

Volker Christmann
MUDRAS
Heilung in den Händen

Volker Christmann

MUDRAS

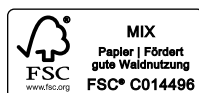
Heilung in
den Händen

The logo for IRISIANA features a thin, dark, curved line arching over the word "IRISIANA", which is written in a clean, uppercase, sans-serif typeface.

IRISIANA

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

© 2024 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Projektleitung und Lektorat: Inga Heckmann

Herstellung: Timo Wenda

Satz: GGP Media GmbH, Pößneck

Umschlaggestaltung: Serifa Design Studio unter Verwendung eines Motivs
von © Deepak Kumar Joshi und © shutterstock 1371344678/FauziMn

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-15474-0

*Für Sybille, Dennis, Sebastian und Chloe
(unsere kleine Mudra-Prinzessin)
und – natürlich – alle Leserinnen und Leser*

Asato ma sat gamaya
tamaso ma jyotir gamaya
mrtyor mamritam gamaya
om shanti, shanti, shantih

Vom Nichtseienden führe mich zum Sein;
Aus der Dunkelheit führe mich zum Licht;
Vom Tod führe mich zur Unsterblichkeit.
OM Friede, Friede, Friede.

Brihadaranyaka Upanishad

Inhalt

Einleitung	9
Einführung:	
Mudras – Energien und Elemente in Ihrer Hand	13
Das Geheimnis der Mudras	15
 Mudras und die Welt der fünf Elemente	 25
Die fünf Elemente: Panch Mahabhuta	26
 Mudras und die Welt der fünf Winde	 51
Die Energie allen Lebens: Prana	52
 Mudras und die Welt der Chakras	 67
Die sieben Hauptchakras	68
 Mudras und die Welt von Körper, Geist und Seele	 135
Die Heilwirkung der Mudras	136

Anhang	193
Mudras und ihre Wirkungsbereiche (nach Kapiteln geordnet)	194
Register hilfreicher Mudras (nach Beschwerden und Wirkungsbereichen geordnet)	205
Mudras von A bis Z (alphabetisch geordnet)	223
Glossar: Verzeichnis wichtiger Sanskritbegriffe im Buch	229
Dank	235
Ausgewählte Werke des Autors	237

Einleitung

Es war in den Achtzigern, als ich in Indien tiefer in die faszinierende Welt dieser zunächst oft recht seltsamen Handhaltungen, der sogenannten Mudras, eintauchen durfte. Diese Entdeckung bereichert mein Leben bis heute – und sie veränderte es in gewissem Maße auch ... Aber lassen Sie mich von vorne beginnen:

Wenn Sie heute etwas über Rishikesh hören oder lesen, der indischen »Hauptstadt des Yoga«, entstehen in Ihrem Kopf vielleicht Bilder von Yogaschulen, Hunderten von Leuten aus dem Westen, Trubel und Kommerz. Aber früher war das alles ganz anders: Ich wohnte damals oft im nahe gelegenen Dorf in dem ansonsten für Westler verbotenen Swarg Ashram, einem der ältesten Ashrams in Rishikesh. In jedem der kleinen Lädchen gab es das, von dem die Kaufleute wohl glaubten, dass es der Mann aus dem Westen besonders dringend benötigte: Mineralwasser und Toilettenpapier.

Eines Tages hatten mich die allgegenwärtigen Affen auf einem meiner morgendlichen Spaziergänge geradewegs zu jenem Mann getrieben, dessen Freundschaft mein Leben bereichern würde: Lal Bahadur Shastri. Er stellte sich im Laufe der Zeit als recht kritischer Geist heraus – ehemaliger Sprecher des Parlaments von Sikkim, Journalist, Schriftsteller, Fußballspieler im All-India-Cup, Freiheitskämpfer (als solcher inhaftiert) und Yogalehrer.

