Andrea Christiansen

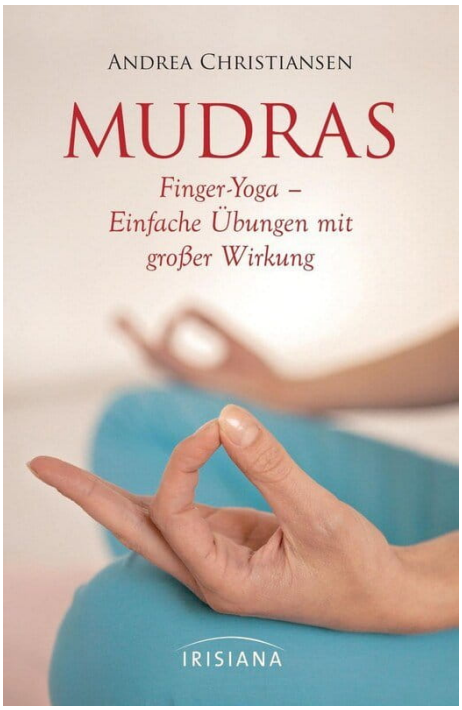
Mudras - Kompaktführer

Leseprobe

Mudras - Kompaktführer

von Andrea Christiansen

Herausgeber: Irisiana-Random



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

MUDRAS

Andrea Christiansen

MUDRAS

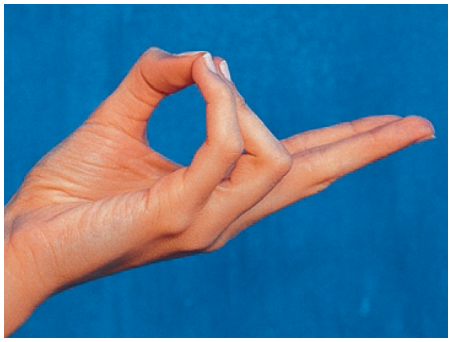
Finger-Yoga –
Einfache Übungen mit
großer Wirkung

IRISIANA

Inhalt

Vorwort 6

Mudras und Mudra-Yoga 8
Der Ursprung der Mudras 8
Mudra-Yoga 10
Krankheit, Gesundheit und Psychosomatik 15
Meditation mit Mudras 18
Mudras im Alltag 21
Mudras – der Einstieg 22
Mudras und Musik 24







Oben: Pran-Mudra gegen Abgespanntheit, Mitte: Hakini-Mudra für einen tiefen Atem, Unten: Kalesvara-Mudra

Heilende Mudras für … 26
Aggressionen 26
Antriebsschwäche 27
Appetitlosigkeit 29
Arthrose 30
Asthma bronchiale 31
Atemwegserkrankungen 33
Bauchschmerzen und Blähungen 34
Blasenbeschwerden 35
Niedriger und hoher Blutdruck 36
Bronchiale Erkrankungen 38
Darmbeschwerden 40
Depressionen 42
Entgiftung 43
Erkältungen 45
Gallenblasenleiden 46
Geschlechtsspezifische Erkrankungen 47
Hämorrhoidalleiden 49
Hautkrankheiten 50
Herzbeschwerden 51
Immunschwäche 54
Innere Unruhe 55
Kopfschmerzen 57
Lebererkrankungen 59

Magenbeschwerden 61
Nervenleiden 64
Nierenfunktionsstörungen 67
Ohrenschmerzen und Hörgeräusche 70
Rheumatische Erkrankungen 71
Rückenschmerzen 74
Schlafstörungen 76
Schlank mit Mudras 77
Schluck- und Halsbeschwerden 78
Schwindelanfälle 80
Stirn- und Kiefernhöhlenentzündungen 81
Stress im Alltag 84
Übelkeit 85
Wechseljahre 85
Verbesserung des Wohlbefindens 87
Wunscherfüllung 88





Mudras können gut meditationsunterstützend angewendet werden. Finden Sie dabei Ruhe und Entspannung.

