

# Mudras

## Yoga mit den Fingern

Pop-Stars wie Madonna machen sie, Wirtschaftsbosse wie Bill Gates macht sie und alle schwören auf ihre positive Wirkung.

Der Begriff Mudra stammt aus dem Sanskrit und hat viele Bedeutungen. Als Mudra wird eine Geste, eine bestimmte Stellung der Hände, ein Siegel oder auch ein Symbol bezeichnet.

Allgemein kann man sagen, dass es sich dabei um eine bestimmte Finger-, Augen- oder Körperhaltung handelt, die einen symbolischen Charakter hat. Beispiele finden sich in religiösen Handlungen, im Tanz und in der bildenden Kunst.

Im Yoga werden Gemütszustände wie Trauer, Freude, Wut, Gelassenheit bestimmten Gesten und Körperhaltungen zugeordnet. Dabei wird auch umgekehrt davon ausgegangen, dass durch bestimmte Gesten die Psyche positiv beeinflusst werden kann.

Hand-Mudras, über die wir hier eingehender sprechen werden, sind spezielle Finger- oder Handstellungen, wie sie in der chinesischen Medizin oder zum Beispiel im indischen Kundalini-Yoga eingesetzt werden, um die Wirkung bestimmter Körperhaltungen zu verstärken.

Mudras gibt es nicht nur in Asien, sondern auf der ganzen Welt.

Auch in unserem Alltag gibt es Gesten, die eine symbolische Bedeutung haben wie zum Beispiel jemandem den Daumen drücken, zum Applaus in die Hände klatschen, die Hände zum Gebet falten, die Hände über dem Kopf zusammenschlagen, eine Faust ballen, usw. Auch in der Liturgie, in der Messe gibt es solche Gesten wie zum Beispiel das Kreuzzeichen, Gesten zum Segnen und ähnliche.

In den hinduistischen und buddhistischen Yogas und Tantras werden bei den Handgesten kleine Mudras, die eher gesundheitlichen Zwecken und solche, welche der Meditation und die spirituelle Entwicklung fördern, unterschieden.



Wir werden im Textverlauf noch genauer darauf eingehen.

### **Wie wirken Hand-Mudras?**

Die Wirkung von Mudras ist von unterschiedlichen medizinischen Ansätzen her erklärbar:

Der Begründer der Reflexzonen-Therapie, der amerikanische Arzt Fitzgerald, hat jedem Bereich der Hand eine Reflexzone für einen zugehörigen Teil des Körpers zugeordnet.

Die chinesische Medizin erklärt die Wirkung aufgrund des Meridian-Systems, das sind Energiebahnen, die durch den ganzen Körper und auch in die Hände und Finger laufen. Auf diese Weise lassen sich die Hände als ein Spiegel für unseren Körper und unseren Geist betrachten.

In der westlichen Welt gibt es die naturwissenschaftliche Definition, dass der genetische Code für alle unsere körperlichen Eigenschaften wie auch für bestimmte Charaktereigenschaften in jedem einzelnen Zellkern angelegt ist - in der östlichen Philosophie und Medizin gibt es eine Entsprechung in der Vorstellung, dass Körper, Geist und Seele in jeder Fingerkuppe, in den Fingergliedern und auch in der ganzen Hand angelegt sind.

Medizinisch nachgewiesen ist, dass die Enden der Nervenbahnen der Hände im Gehirn einen besonders großen Bereich einnehmen. Durch das Erasten und Spüren, besonders mit den Fingerspitzen, wird die Gehirntätigkeit aktiviert und trainiert.

Es ist also naheliegend, dass man über die Finger und Hände einen Einfluss auf vom Gehirn gesteuerte Körperfunktionen ausüben kann.

Achtung: Mudras ersetzen keinen Arzt. Klären Sie eine Krankheit beim Arzt ab, lassen Sie sich eine klare Diagnose stellen. Mudras können aber als Ergänzung zu anderen Therapien eingesetzt werden.

Wann kann man Mudras anwenden?