Ich war am unzugänglicheren rechten Gangesufer stromaufwärts unterwegs, der Quelle entgegen, da hatten sie mich nahe der Brücke erspäht: rötliche Hulmans, indische Languren aus der Familie der Schlankaffen, die aus dem nahen Dschungel kamen. Diesen bevölkerte

damals noch so ziemlich alles, was Rudyard Kipling in seinem Dschungelbuch beschrieb. Es gab Schlangen, Panther, wilde Elefanten und Tiger. Sie waren die einzigen Bewohner des grünen Dickichts seit der großen Flut von 1924, wo die hier lebenden Einsiedler beinahe ausnahmslos Opfer der *Ganga* (Sanskrit für »Ganges«) und Rishikesh eine Beute der Tiger geworden war. Natürlich gab es ein paar Ashrams, die auch Touristen aufnahmen, aber seit den Zeiten der Beatles, Donovans und Mia Farrow, die Meditation mit Sex and Drugs and Rock 'n' Roll zu einem unentwirrbaren Knäuel verknotet hatten, war es nun wieder ruhig geworden. Die Zahl der Westler war mehr als überschaubar und häufig waren außer mir keine weiteren »Whities« vorhanden.

Jedenfalls hatten die frechen Hulmans meinen Rucksack als lohnenswerte Beute erspäht und gingen mit gebleckten Zähnen schreiend zum Angriff über. Ich floh über die Brücke in das nächstbeste Haus: einen der vielen Tempel am Ufer. Ohne zu fragen, brachte mich einer der jungen Priesterschüler auf das hier übliche Flachdach des Tempels, wo mich ein weißhaariger älterer Herr begrüßte. Er hatte einen kleinen Raum hier oben unter der weit ausladenden Krone eines Mangobau- mes. »*Yogacharya!*«, wies der junge Brahmane auf den Älteren. »Yogalehrer!« Wie selbstverständlich hatte er angenommen, dass ein Mann aus dem Westen an diesem entlegenen Ort nichts anderes wollen konnte, als den Yogalehrer zu sehen. Und so begann eine wunderbare Freundschaft, die erst mit dem allzu frühen Tod Lal Bahadur Basnets endete.

Eines Tages ging ich mit Lalji ins nahe Hardwar, wo dieser etwas in einem der Ashrams zu erledigen hatte. Die Nachsilbe »-ji« ist die respektvolle Form der Anrede, zu der ich schon bald übergegangen war. Und dort sah ich ihn: einen der vielen *Sadhus*, der heiligen Männer, rot gewandet, strähniges Haar, Asche an Armen und Stirn, die Hand zu seltsamer Geste geformt. »Was bedeutet dies?«, fragte ich Lalji später. »Er betreibt Finger-Yoga, er formt mit seinen Händen *Mudras*. Sehr wirkungsvoll!« Ich kannte zwar schon einige wenige Mudras, also Handhaltungen, aus meinen Übungen – vor allem natürlich die Gesten, die ich in der Meditation verwendete, wie *Dhyana Mudra* und *Jnana Mudra* (siehe Seite 84 und 43), aber ich hatte mich nie wirklich mit die-

ser »Wissenschaft« beschäftigt. Doch nun begann ich, mich tiefer in sie zu versenken – und die Mudras wurden schließlich tägliche Begleiter in allen Lebenslagen, von den Yogaübungen und Meditationen früh am Morgen bis in den abendlichen Schlaf.

Allgegenwärtige Mudras

Mudras sind in Indien allgegenwärtig und finden vor allem als Therapeutikum Anwendung, sind aber auch im klassischen indischen Tanz (zum Beispiel *Bharatanatyam*) zu finden, der einen zutiefst religiösen Ursprung hat. Oder sie dienen als Kommunikationsmittel der unterschiedlichen *Swamis* und *Sadhus*, jener Heiligen und Bettelmönche, wenn sie sich für eine mehr oder weniger lange Zeit ins Schweigen (*Mauna*) zurückziehen.

Die Zahl der Mudras und sogenannten *Hastas* (therapeutische Handhaltungen) ist wahrhaft Legion, und so habe ich mich in diesem Ratgeber vor allem auf eine Auswahl beschränkt, die mir besonders hilfreich erscheint.

Im Anhang finden Sie noch einmal eine alphabetische Übersicht aller Mudras inklusive ihrer Anwendungen und Wirkungen (ab Seite 206), sowie umgekehrt auch eine weitere Auflistung aller Wirkungsbereiche und auch Beschwerden, die mit den Mudras assoziiert sind. So können Sie nach dem Lesen dieses Buches die Mudras, die Sie jeweils brauchen, bequem nachschlagen. Ebenso finden Sie dort ein Glossar, in dem alle Sanskrit-Ausdrücke und Wörter, die in diesem Text bei der ersten Erwähnung kursiv gedruckt sind, alphabetisch geordnet und noch einmal kurz erklärt. Da es im Sanskrit keine Großschreibung gibt, werden diese Begriffe im Verlauf dieses Buches auch in der Kleinschreibung abgebildet, außer es handelt sich um Begriffe, die längst in der deutschen Sprache angekommen sind, wie Yoga, Chakra – oder eben Mudra, und jene, die in diesem Buch häufig benutzt werden und die Sie bereits kennengelernt haben, wie alle Mudra-Bezeichnungen oder beispielsweise Hasta.

