

*Gertrud Hirschi*

*Mudras*



Gertrud Hirschi

# *Mudras*

*Die wundervolle Kraft  
des Finger-Yoga*





4. Auflage

Originalausgabe

© 2006 Kailash Verlag

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Illustrationen: Wolfgang Pfau

Textredaktion: Susanne Schneider

Umschlaggestaltung: Die Werkstatt München / Weiss · Zembsch,

unter Verwendung eines Motivs von Wolfgang Pfau

Satz: Fotosatz Reinhard Amann, Aichstetten

Druck und Bindung: L.E.G.O. S.p.A., Vicenza

Printed in Italy 2010

ISBN 978-3-7205-2731-6

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





## *Inhalt*

Vorwort .....	7
Kleine Mudra-Kunde .....	15
Mudra-Praxis .....	17
Die Hände sind unsere Spiegel .....	28
Mudra-Zyklus .....	33
Besonnenheit .....	35
Zuversicht .....	42
Weisheit .....	46
Gelassenheit .....	52
Dankbarkeit .....	59
Klarheit .....	64
Freiheit .....	69
Einfachheit .....	74
Großzügigkeit .....	79





Mut . . . . .	85
Selbstsicherheit . . . . .	90
Kraft der Worte . . . . .	96
Heilung . . . . .	101
Kraft der Vorstellung . . . . .	110
Einzigartigkeit . . . . .	116
Das richtige Maß . . . . .	122
Kreativität . . . . .	129
Inspiration und Intuition . . . . .	137
Geborgenheit . . . . .	143
Herzlichkeit . . . . .	150
Gedanken-Management . . . . .	161
Ziele setzen . . . . .	166
Kraftaufbau und Antrieb . . . . .	172
Entspannung und innere Ruhe . . . . .	176
Gute Wünsche auf den Weg . . . . .	181
Über die Autorin . . . . .	190





*Freue dich über deine inneren Kräfte, denn sie sind es,  
die Ganzheit und Heiligkeit in dir erschaffen.*

*Hippokrates*

## *Vorwort*

*Liebe Leserin, lieber Leser*

Ein Geschenkbuch zu verfassen ist etwas ganz Besonderes und Anspruchsvolles, denn es soll neben der Vermittlung von Wissenswertem in erster Linie Freude machen, und dies nicht nur einmal, sondern immer wieder. Man möchte es öfters zur Hand nehmen, es aufschlagen und darin Gedanken und Anregungen für jede Situation finden. So möchten wir beispielsweise abends vor dem Einschlafen noch einen schönen Gedanken mit in den Schlaf nehmen oder uns morgens eine Aufmunterung für den Tag holen. Der passende Platz für ein Ge-





schenkbändchen ist also neben dem Bett oder da, wo wir uns gerne in die Stille zurückziehen. Aber dieser Freudebringer darf uns auch ein bisschen Lebensweisheit vermitteln, darf uns bewusst machen, was die Seele braucht, was unserem Leben Sinn gibt, darf uns zeigen, wie wir den Zweck unseres Daseins immer wieder neu ergründen können – und am allerwichtigsten: Er soll uns Zuversicht schenken und uns daran erinnern, dass wir nie nur auf uns selbst gestellt sind. Nach längerer Bedenkzeit wage ich es, Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, ein Buch, das Sie durch die nächsten Tage und Wochen begleiten soll, vorzulegen – in der Hoffnung, dass es Ihnen viel Freude bereitet, Zuversicht schenkt und Sie der unsichtbaren Welt, die uns trägt, schützt und liebt, etwas näher bringt.

Voller Elan und Begeisterung habe ich die Mudras ausgewählt. Ich hoffe, dass sich meine positive Stimmung und meine guten Gedanken bei meiner Ausarbeitung auf Sie, liebe Leserin, lieber Leser, übertragen. Ich möchte Sie ermutigen, anspornen, mitreißen; Ihnen über Krankheit, Mangel, Trauer, Ängste und Enttäuschungen hinweghelfen, so dass Sie die vielen kleinen und großen Freuden des Alltags wieder von neuem wahrnehmen und genießen können.





Wir alle wünschen uns ein geordnetes, friedliches und erfülltes Leben, gespickt mit fröhlichen Stunden und hin und wieder ein bisschen Glück – ein kleines Wunder, ein kribbeliges Abenteuer und Menschen, die Leid und Freud mit uns teilen.