Der Vorteil der Hand-Mudras gegenüber anderen Yoga-Übungen ist, dass man sie fast überall und immer praktizieren kann. Man braucht weder eine Matte noch viel Platz dafür und auch wenn man zu schwach oder krank ist, um Yoga-Übungen zu praktizieren, reicht die Kraft für die Hand-Übungen meistens aus.

Also: gerade in Zeiten der Krankheit, des Energieverlustes und auch in der Zeit des Überganges von einem Leben zum Nächsten können Mudras auf den seelischen und geistigen Zustand unterstützend wirken.

Mudras sind ideal, um Wartezeiten zu nutzen: wenn man zum Beispiel mit dem Auto im Stau steht, im Wartezimmer sitzt oder an der Haltestelle, im Bahnhof, wenn's der PC nicht tut, wenn man krank ist und das Bett hüten muss - anstatt sich zu ärgern und dadurch innere Anspannung zu erzeugen, kann man mit Mudras die Zeit nutzen, um zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen und zu regenerieren.

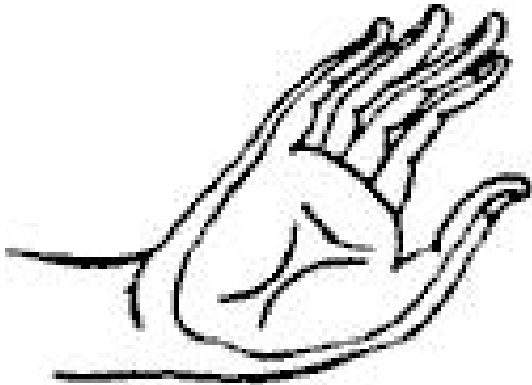


Zu Beginn dieses Textes beschäftigen wir uns mit den Mudras, die direkt und unvermittelt der Meditation, der Sammlung und der spirituellen Entwicklung dienen.

Im weiteren Verlauf werden wir auch auf „kleine Mudras“, die dem Energiehaushalt dienen eingehen.

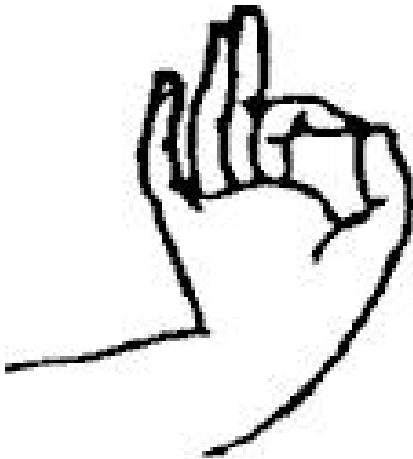
Buddhas and Bhodisattvas/ Taras und Tarasattvas und auch andere Gottheiten werden in der tibetischen Ikonographie zumeist mit verschiedenen Gesten oder Posen (Mudras) dargestellt. Dabei können sie zusätzlich verschiedene Ritualobjekte in den Händen halten. Jede dieser Gesten hat eine spezielle Bedeutung.

## Rechtshändige Handgesten



"Ermutigungsgeste" (abhaya)

Diese Geste wird auch als "Segnungs-" oder "Furchtlosigkeits" mudra bezeichnet. Die zum Betrachter hin geöffnete nach oben weisende Hand ermutigt den Gläubigen dem Buddha oder Bodhisattva näher zu treten. Die Geste kommt vereinzelt auch linkshändig vor. Diese Mudra ist typisch für Buddha Shakyamuni und den Dhyani Buddha Amogasiddhi.



"Geste der Lehرداریlegung" (vitarka)

Diese Geste wird auch als Mudra der Diskussion bezeichnet. Daumen und Zeigefinger formen das Rad der Lehre. Alle anderen Finger sind nach oben gerichtet. Dies ist die mystische Geste der Taras and Bodhisattvas.



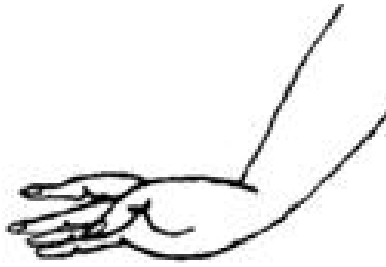
#### Erdberührungsgeste (bhūmisparśha)

Der sitzende Buddha berührt mit den Fingerspitzen die Erde um sie als Zeugin für die Wahrheit seiner Worte anzurufen. Der Arm hängt über dem Knie. Die Handflächen zeigen nach innen, alle Finger sind nach unten gerichtet, die linke Hand liegt mit der Handfläche noch oben auf dem Schoß. Die Geste symbolisiert Shakyamunis Sieg über den Teufel Mara. Der Dhyani Buddha Akshobhya zeigt die gleiche Mudra.



