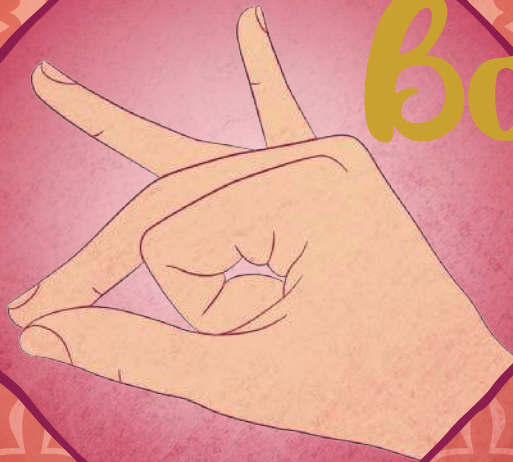


STEFANIE SCHMID-ALTRINGER



Die Mudra Box



G|U

Mit Finger-Yoga entspannen,
Kraft spüren und gesund werden

Inhalt

Das Geheimnis der Mudras 4

DIE HEILKRAFT DER HÄNDE 6

- Was sind Mudras? 6
- Botschaften an uns selbst 6
- Hand und Hirn 7

HANDFESTE FAKTEN 8

- Heilung geht vom Körper aus 8
- Stress – Krankheitsursache Nr. 1 9
- Umdenken durch Placeboforschung .. 9
- Was bei der Meditation passiert 10

URALTES WISSEN 11

- Spiegel unseres Körpers:
 - Die Reflexzonen 11
 - Die Kunst der liebevollen Berührung:
 - Ayurveda 11
 - Das Prinzip der »Lebensenergie«:
 - TCM und Yoga 12

MUDRA-PRAXIS 14

- Die drei goldenen Mudra-Regeln 14
- »Richtig« üben Schritt für Schritt 15
- Was Buch und Box Ihnen bieten 17



Entspannen 18

SLOW DOWN! 20

- Shakti-Mudra 21
- Tse-Mudra 22
- Lotus-Mudra 23

ANGST UND AUFREGUNG LINDERN 24

- Uttarabodhi-Mudra 25
- Durga-Mudra 26

HORMONELLE BALANCE 27

- Ushas-Mudra 28

SEHKRAFT STÄRKEN 29

- Garuda-Mudra 30
- Prana-Mudra 31



Kraft spüren 32

MEHR LEBENSFREUDE 34

Vajrapradama-Mudra.....	35
Namaste-Mudra.....	36

BESSER KONZENTRIEREN... 37

Gyan-Mudra.....	38
Purn-Gyan-Mudra.....	39

MEHR LUST 40

Dhyana-Mudra.....	41
Kundalini-Mudra.....	42

BLOCKADEN LÖSEN, KREATIVITÄT ENTFALTEN.. 43

Hakini-Mudra.....	44
Dynamische Mudra.....	45



Gesund werden 46

WIEDER ABWEHRFIT 48

Prithivi-Mudra.....	49
Atem-Mudra.....	50
Bhramara-Mudra.....	51
Immun-Mudra.....	52

HERZKRAFT STÄRKEN, BLUTDRUCK SENKEN 53

Ganesha-Mudra.....	54
--------------------	----

ENTGIFTEN 55

Apana-Mudra.....	56
Sampurna-Mudra.....	57

SCHMERZFREI 58

Mukula-Mudra.....	59
-------------------	----

Die Mudra-Karten im Überblick ... 60

Service

Bücher & Adressen.....	62
Register.....	63
Impressum.....	64

Das Geheimnis der Mudras

Jeder von uns hat schon einmal erlebt, wie hilfreich ein tröstlicher Händedruck sein kann oder eine Hand, liebevoll auf die Schulter gelegt. Doch unsere Hände können noch viel mehr:

Mit bestimmten Handhaltungen lässt sich das körperliche, geistige und emotionale Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Dieses Wissen um die Heilkraft der Hände und der Yoga-Mudras ist Tausende Jahre alt und bis heute aktuell.

