richten und die Finger spreizen. Die Mudrā nach Bedarf oder dreimal täglich je vier Minuten halten. *Garuḍa*, der König der Lüfte, ist der erklärte Gegner der Schlangen. Die Mudrā wird beidhändig gehalten (*Sainyukta*).

WIRKUNG

1. Regt die Durchblutung an, stärkt die Organe und harmonisiert die Energie auf beiden Seiten des Körpers.
2. Entspannt und lindert Menstruationsschmerzen, Magenverstimmungen und Atemprobleme.
3. Hilft gegen Erschöpfungszustände und Stimmungsschwankungen.
4. Ist förderlich bei Krebserkrankungen, insbesondere bei Brustkrebs.
5. Verbessert den Lymphfluss.



Garuḍa-Mudrā

ACHTUNG:

Diese Mudrā ist nicht geeignet für Menschen mit Bluthochdruck.

DVIMUKHA- MUDRĀ



D*vimukha* bedeutet “jemand mit zwei Gesichtern”. Sie kommt meist beim Umgang mit Wesen oder Gottheiten mit zwei Gesichtern zum Einsatz. Hier bezieht sich das auf die Vervielfachung der *Tattvas*. Sie wird mit beiden Händen gehalten (*Samyukta*). Um sie zu halten, die Handflächen nach oben drehen und die Spitzen der kleinen Finger und Ringfinger aneinanderlegen. Alle anderen Finger und die Daumen nach außen abspitzen. Die Hände entspannt auf Brusthöhe halten.