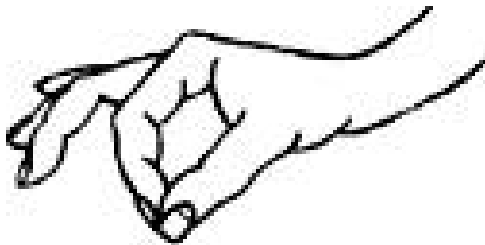
#### "Geste der Wunschgewährung" (varada)

Die geöffnete abwärts weisende Hand deutet die Bereitschaft an das Gewünschte zu gewähren. Der Arm hängt mit nach außen gerichteten Handflächen herab. Die Mudrâ kann auch mit der linken Hand vollzogen werden. Dies ist die mudra des Dhyani Buddha Ratnasamhavas, des Bodhisattva Avalokiteshvara and (manchmal) die des stehenden Buddha Shakyamunis.



"Asketengeste" (shramana) d. h. Geste der Entsagung und des Verzichts.

Die Hand ist vom Körper nach unten weggestreckt in der Andeutung des Fallenlassens weltlicher Genüsse.



Geste des "Begreifens" (cincihna)

Daumen und Zeigefinger begreifen einen feinen Gegenstand" ein "Körnchen" der Wahrheit. Symbol des geistigen Begreifens.



"Drohgeste" (tarjana)

Der erhobene Zeigefinger ist auf den Dämon oder Gegner gerichtet, die anderen Finger sind zu einer Faust geballt. Die Mudrâ kommt auch linkshändig vor. Man findet dies Mudra bei zornvollen Gottheiten.

"



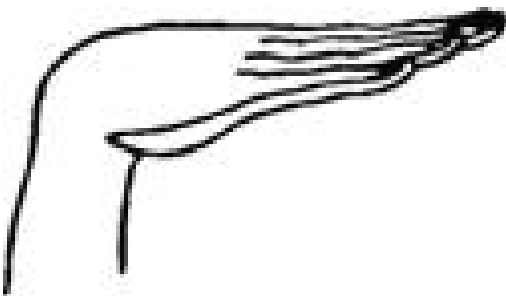
"Bannungsgeste" (karana)

Mit den Hörnern eines wilden Yak geht der Adept gegen den Dämon vor. Die Hand wird waage - oder senkrecht mit der Handfläche nach vorne gehalten. Der Daumen hält die beiden mittleren Finger, während der kleine und der Zeigefinger nach vorne zeigen. Die Mudrâ kann auch mit der linken Hand vollzogen werden. Man findet diese Mudra bei Ekajata und Yama.



"Geste des Grüßens" (Buddhasramana)

Die rechte Hand ist auf Schulterhöhe erhoben, das Handgelenk wird nach hinten gekrümmt und die Finger und Handfläche sind nach oben gerichtet, wobei die Finger nach außen (vom Körper weg) zeigen. Man findet diese Geste bei Vasudhara and Usnishijaya.



Geste der "Huldigung" (Tarpana)

Die Arme sind in den Ellbogen gebeugt, die Hände liegen in Höhe der Schultern. Die Finger sind mit den Spitzen leicht in Richtung der Schultern gekrümmt. Die Handflächen zeigen nach unten. Diese Geste gehört zu Namasangiti.



"Harina Gesture"

Bei dieser Geste berühren sich Daumen und der zweite und dritte Finger zu einem Kreis und formen einen Ring. Der kleine und der Zeigefinger zeigen dagegen nach oben. Meistens werden zusätzliche Attribute gehalten.



