

## Mudrá

Eine Geste der Liebe,  
eine Geste des Friedens,  
eine Geste der Toleranz.

Eine gefühlte Geste,  
eine tiefgründige Geste,  
eine Geste der Segnung.

Hände, die streicheln,  
Hände, die schaffen,  
Hände, die die Hände der Freunde  
[Kameraden] halten, als ob man  
jedem von ihnen sagen würde:

„Rechne mit meiner Freundschaft,  
ich bin Dein Freund.“

Welche auch immer, die Geste des  
Yōga übermitteln die Kraft und die  
Liebe, die im Kern Deiner Seele  
wächst und aus Deinen eigenen  
Händen emporkommt...

Das ist Mudrá!



## MUDRÁ

### REFLEXOLOGISCHE GESTE, DIE MIT DEN HÄNDEN AUSGEFÜHRT WIRD

Mudrá ist die Sprache der Gestik. Es wird immer mit betontem *a* ausgesprochen. Es bedeutet wortwörtlich Geste, Marke oder Zeichen. Es stammt von der Wurzel *mud* ab, was *sich freuen* oder *mögen* bedeutet. In einigen Büchern wird es als *Symbol* übersetzt, was aber nicht richtig ist. Symbol ist die Übersetzung des Wortes *Yantra*. Im *Yôga* designiert Mudrá die Gesten, die mit den Händen ausgeführt werden. Sie sind als reflexologische Gesten definiert, weil sie eine Reihe von Bewusstseinszuständen und sogar physiologische Zustände auslösen, die mit den ersteren verbunden sind.

Eine moderne *Yôga*-Art, der *Hatha*, der im 11. Jahrhundert n. Chr. entstanden ist, erlaubt Gesten mit dem Körper (*Yôga Mudrá*, *Mahá Mudrá*, *Vajrôli Mudrá*, *Viparítakaraní Mudrá*), diese Interpretation scheint aber nicht mit den älteren Linien übereinzustimmen. Außerdem, wenn ein *Hatha*-Instrukteur gefragt wird, was der Unterschied zwischen einem *Āsana* (Körpertechnik) und einem Mudrá, der mit dem Körper ausgeführt wird, ist, wird die Erklärung nicht überzeugen. Die Begründung, die am wenigsten verwirrt, was aber nicht bedeutet, dass sie richtig ist, ist, dass Mudrás eine Mentalisierung beinhalten! Aber wie Du im Untertitel *Allgemeine Regeln* im Kapitel *ĀSANA* studieren wirst, ist diese Technik erst vollkommen und perfekt, wenn sie Mentalisierungen beinhaltet. Somit können wir dies nicht einordnen, was die *Yôgins* dieses modernen Zweiges als "*Mudrá mit dem Körper*" bezeichnen.

Mudrá hat seine Herkunft aus der altertümlichen tantrischen Tradition. *Shivánanda* behauptet, die Anwesenheit von Mudrá, *Pújá* und *Mantra* charakterisiert ein Erbe der *Tantras*. Wir erinnern uns, dass die Grundpraktik des *Swásthya Yôga* genau mit diesen drei *Āngas* beginnt. Und das ist nicht umsonst so: der vollständige Name unserer Linie lautet *Dakshinacharátántrika-Niríshwarasámkhyá Yôga*.

### WIE WIRKEN DIE MUDRÁS

Die Mudrás wirken anhand neurologischer Assoziation und reflexologischer Konditionierung. Wir können eine kulturelle Komponente, die den Effekt der Mudrás stärkt oder schwächt nicht verneinen. Seinen Einfluss auf die hormonelle Sphäre ist unleugbar. Wer hat noch nie aufgrund eines provokativen Mudrás einen Adrenalinstoß bemerkt oder sich als Folge einer erogenen Geste sexuell erregt gefühlt?

Eine kuriose Tatsache, die nur dem kollektiven Unbewussten zuzuschreiben ist, ist der "Zufall", dass in verschiedenen Epochen, verschiedenen Erdhalbkugeln, verschiedenen Ethnien und Kulturen, die gleichen Gesten mit der gleichen Bedeutung beobachtet wurden. Es gibt mehrere Studien, die im Gebiet der Anthropologie und der Psychologie veröffentlicht wurden, die zeigen, dass, unabhängig vom Volk, bestimmte Gesten die gleiche Bedeutung innehaben, von einem primitiven afrikanischen Stamm bis zu einer nordischen Nation.