Die Wirklichkeit ist leider oft weit davon entfernt, denn Ängste, Sorgen, Scham, Schuldgefühle oder Stress halten uns gefangen und oft bereitet uns unsere Umgebung nicht immer nur Honiglecken.

Die meisten dieser »Lebens-Sauermacher« entstehen jedoch nicht durch eine feindlich gesinnte Umwelt, sondern weil wir die innere Ruhe verloren haben, weil unsere Gedanken Purzelbäume schlagen oder wir gefühlsmäßig auf einer Achterbahn fahren. Da gibt es keine Ausreden, denn ich habe schon sehr kranke, arbeitslose, minderbemittelte oder behinderte Menschen oder solche mit überdimensionalen Verpflichtungen kennen gelernt, die trotz allem ein bemerkenswert schönes Leben führten und alles hatten, was für sie wichtig war, die einfach zufrieden und glücklich das Leben genossen.

Was läuft denn bei den anderen falsch? Es ist die grundsätzlich falsche Lebenseinstellung, mangelnde Zuversicht, negative Denkgewohnheiten wie Schwarzmalerei und Pessimismus, Groll oder Perfektionismus, eine bedrückte Stimmung und innere Unruhe. All dies können wir mit Hilfe





von Mudras, positiven Imaginationen und Affirmationen, die uns das Leben bejahen lassen, ändern. Wenn wir dabei beharrlich sind, ändern wir dabei nicht nur uns selbst und unsere Lebensumstände, sondern sogar unsere Umwelt. Diese wunderbare Erfahrung durfte ich selbst machen und viele andere Menschen auch, die nach diesen Prinzipien leben.

Es ist am besten, Sie glauben mir gar nichts, sondern Sie probieren es selbst aus – dann wissen Sie es. Ich kann Ihnen jedoch versichern, dass die Mudras in vielen Lebensbereichen wirklich helfen – Sie können sie also gerne ernst nehmen.

Wichtig ist auch zu wissen, dass das ganze Leben ein Prozess ist und wir damit auch Veränderungen wie heilende Prozesse durchlaufen. Es gibt viele Höhen und Tiefen, Widerstände, Rückschläge und Stagnation. Aber nach allem, was ich heute weiß, sind das alles keine unlösbaren Probleme, denn allorts und jederzeit können wir einfach wieder neu beginnen. Ganz von vorne müssen wir auf keinen Fall anfangen, auch wenn es oft den Anschein hat. Verlieren Sie nie den Mut! Wir suchen und finden dank der Mudra-Meditationen immer wieder die innere Ruhe und damit wird unser Gedankenhimmel klar. Wie bei schönem





Wetter steigt die Stimmung, die Aussicht wird besser und wir sehen und spüren wieder die Sonne, das Symbol des Göttlichen, die all unsere Zellen (auch die Hirnzellen) in Schwung bringt.



*Durch Stille und Klarheit zur Einheit.*

Wir brauchen uns auch gar nicht zu ärgern oder zu schämen, wenn wir bemerken, dass uns die alten Muster wieder einholen – wie schon gesagt, das gehört dazu. Denn wenn wir die ganze Angelegenheit genau betrachten, können wir feststellen, dass wir doch Fortschritte machen, weil die alten Gewohnheiten in immer längeren Abständen auftreten und wir sie immer schneller wieder ablegen können; und ganz wichtig, weil sie uns mit der Zeit (fast) sofort bewusst werden, wenn sie sich mal wieder nahezu unmerklich eingeschlichen haben – dann können wir sie schlicht und einfach wieder schnell ins Positive umwandeln. Viele Herausforderungen, die uns gestellt werden, erfordern unsere ganze Kraft und unseren ganzen Mut. Wir wollen wieder gesund werden oder trotz Beschwerden ein gutes Leben führen; wir wollen trotz allem in





einer nicht ganz einfachen Beziehung bleiben, wir müssen Entscheidungen treffen und Lösungen suchen. Mit einer inneren Einstellung, die konstruktiv und positiv ist, schaffen wir ALLES. Die Mudras sind wie ein Anker, eine Brücke oder eine Tür zu unserem innersten Kern – da wohnt die Kraft, mit der wir jeden Probleberg bewältigen können. Sei es, dass wir seine Steine abtragen und daraus etwas Neues bauen; sei es, dass wir darüber steigen und uns eine neue Sichtweise und damit neue Aussichten verschaffen; oder einen großen Bogen um den Berg machen; oder uns durch den Berg graben – wir sollten der Sache auf den Grund gehen. In der Stille der Mudra-Meditationen finden wir die Kraft und den Mut, alle Probleme zu bewältigen. Es zeigen sich wunderbare Lösungen und wir finden den Weg.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen nur das Beste, großen Erfolg und viel Freude mit den Mudras.