"Jnana mudra"

Spitzen von Daumen und Zeigefinger berühren sich und bilden einen Kreis. Die anderen werden ausgestreckt gehalten. Diese Mudra wird vor der Brust gehalten, die Handflächen zum Körper. Insoweit unterscheidet sie sich von der vitarka Mudra, bei welcher die Handflächen vom Körper weg zeigen





"Kartari mudra"

Bei dieser Geste werden die Hände in Schulterhöhe gehalten. Daumen und Ringfinger berühren sich, so dass ein Kreis gebildet wird. Zeige- und Mittelfinger zeigen gerade nach oben und ähneln so Kaninchenohren oder einem Hirschgeweih. Häufig werden Attribute zwischen diesen Fingern gehalten.



## Linkshändige Handgesten



"Mußegeste" (avakasha)

Die sitzende Person hält die linke Hand, Innenfläche nach oben" auf dem Schoß.



"Kataka mudra"

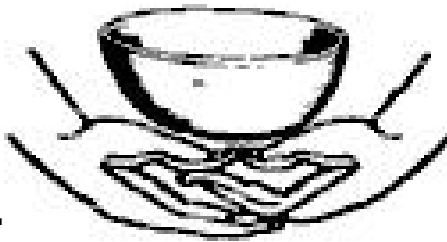
Eine faustähnliche Geste, bei der die Finger so weit zusammengehalten werden, bis der Daumen den Zeigefinger berührt. So wird eine offene Röhre geformt. Man findet diese Mudra auf Bildern, bei denen frische Blumen oder andere Verehrungs-Objekte gehalten werden.

## Beidhändige Handgesten



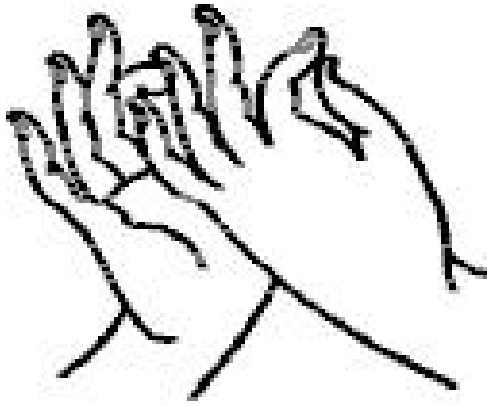
"Meditationsgeste" (dhyana)

Die sitzende Figur hält die Hände im Schoß übereinandergelegt" die rechte Hand ist immer oben, die Handflächen zeigen nach oben, die Finger sind ausgestreckt. Dies ist die Geste von Buddha Shakyamuni, Dhyani Buddha Amitaba und den Mediziner Buddhas.



"Meditationsgeste mit Almosentopf"

Die Meditationsgeste dient auch dazu, den Almosentopf zu halten. Die Symbolik gilt nur wenn es sich um den Almosentopf, nicht, wenn es sich um ein anderes Gefäß handelt.



"Ingangsetzens des Rades der Lehre" (dharmacakrapravartana)

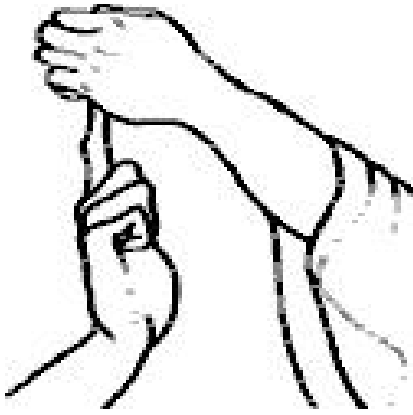
Beide Hände werden vor der Brust gehalten. Daumen und Zeigefinger der rechten Hand formen das Rad, der Mittelfinger der linken Hand versetzt es symbolisch in Rotation. Sie ist typisch für den Dhyani Buddha Vairocana. Gleichzeitig aber auch für der erleuchteten Buddha während seiner ersten Predigt in Sarnath

„



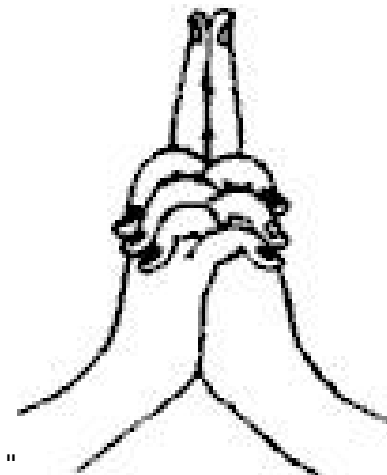
Geste des "Hūm"