Aber was ist letztendlich so besonders daran? Äußern nicht alle Völker ihre Zufriedenheit und Herzlichkeit durch das Lächeln und ihre Empörung durch eine

geballte Faust? An wie viele andere Beispiele hat sich der Leser in diesem Augenblick erinnert?

Somit ist Mudrá der Teil des Yôga, der die Effekte der Gesten über die Psyche und folglich auf den physischen Körper studiert und anwendet.

### **DIE WICHTIGKEIT DER MUDRÁS**

Der Mensch hat sich nur von den restlichen Tieren distanziert, die Natur beherrscht, Technologien erworben, die Kunst erschaffen, die Zivilisation errichtet, weil er Hände hatte. Und diese mit einem entgegengesetzten Daumen. Dies dankt er nicht seinem Gehirn. Ganz im Gegenteil: Das Gehirn hat sich nur entwickelt nachdem er anfang mit den Händen etwas festzuhalten und sogar Instrumente herzustellen, halb instinktiv, so wie es auch einige Affen und andere Tierspezies machen. Dann fingen die immer komplexer werdenden neurologischen Anregungen an eine größere Gehirnentwicklung zu erfordern. Man implantiere ein menschliches Gehirn in ein Pferd, es wird mit seinen Hufen trotzdem nichts bauen können.

Die Hände und die Finger sind, abgesehen von Werkzeugen für die kulturelle Festigung, effiziente Kommunikationsmittel zwischen den Individuen. Ein öffentlicher Mensch kann eine sehr glaubwürdige Rede halten in Bezug zur Verbalisierung, aber seine Gestik kann ihn verraten und das Publikum wird ihn nicht akzeptieren, wenn seine Mudrás nicht kohärent sind. Wie viele Politiker kennst Du, die Wahlen verloren haben, aufgrund einer verratenden Gestik seiner wahren Absichten...

Darüber hinaus besitzt der menschliche Körper, so wie jede andere Ansammlung organischer Materie, einen Magnetismus und eine Polarität. Energie fließt in unterschiedlichen Quantitäten und Qualitäten durch den gesamten Organismus. Demnach ist es nicht verwunderlich, dass sich in den Extremitäten – den Händen – durch Veränderung der Anordnung, Haltung, Richtung und Fingerkombination verschiedene elektromagnetische Reaktionen äußern. Seit die Kirlian-Fotos bekannt geworden sind, ist es unmöglich zu leugnen, dass von den Händen und Fingern fotografierbare Energiebündel ausgehen. Mache selbst diesen Versuch: mache eine Kirlianografie bevor und eine nachdem Du Atemübungen, Āsanas, Mañtras, Meditation usw. praktiziert hast. Die Unterschiede sind mindestens interessant.

### **WIEVIELE MUDRÁS SIND ES**

Die Gesamtanzahl der Mudrás ist ungenau, da sie von der Region, der Epoche und der Schule abhängt. Teilweise haben die Mudrás unterschiedliche Namen und manchmal stehen sogar zwei oder drei Namen für den gleichen Mudrá, abhängig von der Art und Weise wie er ausgeführt wird. Wir können jedoch über 100 kompilieren, von denen wir erst mal die wichtigsten für unseren Yôga-Stamm erwähnen werden.

Die Mudrás des Hinduismus stammen aus der antiken tantrischen Tradition und sowohl der Yôga als auch der klassische Hindu-Tanz, der Bhārata Nāṭya, benutzen sie. In den späteren Yôgas ist diese Kunst praktisch erloschen, sich auf einige wenige Mudrás beschränkend. Der SwāSthya Yôga Praktikant soll sie mit Sensibilität und Hingabe kultivieren, sie an seine tägliche Praktik knüpfen und sie kunstvoll in seinem Choreographie-Training aufnehmen.

Die Mudrás werden in zwei Kategorien eingeteilt: Samyukta Hāsta (mit beiden Händen) und Asamyukta Hāsta (mit nur einer Hand).