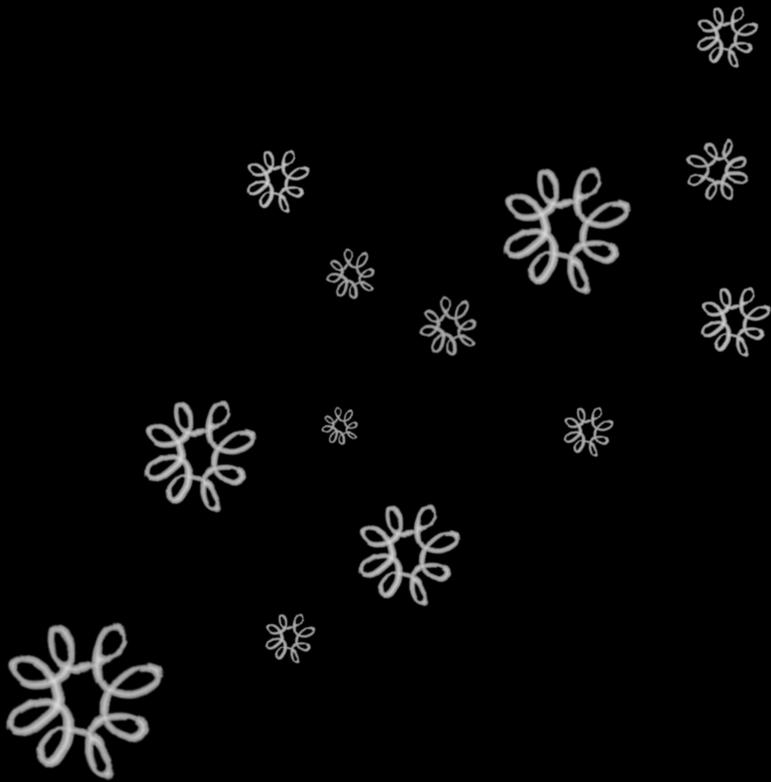
Ihre *Gertraud Hirschi*

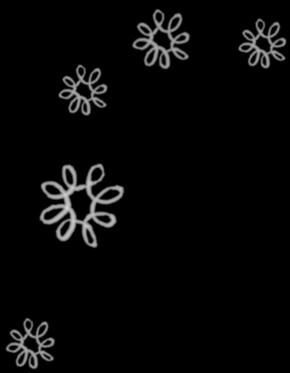


*Das Gute liegt auf der Hand!*

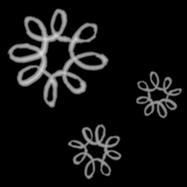








*Kleine  
Mudra - Kunde*





*E*in Siegel, das Freude bringt – so könnte man den Begriff »Mudra«, frei aus dem Altindischen, dem Sanskrit, übersetzen. Über die genaue Herkunft der Gesten weiß man nur wenig. Sicher ist, dass Mudras im östlichen Kulturkreis seit Jahrhunderten zu Heilzwecken und auf der ganzen Welt zur Unterstützung von Gebeten und Ritualen eingesetzt werden. Im Hinduismus wie auch im Buddhismus geht man davon aus, dass die Körperhaltung und Handgesten der Gottheiten sich auf den vor ihnen betenden und meditierenden Menschen übertragen. Am bekanntesten ist diesbezüglich die segnende Geste, welche gleichzeitig die Mudra der Furchtlosigkeit verkörpert. Der vor der Gottheit betende Mensch verliert Furcht und Ängste und tritt dem Leben mit erneuter Zuversicht entgegen. Dasselbe gilt natürlich auch, wenn wir die Mudra selbst praktizieren und unsere Gedanken auf die uns innewohnende Stärke konzentrieren. Probieren Sie es aus!



## *Mudra-Praxis*

Die Praxis der Mudras ist äußerst einfach: Sie nehmen eine aufrechte und entspannte Körperhaltung ein und legen die Hände oder Finger sachte aneinander. Es fühlt sich an, als würde die Anziehungskraft zweier Magneten die Finger beziehungsweise die Hände zusammenhalten. Wenn Sie ermüden, können Sie eine kleine Pause einlegen und das Halten der Mudra unterbrechen, indem Sie die Arme kurz senken und die Hände beziehungsweise die Finger entspannen.

