

Andrea Christiansen

Mudras – Yoga für die Hände

Heilende Übungen
für Körper und Seele

The logo for IRISIANA features a thin, black, upward-curving arc above the word "IRISIANA" in a bold, black, sans-serif typeface.

IRISIANA

Inhalt

Wie Sie Karten und Buch nutzen können

Der, die, das – »Mudra« ist nun was?	7
Mit den Karten spielen und lernen	8
Die richtige Mudra im Buch finden	14

Wissenswertes über Mudras

Was ist Mudra-Yoga?	17
Das Wissen vom Leben	19
Meridiane – Energiebahnen des Körpers	21
Krankheit, Gesundheit, Psychosomatik	22
Meditation mit Mudras	28
Einfach entspannen mit der Kartari-Mudra	28
Trancereise	29

Mudras im Alltag

Mudras üben – der Einstieg	33
Dem Alltagsstress entgegenwirken	37

Mudras und Chakras

Zuordnung der Chakras zu den Fingern	41
Die Aufgaben der Chakras	42
Die Chakra-Mudras	43

Prithivi-Mudra (Erd-Mudra)	43
Varuna-Mudra (Sakral-Mudra)	44
Yoni-Mudra (Sakral-Mudra)	45
Shivalinga-Mudra (Sakral-Mudra)	46
Agni-Mudra (Solarplexus-Mudra)	47
Padma-Mudra (Herz-Mudra)	48
Shunya-Mudra (Hals-Mudra)	49
Shankh-Mudra (Hals-Mudra)	50
Jnana-Mudra (Stirn-/Drittes-Auge-Mudra)	52
Hakini-Mudra (Stirn-/Drittes-Auge-Mudra)	52
Uttarabodhi-Mudra (Kronen-Mudra)	53
Merkaba-Mudra (Seelen-Mudra)	54

Mudras von A bis Z

Erste Erfahrungen	57
Die Mudras im Überblick	60
Achtsamkeits-Mudra	60
Apan-Mudra	61
Augen-Organ-Mudra	62
Bhramara-Mudra	65
Bhudi-Mudra	66
Dharmachakra-Mudra	67
Dhyani-Mudra	69
Ganesha-Mudra	70
Garuda-Mudra	72
Gehirn-Mudra	73

4 Inhalt

Gyan-/Chin-Mudra	74
Kaki-Mudra	78
Kalesvara-Mudra	78
Ksepana-Mudra	81
Kubera-Mudra	82
Linga-Mudra	84
Maha-Sakral-Mudra	86
Mahasirs-Mudra	87
Makara-Mudra	89
Mudra-Batterie	90
Mukula-Mudra	91
Mushti-Mudra	93
Nerven-Mudra	94
Pran-Mudra	96
Pushan-Mudra	97
Rudra-Mudra	98
Selbstvertrauen-Mudra	99
Tiefenentspannungs-Mudra	101
Tse-Mudra	102
Ushas-Mudra	103
Vajra-Mudra	105
Vayu-Mudra	106
Beschwerdenregister	108
Impressum	112

Wie Sie Karten und Buch nutzen können

Bereits kurz nach Erscheinen meines Buchs *Mudras: Fingeryoga – Einfache Übungen mit großer Wirkung* hatte ich die Idee, mir die einzelnen Handhaltungen auf Karten auszudrucken, um so meine aktuelle Mudra auch unterwegs stets zur Verfügung zu haben. Ich freue mich, Ihnen nun ein Set mit 45 Mudras anbieten zu können, das viele kreative Anregungen enthält. So können Sie die Mudra-Karten nutzen, um z. B. bei kleineren Beschwerden im Alltag schnell einen Hinweis auf eine Lösung zu finden. Ob es sich dabei um körperliche oder seelische Beschwerden handelt, spielt keine Rolle: Mithilfe der Mudra-Karten ist es Ihnen möglich, schnell etwas über die Ursachen zu erfahren, die Ihnen das Leben gerade erschweren. Die einfachen Übungen sorgen in kurzer Zeit wieder für ein ausgewogenes Verhältnis Ihrer Energien.

Muster erkennen und Blockaden lösen

Alle Mudras werden Ihnen auf den Karten genau erklärt. Anhand der Abbildungen auf der Vorderseite und der Schritt-für-Schritt-Anleitungen auf der Rückseite lernen Sie

leicht, eine Mudra richtig anzuwenden. Neben der genauen Beschreibung, wie die Mudra geübt wird, finden Sie auf der Rückseite auch eine Auflistung ihrer Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten. Das Begleitbuch informiert Sie ausführlich über verschiedene Anwendungsgebiete und psychosomatische Zusammenhänge. Wenn Sie Kartenset und Buch regelmäßig nutzen, werden Sie viel über sich selbst erfahren. Sie werden Denk- und Verhaltensmuster erkennen und auch lernen, an welchen Stellen diese hilfreich oder im Gegenteil blockierend wirken. Dieses neue Bewusstsein ermöglicht es Ihnen, körperlichen und emotionalen Stress zu vermeiden und mehr Lebensglück zu erreichen.