IHRE HÄNDE SIND GOLD WERT

Die meisten Menschen arbeiten mit ihren Händen, aber für mehr Wohlbefinden lassen sie sich massieren oder anderweitig be-»handeln«. Doch dass ausschließlich fremde Hände bei Ihnen Wunder bewirken, glauben Sie nur so lange, bis Sie die enorme Kraft in Ihren eigenen Händen entdecken. Erfahren Sie, warum Ihre Hände so viel mehr Power haben, als Sie vielleicht denken, und sehr viel mehr sind als nur nützliche »Greifwerkzeuge«.

Yoga-Mudras

Buddha-Statuen oder indische Gottheiten werden häufig mit bestimmten Hand- und Fingerhaltungen dargestellt, mit Mudras. Diese sind auch Bestandteil des Yoga, und östliche Gesundheitslehren gehen davon aus, dass wir mit solchen Handgesten eine positive Wirkung für uns erzielen. Seit über tausend Jahren werden Mudras wegen ihrer gesundheitsfördernden Funktion empfohlen und angewandt. Sie ersetzen natürlich keinen Besuch beim Arzt, können aber den menschlichen Organismus oder einen Heilungsprozess positiv beeinflussen und Krankheiten vorbeugen. Dabei wirken sie immer ganzheitlich auf emotionaler, geistiger und körperlicher Ebene.

SO GEHT'S LOS

Egal ob Sie schon lange Yoga praktizieren oder noch nie Yoga gemacht haben – begeben Sie sich auf die spannende Reise, das Potenzial Ihrer eigenen Hände zu entdecken. In dem folgenden Kapitel erfahren Sie interessante Hintergründe zu den Mudras aus östlicher und westlicher Sicht. Sie werden dabei verstehen, was Ihre Selbstheilungskräfte sind und warum das Halten von Finger-Mudras Ihre Gesundheit – Body & Soul – langfristig stärkt. Darüber hinaus erhalten Sie hier eine allgemeine Einführung in die Mudra-Praxis sowie nützliche Hinweise darauf, wie dieses Büchlein und die Karten am besten zu Ihrem »handgemachten« Wohlbefinden beitragen.

Entspannen



Mudras helfen, wenn sich Körper und Seele ausgelaugt fühlen. Aber so weit sollte es nicht kommen: Beugen Sie mithilfe von entspannenden Mudras rechtzeitig vor. Denn nicht der große Jahresurlaub, sondern regelmäßige kleine Pausen – und Genussmomente – helfen Ihnen, gelassen und dadurch gesund zu bleiben. Nutzen Sie die Kraft der Mudras für diese tägliche Entspannung zwischendurch.



GESUNDHEITSRISIKO NR. 1

Weder Krebs noch Infektionen, sondern chronischen Stress hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in diesem Jahrhundert zur größten Gefahr für unsere Gesundheit erklärt. Jeder dritte Deutsche leidet unter Beschwerden, die durch Stress ausgelöst werden, und dazu zählen von Bluthochdruck, Rückenschmerzen bis Tinnitus mehr Krankheiten, als meistens vermutet wird.

Stress lass nach

Das ist für uns alle Grund genug, ab sofort den Druck zu reduzieren. Denn schon bevor wir tatsächlich erkranken, hinterlässt Stress deutliche Spuren. Am Helmholtz Forschungszentrum in München konnten Forscher in Langzeitstudien nachweisen, warum allein durch beruflichen Stress das Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen stark ansteigt: Als Antwort auf den Stress schüttet der Körper spezielle Botenstoffe aus, die Mini-Entzündungen an den Gefäßwänden beispielsweise im Herzen hervorrufen. Aber auch das Gehirn ist betroffen. Als Reaktion auf anhaltenden Stress reduziert es die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin und anderer wichtiger Botenstoffe wie Dopamin oder Noradrenalin. Dadurch nimmt die Belastbarkeit weiter ab bis hin zur Erschöpfung und Depression. Hinzu kommt natürlich, dass sich Dauergestresste oft ungesund verhalten und damit dem Körper zusätzlich schaden.