Je nach Situation können die Mudras in unterschiedlichen Haltungen praktiziert werden:

Im **Sitzen**: Nehmen Sie Ihren gewohnten Meditationssitz ein oder setzen Sie sich auf die Vorderkante eines Stuhls mit aufgerichteten Oberkörper und stellen Sie beide Füße fest auf den Boden. Diese Haltung begünstigt den Fluss der beruhigenden und kraftspendenden Erdenergie.



- ✿ Im **Liegen**: In der Rückenlage strömt die Energie am besten durch den Körper, wenn Sie je ein kleines Polster unter den Kopf und unter die Kniekehlen legen. Durch das Polster unter dem Kopf halten Sie den Nacken lang und sind für den Energiefluss durchlässig.
- ✿ Im **Stehen**: Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander und beugen Sie die Knie leicht.
- ✿ Im **Gehen** können Sie eine Mudra etwa auf dem Weg zur U-Bahn oder auf einem Spaziergang halten. Achten Sie auf einen gleichmäßigen und ruhigen Schritt.

Wie lange und wie oft Sie die Mudras halten müssen, damit sie wirken, ist individuell verschieden. Darum habe ich auf genaue Zeitangaben verzichtet (als ich mein erstes Mudra-Buch schrieb, wusste ich das noch nicht und hielt mich an die Angaben anderer Mudra-Experten).

✿ *Tipps* ✿

- ✿ *Es verstärkt die Wirkung der Mudras, wenn Sie zu Beginn für frische Luft sorgen und ein großes Glas Wasser langsam und in kleinen Schlucken trinken.*
- ✿ *Verabreichen Sie sich zuvor eine gründliche Handmassage: Massieren Sie die einzelnen Finger, die Handrücken, die Handballen und Handgelenke.*



*Wohin mit den Gedanken?*

Zuerst richten Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf die Handmassage. Danach formen Sie die Mudra und konzentrieren sich für einige Sekunden auf die Auflagefläche der Finger bzw. der Hände. Danach richten Sie die Achtsamkeit auf den Atem, steigen in die Imagination ein oder wiederholen im Atemrhythmus die Affirmation.

Sie können auch während der ganzen Zeit die Achtsamkeit auf den Atem richten oder nach etwa zehn bis 15 Atemzügen Ihre Gedanken ganz auf die Imagination und die damit verbundene Affirmation konzentrieren.

Vielleicht möchten Sie aber lieber über das Thema nachdenken, für das diese Mudra steht: Dann tun Sie dies bitte auf positive Weise, indem Sie sich über die Ursachen Ihres Problems klar werden und nach Lösungen dafür suchen.



## *A t m u n g*

Ein bewusster, langsamer, rhythmischer und feiner Atem optimiert die Wirkung jeder Mudra. Der Atem, wie er im Folgenden beschrieben wird, bringt Ruhe und seelischen Frieden, er baut Stress ab und Kraft auf.

Sie atmen tief ein und spüren, wie sich Bauch und Brust etwas nach außen wölben, halten den Atem zwei bis drei Sekunden an und atmen wieder langsam aus, indem Sie die Bauchdecke etwas anziehen. Danach warten Sie geduldig, bis der nächste Atemimpuls kommt, und atmen wieder tief ein.

Die beiden Pausen nach der Einatmung bzw. nach der Ausatmung sind besonders wichtig. Während der Pause nach der Einatmung gelangt vermehrt Sauerstoff ins Blut, der für jede Körperzelle, für die Funktion des Gehirns und auch für jede Stimmungslage eine wichtige Rolle spielt. Während der Pause nach der Ausatmung werden die feinen, inneren Energien aufgebaut.

Die Atmung erfolgt immer durch die Nase.

Sie atmen in Ihrem ureigenen Rhythmus und Ihr Atem ist und bleibt tief, gleichmäßig, langsam und fein.



- \* Tief einatmen,
- \* zwei bis drei Sekunden den Atem anhalten,
- \* tief und gründlich ausatmen,
- \* neuen Einatem-Impuls geduldig abwarten.