(vajrahūmkara). Der mit der rechten männlich) und die mit der linken Hand gehaltene Glocke (weiblich) werden vor der Brust gekreuzt und symbolisieren damit die Vereinigung, in der die Pole verschmelzen. Die Handflächen zeigen nach innen zur Brust und zum Herzen. Dies ist die Geste von Adi Buddha Vajradara, Samvara und Trailokyavijaya



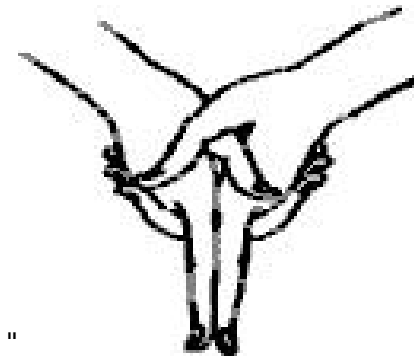
"Geste höchster Erleuchtung" (vajra)

Das durch den rechten (männlichen) Zeigefinger symbolisierte eine Absolute ist von der Vielheit der Finger der linken (weiblichen) Hand, d. h. der Phänomenwelt" umschlossen. Eine Seitenverkehrung der Mudrâ ist häufig.



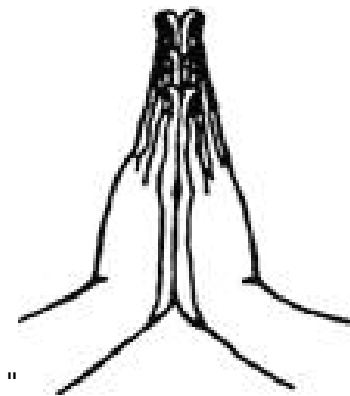
"Geste der höchsten Erleuchtung" (uttarabodhi)

Die Hände sind verschränkt, die Zeigefinger parallel zueinander nach oben ausgestreckt. Die Geste deutet an, dass die Polaritäten eins geworden sind. Die Mudra zeigt Buddha Shakyamuni als Befreier der Nagas.



"Geste des Aussprengens" (kshepana)

Nach Eintauchen in ein Gefäß mit Nektar (amrta) sprengen die zusammengelegten Zeigefinger Todlosigkeit (amrta = Nirvana) aus. Die Mudrâ versinnbildlicht auch das Ausgießen des Spendenwassers.



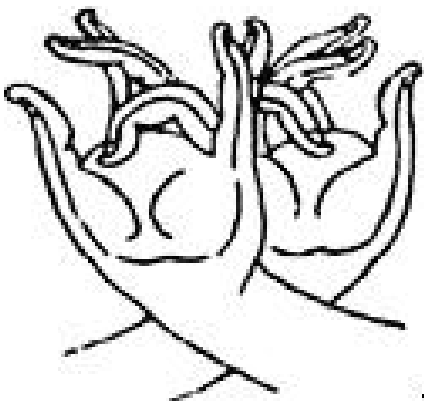
"Gruß- oder Verehrungsgeste" (namaskara)

Die vor der Brust erhobenen Hände liegen mit den Handflächen fest zusammen. Sie ist die Geste des Avalokiteshvara in Manifestationen mit mehr als zwei Armen.



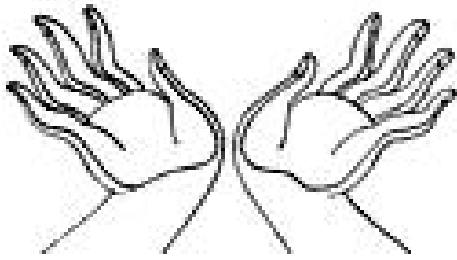
"Haltens des Juwels" (manidhara)

Die Hände sind ausgewölbt und bergen das wegen seiner Transparenz unsichtbare Wunschjuwel Cintamani. Geste des Avalokiteshvara, fälschlich oft mit der Grußgeste verwechselt.