ENTSPANNUNG DURCH MUDRAS

Das regelmäßige Üben von Mudras hilft Ihnen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Durch die jeweilige Fingerhaltung steht Ihnen der passende Schlüssel zur Verfügung, um blockierte Energie immer wieder zu lösen. Sie entspannen Ihren Körper und erfahren dabei gleichzeitig, dass Sie Ihren Stress wieder kontrollieren können – laut Stressforschern ist dieses Gefühl der Kontrolle die wichtigste Voraussetzung, um wieder ins Lot zu kommen.



SLOW-DOWN!

Noch schnell die Überweisung erledigen, eine Mail schicken oder zum Sport gehen – wir alle kennen diesen Zustand, wenn wir uns selbst überholen. Beständig neigen wir dazu, auf Hochtouren, mit Hochdruck und unter Hochspannung zu leben. Die Folgen machen sich spätestens im Bett bemerkbar, sogar im doppelten Sinn.

Wenn Sie wieder gut schlafen und Ihre Sexualität genießen wollen, dann hilft nur eines: Helfen Sie Körper und Geist, zur Ruhe zu kommen. Schauen Sie sich in einem ersten Schritt Ihren Alltag an. Wo genau entstehen Druck und Anspannung?

MIND: Sind es Ihre Gedanken oder Ansprüche, die Sie auf Trab halten? Muss alles perfekt laufen und Ihre Umwelt mindestens zu 110 Prozent zufriedengestellt werden? Oder haben Sie ständig Sorge, was schiefgehen könnte?

BODY: Im Laufe des Tages sind wir immer wieder unter Spannung, positiver und negativer. Das lässt sich nicht immer vermeiden. Entscheidend ist, ob Sie diese Anspannung auch täglich lösen. Aber nicht durch ehrgeizigen Sport, sondern durch Bewegung, die Spaß macht.

JOB: Statt der früher verbreiteten Kaffeepause sind heute Arbeitsessen, Nonstop-Arbeit und Erreichbarkeit rund um die Uhr angesagt. Pflegen Sie Ihre »Pausenkultur«!

FOOD: Unverträglichkeiten von Lebensmitteln können uns den Schlaf rauben und nervös machen. Beobachten Sie, ob Sie sich nach bestimmten Nahrungsmitteln anders fühlen als sonst, und lassen Sie diese vor allem abends weg.

Was Atmung alles kann

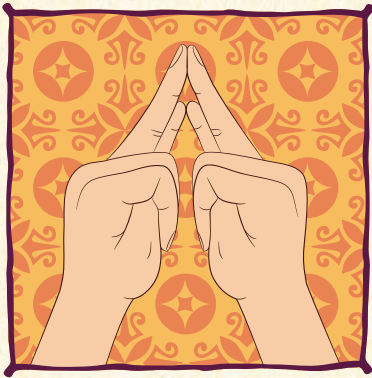
Eine umfassende Auswertung von Studien zu Schlafstörungen zeigte, dass die oft empfohlene Schlafhygiene – etwa ein regelmäßiger Schlaf-wach-Rhythmus und Einschlaf-Rituale – äußerst sinnvoll ist. Noch viel besser hilft es aber für einen erholsamen Schlaf, sich tagsüber regelmäßig zu entspannen. Nur dadurch senken Sie das erhöhte Erregungsniveau des Tages, das Sie nachts wach und angespannt hält. In Ruhe vertieft sich die Atmung, und das wirkt sich sofort positiv aus: Das Nervensystem schaltet vom Alarm- auf den Ruhemodus – der Parasympathikus ist am Zug. Der Organismus wird wieder ausreichend mit Sauerstoff versorgt, und die Verdauung kann besser arbeiten. Sie können Ihre Atmung auch bewusst einsetzen, um innere Unruhe loszulassen. Zum Beispiel mit einer Pranayama-Atemübung aus dem Yoga (siehe Seite 21), mit der Sie Mudras der Entspannung kombinieren können.



1 Shakti-Mudra

Mudra der Tiefenatmung und des Schlafs

Diese Mudra hilft Ihnen, wenn Sie abends im Bett schlecht abschalten können. Sie vertieft nach und nach Ihre Atmung, bis Sie einschlafen. Sie können die Shakti-Mudra aber auch anwenden, wenn Sie in einer Situation nervös, unruhig und hektisch werden.