Die feinstoffliche Wahrnehmung leidet

Der Mensch hat in den letzten Jahrhunderten in großen Schritten sein äußeres Umfeld verändert. Wir leben heute in sehr bequemen Umständen, doch unsere feinstofflichen Wahrnehmungen sind in dieser Zeit verkümmert. Noch vor 150 Jahren konnte ein Arzt aufgrund seiner Intuition beim Anblick eines Patienten Rückschlüsse auf dessen Gesundheitszustand ziehen, die in der Regel zutrafen. Heute verlassen sich Mediziner überwiegend auf die Ergebnisse technischer Untersuchungen. Da eine Krankheit jedoch nicht nur aus dem Körper heraus geboren wird, sondern ihren Ur-

sprung zuerst in der Seele hat, bleibt dem modernen Arzt das Gesamtbild der Persönlichkeit verborgen. Und so steigen die Kosten im Gesundheitssystem: Viele unnötige Behandlungen werden durchgeführt, der Gesundheitszustand der Bevölkerung wird aber immer schlechter. Besonders Krankheiten im Bereich der Psyche und der Psychosomatik nehmen zu.

Die Mudra-Karten können Sie darin unterstützen, Ihre feinstoffliche Wahrnehmung, Ihre Intuition, wieder zu schulen.

Die Karten vermitteln Ihnen zahlreiche Einsichten:

- Sie erfahren, in welchem Zustand Sie sich befinden.
- Sie lernen, welche Energien Ihnen weiterhelfen.
- Sie erkennen, wie Sie diese Entwicklung fördern können.
- Sie erfahren, wie Sie eine schwierige Situation in Ihrem Leben lösen können.
- Sie lernen, wie Sie gesünder und glücklicher leben können.

Der, die, das – »Mudra« ist nun was?

In den zahlreichen Büchern zum Thema »Mudras« werden unterschiedliche Artikel für dieses Wort benutzt. Mal heißt es der Mudra, mal das Mudra, und bei mir und anderen lesen Sie die Mudra. Nicht in jeder Sprache gibt es je nach grammatikalischem Geschlecht unterschiedliche Artikel für ein Hauptwort, im Englischen z. B. nur das Wörtchen »the«.

8 Wie Sie Karten und Buch nutzen können

Wörtlich aus dem Sanskrit übersetzt bedeutet *mud* »glücklich sein« und *ra* »geben«. Somit heißt das Sanskritwort *mudra* so viel wie »das, was Freude bringt«. Doch hat sich bei uns in Bezug auf die Bedeutung des Wortes der Begriff »Handhaltung« durchgesetzt, obwohl Mudras durchaus auch Körperhaltungen umfassen. Wir sagen also »die Mudra«, in Analogie zu »die Handhaltung«. Selbstverständlich steht es Ihnen jedoch auch frei, das Mudra zu sagen, wenn Ihnen dies harmonischer erscheint.

Mit den Karten spielen und lernen

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, mit den Karten umzugehen. Sie können Fragen stellen und Antwortkarten ziehen, die Karten vor sich auslegen und abzählen, welche Karte Ihre Antwort sein soll. Sie können aber auch ganz konkret anhand körperlicher Beschwerden eine passende Mudra auswählen (siehe auch S. 108ff.). Im Folgenden finden Sie mehrere Möglichkeiten, mit den Karten zu arbeiten und zu spielen.

Einen Gesamtüberblick gewinnen

Wenn Sie einen vollständigen Überblick über die Mudra-Karten und die Bedeutung der Mudras erhalten möchten, ist folgendes Vorgehen empfehlenswert:

- Legen Sie alle 45 Karten auf einen Stapel und nehmen Sie sie nacheinander zur Hand. Beginnen Sie dabei einfach mit der ersten Karte des Stapels.
- Sehen Sie sich die jeweilige Mudra genau an.
- Lesen Sie die Beschreibung auf der Rückseite der Karte.
- Nehmen Sie die Haltung der Mudra ein.
- Schließen Sie die Augen. Nehmen Sie sich Zeit, die Mudra und ihre Wirkung in sich zu spüren.
- Lesen Sie im Buch die weiterführenden Erklärungen durch.
- Probieren Sie auf diese Weise alle Mudras der Reihe nach aus. Die wichtigste »Regel« dabei lautet: Lassen Sie sich Zeit!

Ein bestimmtes Symptom behandeln

Wenn Sie ein bestimmtes körperliches, geistiges oder seelisches Symptom, das Sie momentan belastet, behandeln möchten, sind folgende Vorgehensweisen empfehlenswert:

Möglichkeit A

- Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf das Symptom.
- Atmen Sie tief und gleichmäßig ein und aus und mischen Sie dabei die Mudra-Karten.
- Denken oder sprechen Sie folgenden Satz: »Die Karte, die ich ziehe, zeigt mir die Mudra, die mir Heilung bringt.«

10 Wie Sie Karten und Buch nutzen können

- Ziehen Sie eine Karte aus dem Stapel.
- Öffnen Sie die Augen und beschäftigen Sie sich mit dieser Mudra.