Die Zeichnungen in diesem Buch stammen zum größten Teil von meinem Freund Deepak Kumar Joshi, Yogalehrer, begnadeter *Thangka*-

Maler und Fernsehschaffender. Thangkas sind kunstvolle buddhistische Meditationsbilder. Die Zeichnungen, die er nicht mehr vollenden konnte – er verließ seinen Körper im Herbst des Jahres 2019 –, stammen von Jayaram Giri, Thangka-Maler auch er und ein Freund seit vielen, vielen Jahren.

Wenn Sie dieses Buch nun vor sich haben, lesen Sie es nicht nur, legen Sie es nicht unter das Kopfkissen, all dies nützt nichts! Denn wie schon einst Erich Kästner wusste: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es. Wählen Sie also aus den in diesem Buch dargestellten Mudras diejenigen aus, die Sie persönlich ansprechen, die Sie – vielleicht – aufgrund Ihrer ganz eigenen persönlichen körperlichen und geistigen Situation benötigen. Die hier dargestellten Mudras stellen ein Angebot wie auf einer Speisekarte dar: Wie Sie in einem Restaurant nicht alle Speisen bestellen, benötigen Sie natürlich auch nicht alle hier dargestellten Mudras. Oft werden es nur zwei oder drei dieser wunderbaren Gesten sein, die etwas in Ihnen zum Schwingen bringen, aber es lohnt sich, gerade diese – eventuell mehrmals – täglich zu praktizieren.

Einführung:

Mudras –
Energien und Elemente
in Ihrer Hand

Das Geheimnis der Mudras

Immer wieder fragte ich Lalji, meinen väterlichen Freund, nach diesen geheimnisvollen Gesten, wenn wir Yoga übten auf der Dachterrasse des Lakshman Mandir hoch oben über der Ganga. Wir plauderten über Gott und die Welt und Yoga, immer wieder Yoga. Doch obwohl Lalji viele der Rituale der traditionellen Hindus belächelte – er arbeitete gerade an einem Manuskript »What's wrong with us Hindus?« (Was stimmt nicht mit uns Hindus?) –, schien er doch von der Wirksamkeit der Mudras überzeugt zu sein. »Viele sind natürlich nur symbolhafte Gesten. Wie könnte dies auch anders sein, stammen sie doch meist aus längst vergangener Zeit. Aber einige von ihnen zeigen tatsächlich Wirkung, auch auf körperlicher Ebene.« Versonnen sah er über den Fluss. »Sind dir noch nie die Großmütter aufgefallen, wenn sie ihren Enkeln die Finger massieren? Die Großmütter wissen viel mehr über die Kinder als deren eigene Mütter! Nächst ein Kind das Bett, massieren sie dessen kleine Finger, denn der kleine Finger regiert das Element Wasser im Körper. Und so regiert jeder Finger eines der Elemente, aus denen unser Körper besteht. Und glaub mir, sie würden dies nicht tun, wenn es nicht wirken würde! Seit Tausenden von Jahren!« Und so begann meine Erkundung dieser sagenumwobenen Fingerhaltungen.

Die Heilung in der Hand

Mudras und Hastas spielen eine wichtige Rolle in der traditionellen indischen Kultur und Gesellschaft, die in vielem noch wesentlich enger am »Kern und Wesen der Dinge« ist als unsere sogenannte aufgeklärte westliche Gesellschaft. Nach den Lehren der *Yoga Tattva Mudra Vijnana*,

der Wissenschaft von den (Heil-)Gesten, resultieren alle Erkrankungen und Störungen von Körper und Geist aus Ungleichgewichten der fünf Elemente (siehe: »Mudras und die Welt der fünf Elemente«, ab Seite 24) und/oder einer Störung im natürlichen Fluss der Lebensenergie *Prana*. In diesem Zusammenhang werden Mudras und Hastas gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben. So werden die Handhaltungen als »geschlossene Stromkreise« in den feinstofflichen Kanälen (*Nadis*) des physischen und feinstofflichen Körpers betrachtet. Sie lenken den Energiefluss über die Nadis zum Gehirn und helfen so Körper und Geist, ganzheitlich miteinander zu kommunizieren: Bestimmte Bereiche der Hand sind mit bestimmten Teilen des Körpers und der Psyche verbunden und interagieren.