\* *T i p p s* \*

- \* *Wollen Sie sich mit einer Mudra erfrischen, so verstärken Sie die Einatmung und verlängern die Pause danach.*
- \* *Wollen Sie sich entspannen und zur Ruhe kommen, verlangsamen und vertiefen Sie die Ausatmung und verlängern die Pause danach.*
- \* *Wollen Sie innere Balance erzeugen, dann achten Sie darauf, dass Sie gleich lange ein- und ausatmen.*

*M u d r a – M e d i t a t i o n*

Die Mudra-Praxis ist immer auch eine Meditation. Sie können daraus ein heiliges und auch heilsames Ritual machen, indem Sie eine Kerze anzünden, deren Licht Sie an die Gegenwart des Göttlichen erinnert.



Wenn Sie die Mudras in aller Stille an einem ordentlichen, sauberen und schönen Ort praktizieren, wirkt die ganze Umgebung unterstützend mit. Zusätzlich können Sie zur Verstärkung der Wirkung noch Musik, Farben, Kristalle, Düfte und andere schöne Dinge einsetzen. Wichtig ist, dass Sie die »Hilfsmittel« nicht zu oft wechseln, da Ihr Unterbewusstsein auf Wiederholungen besonders positiv reagiert. Wenn Sie mit einer Mudra eine positive, heilende Wirkung im Körper und/oder im seelisch-geistigen Bereich erreichen wollen, braucht es meistens eine regelrechte Kur und die einzelnen »Anwendungen« sollten konsequent beibehalten werden.

*Zur weiteren Unterstützung Ihrer Mudras:*

**Musik** – bringt die Körperzellen zum Vibrieren – das vitalisiert.

**Singen** – mit Singen bringen Sie etwas von innen nach außen.

**Tanzen** – gibt Schwung und Leichtigkeit.

**Farben** – farbige Kleidung und Gegenstände wie Kerzen, Kissen oder Tücher, mit denen Sie sich umgeben, beeinflussen die Stimmung und wirken ganzheitlich heilend und regenerierend.

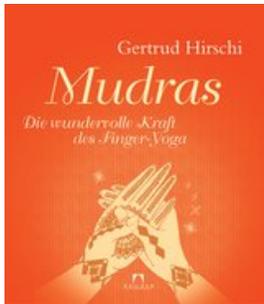
**Steine und Kristalle** – in den Händen oder neben Ihnen liegend wirken durch ihre Ausstrahlung.



***Düfte** – regen das Urhirn an, das eng mit den heilenden und regenerierenden Kräften zusammenarbeitet und auf Gefühle und Gedanken positiv einwirkt.*

### *Mudras zur Selbstveredlung*

Möchten Sie im seelisch-geistigen Bereich eine Änderung erzielen, beispielsweise eine Gewohnheit oder Charaktereigenschaft verändern, eine Sucht loswerden oder eine positive Lebenseinstellung aufbauen, dann sollten Sie Ihre Mudra an 21 aufeinander folgenden Tagen drei Mal täglich sieben bis 21 Minuten halten. Die Hirnforschung bestätigt, dass im Gehirn die dazu nötigen Strukturen entsprechend verändert werden müssen – und das dauert etwa drei Wochen. Auch während einer Depression verändert sich etwas im Gehirn, es baut sich etwas ab – aber die gute Nachricht ist – es kann wieder fit gemacht werden. Dazu braucht es ebenfalls etwa drei Wochen. Seien Sie sich bewusst: Ein aktives Gehirn bedeutet nicht nur Konzentration, erhöhte Merk- und Lernfähigkeit und ein gutes Gedächtnis, sondern auch eine größere Produktion von Glückshormonen!



Gertrud Hirschi

**Mudras**

Die wundervolle Kraft des Finger-Yoga

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 192 Seiten, 15,7x13,8

ISBN: 978-3-7205-2731-6

Kailash

Erscheinungstermin: März 2006

Die bekannte Yoga- und Mudra-Expertin Gertrud Hirschi hat in diesem wunderschön illustrierten Geschenkbuch einen inspirierenden Mudra-Zyklus zusammengestellt, der – begleitet von Affirmationen und Imaginationen – zu innerer Ruhe und Zuversicht verhilft. Die speziellen Fingerhaltungen, die vor allem in östlichen Traditionen praktiziert werden, werden auch zunehmend in westlichen Kulturen bekannt und zu Heilzwecken und für Rituale eingesetzt, denn sie verstärken den Energiefluss und bauen Stress ab. Schöpfen Sie Kraft aus dem Finger-Yoga und finden Sie zurück zu Ihrer eigenen Mitte.