## WELCHE MUDRÁS GIBT ES

Die bekanntesten sind:

**Shīva Mudrá,** für Meditation (der Rücken der positiven Hand ruht auf der Fläche der negativen Hand).

In diesem Mudrá sollen wir unsere Hände wie einen Krug fühlen, in dem wir das kostbare tausendjährige Erbe von Kraft und Weisheit erhalten. Er erhöht die Empfangsbereitschaft.

**Jñána Mudrá,** für Meditation und für Atemübungen (die Zeigefinger und Daumen jeder Hand berühren sich).

Diese Geste verbindet die positiven und negativen Pole, repräsentiert durch die Zeigefinger und Daumen jeder Hand, durch die ein Strom niedriger Amperezahl fließt und die auf den sekundären Chakras der Knie gestützt sind.

**Ātmam Mudrá,** für Atemübungen und Mantra (die Hände bilden einen Wirbel vor dem Swádhishthána Chakra).

Dieser Mudrá hat einen ähnlichen Effekt wie der vorherige, nur dass jetzt alle zehn Finger beteiligt sind, einen Stromkreis hoher Amperezahl bildend, der vor einem Haupt-Chakra anliegt. Er bildet einen Stoß, der die sexuelle Energie die Wirbelsäule hoch treibt.

**Prônam Mudrá,** für Mantra und Āsana (vereinte Handflächen vor der Brust).

Bei dieser Geste drückt die Hand mit positiver Polarität gegen die mit negativer Polarität, einen wichtigen elektromagnetischen Stromkreis schließend, der die Energie innerhalb des eigenen Körpers strömen lässt und ihn auflädt, vor allem, wenn er während oder nach den Mantras ausgeführt wird. Bei den Āsanas tendiert er dazu mehr Gleichgewichtssinn zu gewähren und wird deshalb häufiger bei den Āsanas verwendet, die nur auf einem Fuß gestützt sind.

**Trimurti Mudrá,** für Āsana (die Zeigefinger und Daumen bilden ein Dreieck).

Dieser Mudrá ist symbolisch und repräsentiert die hinduistische Trimurti, Brahmá, Vishnu und Shīva. Weil er wenige Effekte hat, wird er mehr als Stütze bei Armbewegungen während der Ausführung von Āsanas benutzt.

Die oben genannten Anwendungen (Meditation, Mantra etc.) sind nur die, die am üblichsten sind. Es gibt diverse weitere Zwecke und Effekte, die mit diesen Gesten in Beziehung stehen.

Abgesehen von den am häufigsten benutzten Mudrás, gibt es noch einige sehr wichtige, aber weniger bekannte, nämlich:

**Yônilinga Mudrá;**

**Mushti Mudrá;**

**Padma Mudrá;**

**Vaikhara Mudrá;**

**Káli Mudrá.**

Siehe die anschließende Liste mit den hinduistischen Mudrás, mit den bekanntesten Namen. Manchmal findet man unterschiedliche Namen, die denselben Mudrá bezeichnen. Meistens ist das der Verwendung einer anderen Sprache oder Dialektes zuzuschreiben, da man in Indien gerade mal 18 offizielle Sprachen spricht, jede mit einem unterschiedlichen Alphabet, dazu einige hundert nicht-offizieller Sprachen, alle mit eigener Schrift und Grammatik, und noch einige tausend Dialekte. Eine gewisse Verwirrung bei der Nomenklatur ist somit unvermeidlich.

In anderen Fällen dient derselbe Name, um zwei verschiedene Mudrás zu bezeichnen, so wie es beim Trishúla Mudrá, beim Swástika Mudrá und anderen ist.

Sehr wichtig ist es, niemals, **niemals**, hinduistische Mudrás mit anderen aus widersprechenden Traditionen zu vermischen, ein so gewöhnlicher Ausrutscher bei westlichen Autoren. Wir denken oft: "*Orientalisch ist alles gleich*", und dann scheint es absolut gerechtfertigt zu sein. Wir nehmen an, dass es eine Vorführung von

Allgemeinwissen ist, Künste, Wissenschaften oder Philosophien aus Indien, China, Japan, Tibet, Nepal oder des Hinduismus, Buddhismus, Taoismus durcheinander zu bringen, als ob es alles das gleiche wäre. Flüchte vor dem angeblichen Meister des Vermischens. Beim Umgang mit diesen Themen ist etwas mehr Seriosität notwendig, um den Leser nicht falsch zu informieren.