"Geste des Furchteinflößens" (Bhûtadâmara), auch Trailokyavijaya oder "Ehrfurcht erzeugende" Geste genannt.

Die Hände sind in Handgelenkhöhe gekreuzt, die rechte liegt vor der linken, die Handflächen zeigen nach außen. Normalerweise sind die beiden mittleren Finger leicht gekrümmt und beide Hände halten zusätzliche Attribute. Man findet diese Geste bei Vajrapani und Bhutadamaravajrapani.



### "Anjali mudra"

Beide Hände werden über dem Kopf gehalten, alle Finger sind gespreizt. Häufig wird dabei ein Objekt gehalten, z.B. hält eine tantrische Form des Avalokiteshvara ein Bild von Amitabha in dieser Mudra.

|Bei vielen Meditationspraktiken, aber auch bei der Karmamudra - Praxis (rituelle Vereinigung) werden diese Gesten verwandt, um über längere Zeit, die Energie für die Praxis aufrechtzuerhalten.

Weitere Informationen über die tibetische Ikonographie gibt es in unserem Link- Verzeichnis ([www.ratna.info.at](http://www.ratna.info.at)) und beim Dharmapala Thangka Center.





Wenden wir uns nun einigen „kleineren“ Hand- Mudras für die Bewältigung unseres verwirrenden westlichen Alltags zu.

Mudra zur Förderung allgemeiner Gesundheit:

Hände: links, rechts oder beide

Ausführung: Daumen, Ring- und Kleinfinger zusammenbringen. Die übrigen Finger bleiben gestreckt.

Übungszeit: 3 x täglich 10 Minuten. Zwischen den einzelnen Übungen mindestens 4 Minuten Pause machen. Bei akuten Zuständen mindestens 5 x täglich für 20 Minuten. Dabei zwischen den einzelnen Übungen mehrere Minuten Pause machen.

Effekt: Balanciert die Organuhr und Nerven, unterstützt den autonomen Bewegungsreflex und die Meridiane, stärkt die Herz-Energie. Dieses Mudra wird auch "Lebens-Mudra" genannt.

Mudra bei Kopfdruck:

Hände: rechts und links

Ausführung: Linke Hand Daumen und Zeigefinger zusammenbringen. Rechte Hand Daumenkuppe und 2. Mittelfingerglied daumenseitig zusammenbringen.

Übungszeit: Mindestens 5 x täglich 4 Minuten üben. Zwischen den einzelnen Übungen 2 Minuten Pause machen.

Effekt: Fördert die Herzintegration und den Atemreflex, unterstützt die Atmung und den Gleichgewichtssinn, balanciert das Wasser-Element.

Mudra bei Unruhe:

Hände: links oder rechts oder beide

Ausführung: Zeigefinger auf den Daumenballen, Mittel- und Ringfinger auf den Daumen, der kleine Finger bleibt gestreckt.

Übungszeit: Mindestens 7 x täglich 3 Minuten üben. Zwischen den Übungen 1 Minute Pause machen. Im akuten Fall 10 Minuten üben.

Mudra zur Verbesserung der Konzentration:

Hände: rechts und links

Ausführung: Linke Hand Daumen und Kleinfinger zusammenbringen, Rechte Hand Daumenkuppe und 2. Zeigefingerglied daumenseitig zusammenbringen.

Übungszeit: Mindestens 5 x täglich 3 Minuten üben. Zwischen den Übungen 4 Minuten Pause machen.

Effekt: Fördert die Gehirn- und Herzintegration, stärkt die Atmung, unterstützt den Gleichgewichtssinn, das Gedächtnis und die Konzentration.

Mudra zur Stärkung der sexuellen Energie:

Hände: links oder rechts oder beide

Ausführung: Daumenspitze an das 2. Ringfingerglied mittelfingerseitig bringen, 2. Mittelfingerglied über 1. Daumenglied außen legen.

Übungszeit: Mindestens 4 x täglich für 10 Minuten. Zwischen den Übungen 1 Minute Pause machen.

Effekt: Dieses Mudra stärkt die Organe, die Augenenergie und Herzintegration, stabilisiert bei Phobien und fördert die Beziehungsfähigkeit.