Die Systematik der Mudras

Der Begriff »Mudra« bedeutet im Sanskrit so viel wie »Geste«, »Siegel« oder »Zeichen«. Es gibt Mudras, die nur mit einer Hand ausgeführt werden (sogenannte *asamyukta hastas*), und Mudras, zu deren Ausübung beide Hände gemeinsam erforderlich sind (sogenannte *samyukta hastas*). Die Fingerhaltungen, mit denen wir uns im weiteren Verlauf beschäftigen, haben Einfluss auf Gesundheit, Körperenergien und Stimmungen. Ängste bewirken ein Zusammenziehen der *Chakras* (Energiezentren im Körper, siehe ab Seite 67), die Energien können nicht mehr ungehindert fließen. Durch diese Chakra-Blockaden verstärken sich die Ängste, diese führen zu einem weiteren Zusammenziehen der Chakras und so weiter und so fort.

Mudras sind aber auch etwas, das uns wortwörtlich guttut: *muda* bedeutet »Freude«, *ra* bedeutet »geben«. Auch im Hatha Yoga gibt es – vor allem auch im Zusammenhang mit *Pranayama*, den Atemübungen – eine Vielzahl von Mudras. Diese Mudras des Hatha Yoga galten in alter Zeit als Übungen für Fortgeschrittene, die nur nach langer Yogapraxis vom *Guru*, dem spirituellen Lehrer, an den *chela*, den Schüler, vermittelt wurden.

Es gibt fünf Gruppen von Mudras:

- Im Geist/Kopf ausgeführte Mudras: *manas*.
- Mit dem Körper ausgeführte Mudras: *kayas*.
- Mudras, die körperliche Verschlüsse bewirken: *bandhas* (siehe Seite 124).
- Mudras, die im Beckenraum durchgeführt werden: *adharas*.
- Mudras, die mit den Händen ausgeführt werden: *bastas*.

Mit Mudras erzielen wir große Wirkung, mit Hastas erreichen wir diese Wirkung mit recht geringem Aufwand. Es gibt symbolhafte Mudras, wie sie vor allem im tibetischen Buddhismus vorkommen, beispielsweise in ikonografischen Darstellungen der Götter und Helden. Und es gibt, wie bereits erwähnt, therapeutische Handhaltungen, die heilen. Oftmals jedoch sind sie beides: religiös und heilend. Kein striktes Entweder-oder, sondern ein harmonisches Sowohl-als-auch.

Die in diesem Buch dargestellten Mudras beziehungsweise Hastas helfen, Verspannungen zu lösen und das Wohlbefinden zu verbessern. Diese psychoneuronalen Gesten lenken den Energiefluss im Körper und beseitigen Störungen, die gesundheitliche Beschwerden verursachen. Durch Akupressur werden bestimmte Zentren und Energieleitbahnen aktiviert und von Blockaden befreit. Bewusste Atmung und leichte Yogaübungen (*Asanas*) unterstützen oftmals die Wirkung dieser Gesten und umgekehrt: Mudras stellen eine wunderbare Ergänzung zu Ihren sonstigen (Yoga-)Übungen und Meditationen dar.

Die Wirkung der Fingerhaltungen

Die Gesten können zur Gesundheitsvorsorge dienen und haben keinerlei Nebenwirkungen, sie stellen eine erste Hilfe bei akuten Erkrankungen oder Unterstützung bei chronischen Leiden dar. Sie können auch als Do-it-yourself-Methode zur Entwicklung latent vorhandener psychoenergetischer Potenziale verwendet werden. *Mritsamjivani Mudra* (siehe Seite 137) zum Beispiel wird traditionell bei Herzinfarkt eingesetzt und liebevoll »die lebensrettende Mudra« genannt. *Apana Mudra* (siehe Seite 59) hilft Frauen bei der Geburt, aber auch bei der Behandlung chronischer Verstopfung.