Mudras für den Alltag gestalten 88
Mudras selbst kreieren 88
Mudras mit Kindern 89
Eine Mudra-Folge für den Alltag 89

Dhauti – die innere Reinigung 91
Die Reinigung der Atemwege 91
Die Reinigung der Verdauungsorgane 93

Pranayama – die Lebenskraft des Atmens 97
Atemübungen für ein gesundes Leben 98

Praktische Tipps und Rezepte zur Heilung 103
Die Beschwerden von A bis Z 103
Affirmationen 106

Die Mudras auf einen Blick 108
Literatur 111
Adressen 111
Register 112
Impressum 116

Vorwort

Lieber Leser, liebe Leserin,

lange Zeit kannte ich Mudras nur aus der Meditation, bis ich durch die Schweizer Mudra-Expertin und Buchautorin Gertrud Hirschi darauf aufmerksam gemacht wurde, dass sich Mudras wunderbar und problemlos in den Alltag integrieren und zur Heilung von körperlichen Beschwerden und seelischen Belastungen einsetzen lassen.

Den ersten beeindruckenden Erfolg einer Behandlung mit Mudras hatte ich kurz darauf, als die Mukula-Mudra einen akuten und schmerzhaften Gallenstau bei einer meiner Patientinnen auflöste. Von nun an gab es keinen Tag ohne Mudras. Konnte ich nicht einschlafen, hielt ich eine Mudra, um den Geist zu beruhigen. Hatte ich einen Tag voller Termine und wenig Zeit für mich, nutzte ich kleine Pausen für eine kurze Mudra-Meditation und war wieder frisch und konzentriert.

Eine Zeit lang habe ich mit Kindern im Vor- und Grundschulalter gearbeitet. Dabei fiel mir auf, dass Kinder häufig ihre Hände miteinander in Berührung bringen. Sie wissen instinktiv, was ihnen gut tut, und bringen so ganz unbewusst durch die Haltung der Hände ihre Energien wieder in den richtigen Fluss. Sind sie zum Beispiel müde, kneten sie ihre Finger; suchen sie Geborgenheit und Ruhe, halten sie die Finger der einen Hand in der anderen. Auch Erwachsene halten unbewusst ihre Finger, wenn sie im Bus oder in der Bahn sitzen und ganz in Gedanken versunken sind.

Unsere Alltagswelt ist sehr hektisch. Häufig finden wir im Verlauf eines Tages keine Minute Zeit für Ruhe und Besinnung. Obwohl Mudras ihre volle Wirkung besser erreichen, wenn sie längere Zeit und in Ruhe gehalten werden, genügt schon eine kurze Fingerübung, um die Energien Ihres Körpers ein wenig zu harmonisieren, beispielsweise während Sie auf den Fahrstuhl warten.

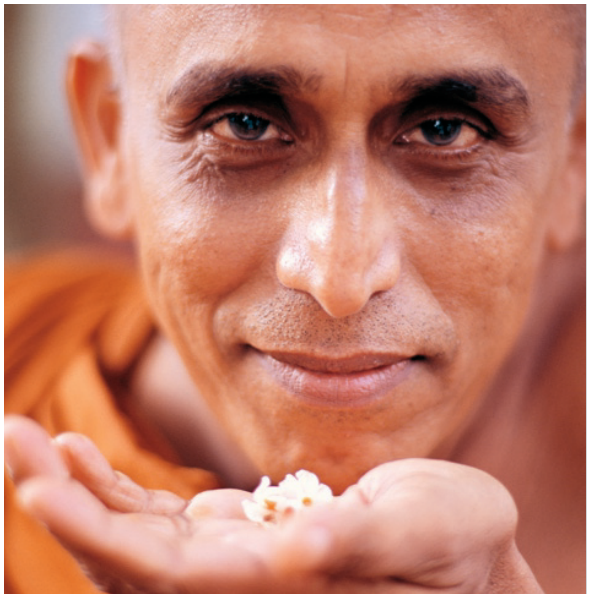
Manchmal ist es genau dieser kleine Anstoß, der verhindert, dass aus einer Befindlichkeitsstörung eine Krankheit wird, wie ein Dominostein, der weitere in Bewegung setzt. Anstatt über Wartezeiten verärgert zu sein, betrachten Sie diese als Geschenke. Üben Sie eine Mudra, und machen Sie sich bewusst, dass diese Wartezeit eine Extrazeit ganz für Sie selbst ist.