So geht's:

Legen Sie bei beiden Händen den Daumen in die Handfläche, Zeige- und Mittelfinger darüber. Die Spitzen der beiden Ringfinger und die der kleinen Finger berühren sich. Die gebeugten Zeige- und Mittelfinger können sich berühren (müssen aber nicht).

Das bringt's:

- ☞ Hilft bei innerer Unruhe und Einschlafstörungen
- ☞ Fördert die tiefe Bauchatmung
- ☞ Entspannt Becken- und Bauchraum

Mögliche Affirmationen:

Ich werde ruhiger.

Ich lasse meine Anspannung einfach los.

Ich genieße die Schwere meines Körpers.

Wenn Sie die Mudra im Bett liegend machen, dann können die Hände einfach auf dem Bauch liegen, sodass Sie sich nicht verspannen. Im Stehen oder Sitzen halten Sie die Hände vor dem Körper.

Da wir bei Aufregung oft nur noch sehr flach atmen, was dann das »spacige« Gefühl der Nervosität noch verstärkt, hilft Ihnen diese Mudra der Tiefenatmung, ruhig zu bleiben oder es zu werden.

Variante:

Ihr Atem ist eine wunderbare Quelle der Ruhe, die immer und überall zur Verfügung steht. Besonders gut wirkt die Shakti-Mudra, wie auch andere Mudras der Entspannung, wenn Sie sie mit folgender Atemtechnik aus dem Pranayama-Yoga kombinieren. Verlängern Sie dabei Ihre Ausatmung ein wenig, je nachdem wie Sie sich wohlfühlen, zum Beispiel drei Sekunden ein-, sechs Sekunden ausatmen. Machen Sie sowohl nach dem Ein- als auch dem Ausatmen jeweils eine Minipause von circa einer halben Sekunde. Sie können gern im Stillen mitzählen: 21, 22, 23 ...

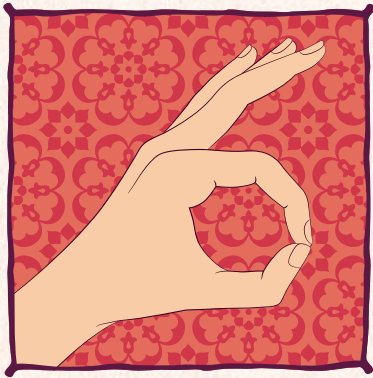
Diese Übung wirkt an sich schon beruhigend und entspannend und bildet zusammen mit der Shakti-Mudra ein wunderbares Schlafmittel!



13 Gyan-Mudra

Die Mudra der Ruhe und Klarheit

Diese Mudra stärkt vor allem Ihre mentale Kraft und sorgt dafür, dass Sie einen klaren Kopf bekommen oder behalten, wenn Sie nervös oder aufgewühlt sind. Sie zählt zu den häufigsten Handhaltungen im Yoga.



So geht's:

Führen Sie die Spitzen von Daumen und Zeigefinger einer Hand zusammen, sodass Sie sich ganz natürlich und entspannt berühren. Die restlichen drei Finger werden locker gehalten, sind aber leicht gestreckt. Die Arme liegen im Sitzen locker auf den Oberschenkeln, im Stehen sind sie leicht angespannt und hängen nach unten.

Das bringt's:

- ✧ Fördert die Konzentration
- ✧ Hilft bei Schlafstörungen, Nervosität, hohem Blutdruck und Depressionen

- ✧ Unterstützt bei der Entwöhnung, wenn das Verlangen (etwa nach einer Zigarette oder nach Schokolade) zu groß wird

Mögliche Affirmationen:

Ich versuche, ruhig zu bleiben.

Ich konzentriere mich jetzt.

Ich bin getragen.

Auch wenn das Leben gerade mal wieder Achterbahn fährt, kann Ihnen diese Mudra das Gefühl näherbringen, dass Sie (Zeigefinger) immer auf eine helfende Macht (Daumen) zurückgreifen können. Ihre Handhaltung symbolisiert dabei, dass diese tröstliche Wahrheit über die alltäglichen Sorgen weit hinausgeht (gestreckte Finger).