Mudra bei "Zuckersucht"

Hände: links oder rechts oder beide

Ausführung: Daumen auf 2. Mittelfingerglied daumenseitig.

Übungszeit: Mindestens 5 x täglich 5 Minuten üben. Zwischen den einzelnen Übungen eine Pause von 4 Minuten einlegen. Im akuten Fall 4 x täglich 20 Minuten üben.

Effekt: Dieses Mudra balanciert die Magen- und Milzenergie, unterstützt die Bauchspeicheldrüse bei der Zuckerverdauung, baut Streß ab und das Immunsystem auf, fördert die Atmung und Konzentration, entspannt den Schultergürtel.

## Ksepana-Mudra - Geste des Loslassens und der Entspannung

Kleiner bis Mittelfinger sind miteinander verschränkt, die beiden Zeigefingerspitzen liegen aneinander, die beiden Daumen sind übereinander gekreuzt und liegen auf.

Während des Haltens der Mudra sollte man das Ausatmen bewusst vertiefen, indem man z.B. laut seufzt oder auch die Bauchdecke leicht anspannt oder einzieht, ohne zu verkrampfen.

Dabei ist es egal, welcher Daumen oben liegt.

Die Ksepana-Mudra regt über die entsprechenden Reflexpunkte die Ausscheidung durch den Dickdarm an, denn der Dickdarm-Meridian verläuft in die Kuppe der Zeigefinger.

## Hakini -Mudra für Konzentration und geistige Frische

Sie ist ganz einfach und viele Menschen führen sie unbewusst aus. Dafür legt man einfach alle Fingerspitzen aneinander. Wissenschaftlich ist diese Fingerstellung gut erforscht. Es wurde festgestellt, dass sie das Zusammenwirken von rechter und linker Hirnhälfte fördert. Sie wird deshalb häufig in Gedächtnistrainings eingesetzt.

## Ushas-Mudra

Es gibt eine Mudra, die ideal ist, um den Tag gut zu beginnen, das ist die sogenannte Ushas-Mudra. Ushas ist indisch und bedeutet Morgenröte. Dafür verschränkt man die 4 langen Finger miteinander zu einer Art Schale und legt sie an den Hinterkopf. Die Daumen liegen am Hinterhauptsrand auf. Das kann man wunderbar noch im Liegen im Bett machen.

Beobachten Sie einmal sich selbst, ob Sie diese Mudra nicht schon unbewusst gemacht haben, um geistig wieder frisch zu werden, zum Beispiel nach längerer Zeit am PC.

## Allgemeine Tipps zur Anwendung

Wie stark müssen die Finger aneinander gedrückt werden?

Der Druck sollte nicht zu stark sein, keinesfalls sollte der Druck Spannung oder Schmerzen hervorrufen.

Hilfreich ist die Vorstellung, dass die Finger wie Magneten aneinander haften.