Basierend auf dem Wissen der Yoga Tattva Mudra Vijnana, der Wissenschaft von den (Heil-)Gesten, gibt es drei grundlegende Wirkungen der Mudra-Praxis:

1. **Tonisierend:** Hierzu berührt die Spitze des Daumens die Wurzel eines beliebigen Fingers. Hierdurch wird das mit diesem Finger verbundene Element verstärkt, tonisiert. Wenn Sie zum Beispiel mit dem Daumen die Wurzel des kleinen Fingers sanft, aber deutlich wahrnehmbar drücken, verstärken Sie das mit dem kleinen Finger assoziierte Element Wasser und damit alles Flüssige im Körper wie Blut, Lymphe, Schweiß, Urin.
2. **Beruhigend, sedierend:** Presst man den zur Daumenwurzel hin gebeugten Finger am Fingerrücken (Nagel oder Knöchel) sanft, wird das mit dem entsprechenden Finger verbundene Element abgeschwächt. Wenn Sie also den Mittelfinger mit dem Daumen bedecken wie bei *Akasha/Shunya-Mudra* (siehe Seite 40), wird das Raum-/Äther-Element sediert und damit alle Hohlräume im Körper, wie Adern, Röhrenknochen, Nadis etc. Ein gebeugter, mit dem Daumen gepresster Zeigefinger verringert ein Zuviel an Winden (*vayus*), Gasen im Körper und Flatulenzen.
3. **Harmonisierend, stabilisierend, ausgleichend:** Verbinden Sie die Spitze des Daumens mit der Spitze eines beliebigen anderen Fingers mit sanftem Druck, wird das diesem Finger zugehörige Element stabilisiert und mit den anderen Elementen harmonisiert, ins Gleichgewicht gebracht. Berühren sich zum Beispiel die Fingerspitzen von Daumen (*agni*/Feuer) und Zeigefinger (*vayu*/Wind) wie bei *Jnana Mudra* (siehe Seite 43), werden Feuer und Wind stabilisiert und miteinander und mit allen anderen Elementen zum Ausgleich gebracht. Dies ist eine der Mudras für die Meditation, die Geste des Bewusstseins, der Weisheit und des Wissens.

Arten der Handhaltungen

Bei der Ausführung dieser Handhaltungen gibt es, wie auf Seite 16 bereits erwähnt, grundsätzlich zwei Arten: Hastas, die mit beiden Händen gemeinsam ausgeführt werden, die Samyukta Hastas, und Gesten, die mit einer Hand (eventuell natürlich auch parallel mit beiden Händen) praktiziert werden, die Asamyukta Hastas.

Viele der dargestellten Hastas/Mudras werden auch im Zusammenhang mit Yogaübungen (Asanas und Pranayamas) ausgeführt. Ich selbst verwende Jnana Mudra zum Beispiel sehr gerne im Zusammenhang mit vielen Übungen im Stehen (wie *Tadasana*, die Bergstellung, siehe Seite 93), und bei Atemübungen (Pranayamas). Ich gehe auch oft mit dieser Handhaltung spazieren oder verwende *Brahma Mudra* und *Bhairava Mudra* (siehe Seite 155 und 86), um nur einige Beispiele zu nennen.

Elemente und Energien in den Fingern der Hand

Das Erste, was ich zum Gebrauch der Mudras lernte, war, wie sich die fünf Elemente, aus denen sich nach indischer Lehre alles Sein zusammensetzt, im Körper und in den Fingern manifestieren: Wasser (*jala*), Erde (*prithvi*), Raum/Äther (*akasha*), Wind (*vayu/vata*) und Feuer (*agni*). Mithilfe der Finger lassen sich diese Grundelemente beeinflussen, sozusagen »regieren«. Darüber hinaus repräsentieren und beeinflussen die einzelnen Finger auch einzelne Organe und Funktionen im Körper. Im folgenden Kasten (siehe unten) finden Sie eine Übersicht.

Manifestation der fünf Elemente in den Fingern

Daumen: symbolisiert Vitalität, Willenskraft und Lebensfreude; steht für Magen, Lunge und Immunsystem

Zeigefinger: Selbstwertgefühl, daraus resultierend Zuversicht und Mut; beeinflusst Atmung, Bauspeicheldrüse und Dickdarm

Mittelfinger: vermittelt innere Ruhe, Geduld und Harmonie; beeinflusst Kreislauf, Blase und Galle

Ringfinger: aktiviert Sinnlichkeit, Lust und Liebesfähigkeit; regiert Leber, Nieren und Körpertemperatur

Kleiner Finger: bestimmt Geist, Sprache und logisches Denken; beeinflusst Herz, Dünndarm und lymphatisches System