In meiner Praxis empfehle ich häufig Mudras, um die aktive Beteiligung des Patienten an der

Heilung zu fördern. Wer bereit ist, sich selbst mehr Achtung und Aufmerksamkeit zu schenken, anstatt bei der kleinsten Störung sofort zur Tablette zu greifen, hat viel eher die Chance, wirklich und langfristig gesund zu sein.
Das Wunderbare an den Mudras ist, dass sie keinen großen Aufwand und keine schwierigen gymnastischen Übungen verlangen. Das bedeutet, dass auch Kranke und behinderte Menschen ganz in den Genuss ihrer Kräfte kommen können.
Wenn Sie sich komplexe Fingerhaltungen nicht gut merken können, seien Sie unbesorgt. Schon das Halten eines einzigen Fingers mit der anderen Hand bewirkt eine Besserung Ihres Befindens. Dafür brauchen Sie sich nur zu merken, welche Emotionen den Fingern zugeordnet werden:

- Der Daumen reguliert die Sorgen,
- der Zeigefinger mindert die Angst,
- der Mittelfinger lässt die Wut verrauchen,
- der Ringfinger tröstet die Trauer und
- der kleine Finger bremst den überzogenen Eifer.

So wie Eltern bei ihren Babys die Finger zu einer Mudra formen und halten können, ist es auch möglich, einen erwachsenen



Mudras helfen Stress abzubauen und steigern das Wohlbefinden.

Menschen bei den Handübungen zu unterstützen, wenn er dies nicht mehr allein kann. Besonders schön ist es, eine Mudra mit dem Partner zu üben. Probieren Sie doch einmal gemeinsam die Mudra der Liebe: Legen Sie Ihre linke Hand auf die Mitte der Brust Ihres Partners. Er macht es genauso bei Ihnen. Dann verhaken Sie die kleinen Finger der rechten Hände miteinander zur Geste der Verbundenheit.
Schließen Sie die Augen, und stellen Sie sich vor, wie die Herzenergie zwischen Ihnen zu fließen beginnt.
Ist dies nicht ein wundervoller Einstieg in die Welt der Mudras? Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei.

Ihre Andrea Christiansen

Mudras und Mudra-Yoga

Im eigentlichen Wortsinn heißt Mudra so viel wie Siegel oder Mysterium. Im Yoga versteht man darunter im Allgemeinen die Haltung oder Geste der Hände.
Durch die regelmäßige Ausübung der Mudras, z.B. während einer Meditation, werden bestimmte Bewusstseinszustände hervorgerufen, die uns ganzheitlich harmonisieren sollen. Die Wirkung beruht zum einen auf der traditionellen Anwendung bei bestimmten Beschwerden, vor allem aber auf der Veränderung des Energieflusses in den Händen durch das Verbinden, Beugen und Strecken bestimmter Finger.

Der Ursprung der Mudras

Woher die Mudras stammen, ist nicht vollständig geklärt, denn man findet Handstellungen und Übungen der Hände und Finger nicht nur in Asien, sondern in vielen Kulturen auf der ganzen Welt. In Indien haben Mudras eine lange religiöse Tradition. Für einige Gottheiten sind bestimmte Stellungen ihrer Hände derart charakteristisch, dass sie nicht nur durch ihre Körperhaltung, sondern im Wesentlichen durch die Mudras zu identifizieren sind.