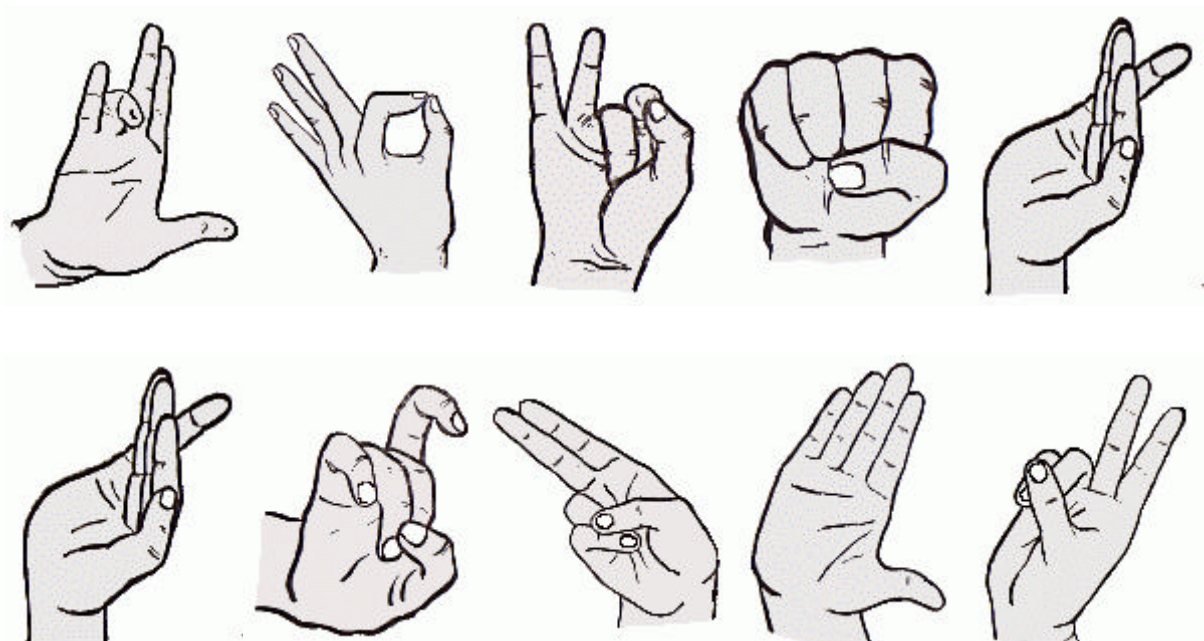
**Sehr wichtig während des Haltens einer Mudra ist richtiges Atmen. Zu Beginn atmet man bewusst ein, hält dann den Atem etwa 2 Sekunden an, atmet aus und macht wieder eine Pause bevor man das nächste Mal einatmet.**

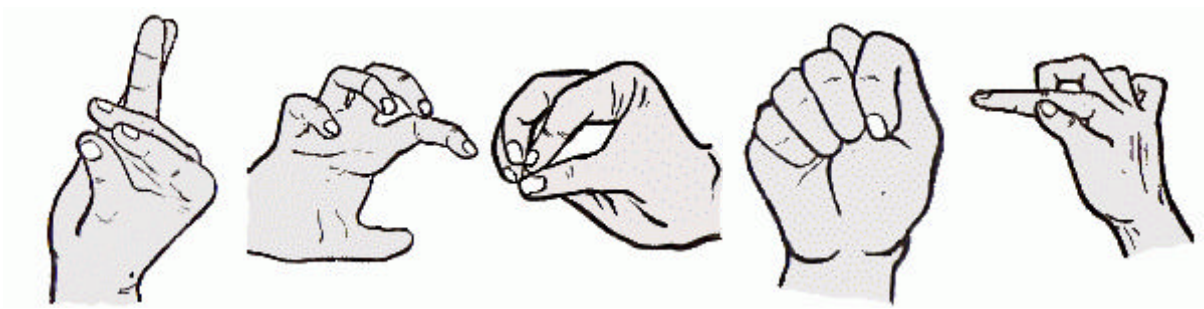
Der medizinische Hintergrund dafür ist, dass durch die Atempause nach der Einatmung vermehrt Sauerstoff ins Blut gelangen kann und von da in alle Zellen.

Wie lange muss man eine Mudra halten?

Sie können variieren von 1 Minute bis zu 15 Minuten, das ist individuell sehr verschieden. Wichtig ist, dass man sich während des Haltens wohl fühlt und keinesfalls verkrampft. Man kann Mudras auch als „Kur“ anwenden: morgens, mittags und abends jeweils vor den Mahlzeiten.

Über die hier angesprochenen Hand- Mudras hinaus gibt es noch sehr viele weitere Gesten. Anbei einige dieser Gesten also Sammlung ohne weitere Erklärung.





Empfehlenswerte Literatur:

Eine gute Karte der Mudras kann über [www.vanbaarle.com](http://www.vanbaarle.com) bestellt werden.

Getrud Hirschi    Mudras    Bauer Verlag Freiburg  
Gertrud Hirschi    Neue Mudras Bauer Verlag Freiburg  
Mattias Mala    Wohlfühlen durch Mudras Midena Verlag München  
Sabrina Mesko    Healing Mudras Random House New York



Tara Sattva Institut  
Autor: Shanti E. Morawa  
Gierather Str. 70  
51469 Bergisch Gladbach  
[shanti@tarasattvatantra.de](mailto:shanti@tarasattvatantra.de)  
02202 284848