Variante:

Nach dem indischen Mudra-Experten Keshav Dev kann man die Gyan-Mudra in allen möglichen Varianten halten, die dann teilweise neue Namen haben. Beobachten Sie, was passiert, wenn Sie die Hände mit der Mudra drehen oder beugen oder wenn Sie die Mudra in einer anderen Körperhaltung oder Armstellung ausführen. Sie werden dabei mit der Zeit immer deutlicher spüren, was Ihnen in dem Moment besonders guttut.

Mudraplus:

Schauen Sie sich auch die Kombination mit Vrikshasana (Karte 42) und die Power-Mudras für jeden Tag (Karte 37) an.

14 Purn-Gyan-Mudra

Mudra des inneren Gleichgewichts

Die Purn- oder Herz-Gyan-Mudra stellt eine Erweiterung der Gyan-Mudra dar, bei der Sie Ihr inneres Gleichgewicht finden und sich öffnen für das, was Sie an Ruhe und Zufriedenheit bereits in sich tragen.



So geht's:

Setzen Sie sich zunächst in den Lotus- oder Schneidersitz. Führen Sie dann die Spitzen von Daumen und Zeigefinger beider Hände zusammen, sodass Sie je einen Kreis bilden (wie bei der Gyan-Mudra, siehe Seite 38). Die restlichen drei Finger werden locker gestreckt.

Führen Sie nun die rechte Hand auf die Höhe Ihres Herzens und drehen Sie die Hand so, dass die Handfläche nach innen, oben oder außen zeigt. Die linke Hand ruht innen auf dem linken Knie, die Finger zeigen nach unten.

Versuchen Sie, mit der gehobenen rechten Hand Ihrer inneren, bereits vorhandenen Zufriedenheit nachzuspüren und ein inniges Gefühl zu sich selbst zu entwickeln. Die linke Hand symbolisiert, so wie bei vielen Buddha-Darstellungen, die Verbundenheit mit der Erde: Ihre Handfläche öffnet sich für das, was Sie an Liebe und Fürsorge bekommen, wobei die Finger nach unten zur Erde weisen und auf das zeigen, was Sie im Leben trägt. Spüren Sie auch das.

Wenn Sie die Handfläche der rechten Hand so drehen, dass sie zum Körper zeigt und am Brustkorb lehnt, können Sie Ihre Schulter entlasten.

Das bringt's:

- ☞ Stärkt Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht
- ☞ Unterstützt Ihre mentalen Kräfte
- ☞ Fördert Ihre Fähigkeit zur Hingabe

Mögliche Affirmationen:

Ich bin voller Liebe.

Ich bekomme alles, was ich brauche.

Ich lebe gerne.

Buddhas Erwachen

Diese erweiterte Gyan-Mudra gilt auch als Bringerin der Weisheit. Buddha soll in dieser Haltung gewesen sein, als er zur Erleuchtung, genauer zum Erwachen gelangte (das Wort »budh« bedeutet »aufwachen, erkennen«).

Die Mudra-Karten im Überblick

Auf der Vorderseite der Karten finden Sie jeweils den Namen und eine Abbildung der Mudra sowie einige Affirmationen, aus denen Sie auswählen können. Da die Namen der Mudras oft nicht so leicht zu behalten sind, sind die Karten nummeriert, sodass sie über die Nummern in dieser Tabelle Ihre Mudra leicht finden können. Die Kartenrückseite enthält Informationen zur jeweiligen Mudra, insbesondere zu ihrer Heilwirkung, sowie eine genaue Mudra-Anleitung.