Die wichtigen indischen Götter, Vishnu, Shiva und Brahma, werden stets in den für sie typischen meditativen Körperhaltungen und Mudras dargestellt. Dabei drücken die Mudras zusammen mit wenigen Bewegungen der Augen und der Finger die seelischen Beweggründe und Gefühle aus und verkörpern gleichzeitig die Macht und Fähigkeit der dargestellten Gottheit. Das bedeutet, dass der Gläubige durch die jeweilige Haltung des angebeteten Gottes auch erkennt, ob dieser ihm mit den richtigen Qualitäten zur Seite stehen kann.
Ausgrabungen belegen, dass der indische Tempeltanz, bei dem Mudras von großer Bedeutung waren, schon vor 5000 Jahren ausgeübt wurde.
Die meisten Forscher sehen die Grundlage des Tempeltanzes in mimischen Tänzen, die bei religiösen Festen zu Ehren Shivas und Krishnas getanzt wurden.
Vorstellbar ist auch, dass die Urvölker, die noch die Fähigkeit besaßen, die feinen Schwingungen des menschlichen Körpers wahrzunehmen, unabhängig voneinander die Heilwirkung bestimmter Handgesten entdeckten. Da es andererseits schon in frühester Zeit Wanderungen gab, beispielsweise von Asien nach Nordamerika, ist es auch möglich, dass die

Die zentralen indischen Gottheiten

- Brahma ist der Gott der Schöpfung. Er hat alles Leben auf der Erde erschaffen und dem Leben seinen Fluss, seine harmonischen Verbindungen gegeben. Er hat auch die Lehren erschaffen, aus denen die Kunst des Yoga hervorgegangen ist.
- Shiva ist der Gott der Zerstörung und der Erneuerung. Er nimmt das Leben und den Lebensfunken, also den Geist. Sein Symbol, der Lingam – Phallus –, zeigt aber auch seine Bedeutung als Erschaffer neuen Lebens. Shiva soll der Begründer des Tempeltanzes sein, welcher die Menschen von ihren irdischen Fesseln befreien sollte.
- Vishnu ist der Gott des Ausgleichs und der Ordnung. Seine Kräfte wirken lebenserhaltend und harmonisierend.



Shiva Nataraja, der König des Tanzes, tanzt die Welt.

Heilkundigen der damaligen Zeit ihr Wissen mitnahmen und in ihrem neuen Lebenskreis weiterverbreiteten.
Tatsächlich sind Mudras in allen Religionen feste Bestandteile religiöser Handlungen: Die Christen halten die Hände in Brusthöhe zum Gebet gefaltet – Atmanjali-Mudra –, in anderen Religionen werden die Arme in die Höhe gehalten, um Gott anzurufen, oder es wird in die Hände geklatscht, um böse Geister zu verjagen.

Mudra-Handstellungen im Yoga

Im Yoga werden zahlreiche Mudras mit den Händen geformt, beispielsweise die Chin-Mudra (Seite 30) oder die Apan-Mudra (Seite 44). Man sagt den Handstellungen sogar eine noch größere Wirkung nach als den Asanas – den Körperstellungen – und Pranayama – der Atmung. Einige Mudras unterstützen das Bewusstmachen unwillkürlicher

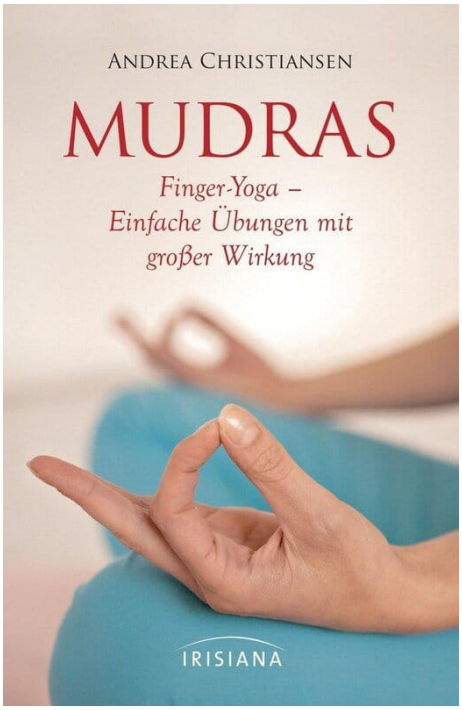
Andrea Christiansen

Mudras - Kompaktführer

Finger-Yoga - Einfache Übungen mit großer Wirkung

116 Seiten, geb.
erscheint 2012

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de