Entspannen

- 1 **Shakti-Mudra** Mudra der Tiefenatmung und des Schlafs
- 2 **Tse-Mudra** Mudra gegen Wut und Depression
- 3 **Lotus-Mudra** Mudra der inneren Schönheit
- 4 **Uttarabodhi-Mudra** Mudra gegen Ängste und Panik
- 5 **Durga-Mudra** Mudra des Mutes und der Ausdauer
- 6 **Ushas-Mudra** Mudra der Hormone und des Neuanfangs
- 7 **Garuda-Mudra** Mudra der Sehkraft und Vitalität
- 8 **Prana-Mudra** Mudra der Energie und inneren Stärke
- 9 **Varada-Mudra** Mudra des Mitgefühls und Verzeihens
- 10 **Mahasirs-Mudra** Mudra gegen Spannungskopfschmerz

Kraft spüren

- 11 **Vajrapradama-Mudra** Mudra der Zuversicht und Lebensfreude
- 12 **Namaste-Mudra** Mudra der Dankbarkeit
- 13 **Gyan-Mudra** Mudra der Ruhe und Klarheit
- 14 **Purn-Gyan-Mudra** Mudra des inneren Gleichgewichts
- 15 **Dhyana-Mudra** Mudra des Empfangens und der Lust

16	Kundalini-Mudra	Mudra der Sinnlichkeit
17	Hakini-Mudra	Mudra der Intuition und Kreativität
18	Dynamische Mudra	Mudra gegen Denkblockaden
19	Yoni-Mudra	Mudra des Rückzugs
20	Linga-Mudra	Mudra der Durchsetzungskraft
21	Feuer-Mudra	Mudra der Stärkung und der Begeisterung
22	Varuna-Mudra	Mudra gegen Müdigkeit und Erschöpfung
23	Vayu-Mudra	Mudra der Verdauung

Gesund werden

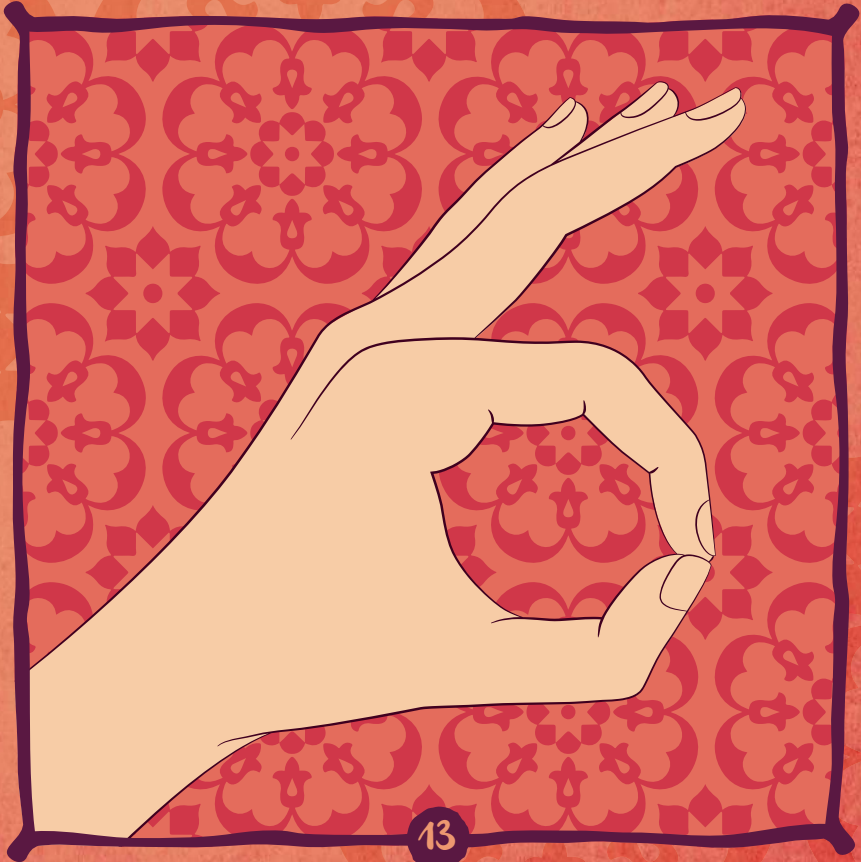
24	Prithivi-Mudra	Mudra der Regeneration
25	Atem-Mudra	Mudra für Bronchien und Lunge
26	Bhramara-Mudra	Mudra gegen Allergien
27	Immun-Mudra	Mudra gegen Infektionen
28	Ganesha-Mudra	Mudra für ein starkes Herz
29	Apana-Mudra	Mudra der Entgiftung
30	Sampurna-Mudra	Mudra der Erneuerung
31	Mukula-Mudra	Mudra gegen Schmerzen
32	Rudra-Mudra	Mudra gegen Magenprobleme und Schwäche
33	Shankha-Mudra	Mudra gegen Halsweh und Heiserkeit
34	Shunya-Mudra	Mudra der Ohren und der Stille
35	Rücken-Mudra	Mudra für eine entspannte Muskulatur
36	Pushan-Mudra	Mudra für einen gesunden Darm

Mudraplus

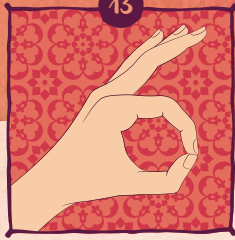
37	Basissequenz	Power-Mudras für jeden Tag
38	Nadi Shodhana	Wechselatmung
39	Ushas & Janushirshasana	Kopf-Knie-Haltung mit Ushas-Mudra
40	Garuda & Augenyoga	Übung für entspanntes Sehen
41	Vajrapadama & Namaste	Flow-Übung für innere Zufriedenheit
42	Gyan & Vrikshasana	Baumhaltung mit Gyan-Mudra
43	Ganesha & Dandasana	Stockhaltung mit Ganesha-Mudra

Gyan-Mudra ©

Mudra der Ruhe und Klarheit



Ich versuche, ruhig zu bleiben.
Ich konzentriere mich jetzt.
Ich bin getragen.



Gyan-Mudra

Mudra der Ruhe und Klarheit (► Seite 38)

Diese Mudra stärkt vor allem Ihre mentale Kraft und sorgt dafür, dass Sie einen klaren Kopf bekommen oder behalten, wenn Sie nervös oder aufgewühlt sind. Sie kann Ihnen auch das Gefühl näherbringen, dass Sie (Zeigefinger) immer auf eine helfende Macht (Daumen) zurückgreifen können. Die Handhaltung symbolisiert dabei, dass diese tröstliche Wahrheit über die alltäglichen Sorgen weit hinausgeht (gestreckte Finger). Sie können Ihre Hände bei dieser Mudra drehen oder beugen oder die Mudra in verschiedenen Arm- und Körperhaltungen ausführen – mit der Zeit werden Sie immer deutlicher spüren, was Ihnen guttut.

So geht's:

- ❖ Führen Sie die Spitzen von Daumen und Zeigefinger einer Hand zusammen, sodass Sie sich ganz natürlich und entspannt berühren.
- ❖ Die restlichen drei Finger werden locker gehalten, sind aber leicht gestreckt.
- ❖ Die Arme liegen im Sitzen locker auf den Oberschenkeln, im Stehen sind sie leicht angespannt und hängen nach unten.

Das bringt's:

- ❖ Fördert die Konzentration
- ❖ Hilft bei Schlafstörungen, Nervosität, hohem Blutdruck und Depressionen
- ❖ Unterstützt bei der Entwöhnung, wenn das Verlangen (etwa nach einer Zigarette oder nach Schokolade) zu groß wird.

Mudraplus: Gyan & Vrikshasana (siehe Karte 42)

Das Geheimnis der Mudras

BUCH PLUS
PRAKTISCHE
ÜBUNGSKARTEN

Die Heilkraft in unseren Händen

Die passende Mudra auswählen,
sich mit Handhaltung und Affirmationen vertraut machen,
die heilende Wirkung auf Körper, Geist und Seele erfahren.



- Alles Wissenswerte über die Heilkraft und Anwendung der Mudras aus Sicht der Tradition und der modernen Wissenschaft im Buch.
- 43 Übungskarten mit Mudras, die uns tief entspannen und in Balance kommen lassen, unsere Lebensfreude und Kreativität steigern sowie unsere Abwehrkräfte und Gesundheit stärken.
- Mudra Plus: Besonders wirksame Kombinationen von Yoga-Übungen und Mudras.

WG 462 Yoga

ISBN 978-3-8338-3561-2



9 783833 835612

€ 17,99 [D]

€ 18,50 [A]

www.gu.de

G|U