Vielleicht zeigt die Karte eine Mudra für einen anderen Organbereich als jenen, in dem sich Ihr Symptom befindet. Dies mag zuerst irritierend sein. Doch nicht immer zeigen sich Symptome am Ursprungsort des Problems. Üben Sie also zuerst zuversichtlich die gezogene Mudra. Wenn Sie möchten, können Sie im Anschluss eine zweite Mudra direkt aus Ihrem Symptombereich üben. Beispiel: Sie verspüren Druck im Bauch und häufige Übelkeit. Die Mudra, die Sie gezogen haben, ist jedoch keine für den Magen, sondern eine Mudra für Entspannung. Es liegt Ihnen also gewissermaßen etwas im Magen. Die Mudra für Entspannung unterstützt Sie, den Ursprung des Symptoms zu finden und zu behandeln.

Möglichkeit B

- Suchen Sie im Beschwerdenregister (siehe S. 108ff.) das Symptom und lesen Sie im Buch die Informationen nach, die Ihnen in Bezug auf Ihr Symptom weiterhelfen können.
- Wählen Sie eine bis drei passende Mudra-Karten aus.
- Üben Sie diese Mudras in einer für Sie stimmigen und logischen Reihenfolge.
- Folgen Sie dabei Ihrer Intuition.

Nicht immer spüren Sie die Wirkung sofort. Manche Heilung dauert etwas und vollzieht sich in langsamen Schritten. Bleiben Sie geduldig und geben Sie nicht auf. Mit der Zeit werden Ihnen immer mehr Möglichkeiten einfallen, wie Sie mit den Karten umgehen und daraus lernen können.

Die Karten als Wegweiser des Lebens

Die Mudra-Karten können Ihnen auch als Wegweiser des Lebens dienen. Da die Karten an kein Glaubenssystem gebunden sind, können Sie diese ganz frei von religiösen Inhalten nutzen. Folgen Sie beim Mischen der Karten Ihrem Gefühl: Es wird Ihnen sagen, wann es an der Zeit ist, die Karten auszulegen oder eine Karte zu ziehen. Zu jeder Mudra finden Sie im Buch einen Spruch. Dieser Wegweiser soll Ihnen behilflich sein, augenblickliche Lebenssituationen zu erkennen, anzunehmen und Veränderungen herbeizuführen.

»Springende« Karten

Es kommt vor, dass während des Mischens eine oder zwei Karten herunterfallen. Dies ist kein Zufall. Diese Karten haben eine besondere Botschaft für Sie. Was wollen sie Ihnen im Zusammenhang mit Ihrer Frage sagen? Der erste Gedanke, der Ihnen kommt – und mag er noch so abwegig erscheinen –, ist in der Regel der richtige. Nicht immer verstehen wir

diese Botschaft sofort. Nehmen Sie diese besonderen Karten in den nächsten Tagen öfter zur Hand, üben Sie die Mudra und öffnen Sie Ihren Geist für die Botschaft, die darin enthalten ist. Vielleicht kommt die Antwort auch in einem Traum, in einem Buch, das Sie lesen, oder durch ein Gespräch.

Die Auswahl der Wegweiserkarte

Sie haben mehrere Möglichkeiten, eine Wegweiserkarte auszuwählen. Vielleicht reagieren Sie körperlich auf eine bestimmte Karte:

- Mischen Sie die Karten, während Sie an die Frage denken, die Sie stellen wollen, und legen Sie sie vor sich aus.
 - Schließen Sie die Augen und lassen Sie Ihre Hände mit etwas Abstand über die Karten gleiten.
 - Eine der Karten wird sich Ihnen zeigen, etwa indem Ihre Hand warm wird oder kribbelt, wenn sie darüber fährt.
 - Wählen Sie diese Karte aus und schauen Sie sich an, welche Informationen sie beinhaltet.
 - Üben Sie die entsprechende Mudra für eine Weile in Verbindung mit der Wegweiserinformation.
- Oder Sie wählen die Karte ganz spontan, Ihrer Intuition folgend, aus einem Fächer aus:
- Fächern Sie die Karten nach dem Mischen auf.
 - Das Bild der Mudra zeigt jeweils nach unten.

- Halten Sie die Karten dabei in der rechten Hand.
- Wählen Sie dann eine Karte nach Ihrem Bauchgefühl ganz spontan aus und verfahren Sie wie oben beschrieben weiter. Sie können beim Ziehen der Karte aber auch einem bestimmten System, beispielsweise einem Zahlensystem, folgen:
- Legen Sie die Karten aufgestapelt nach dem Mischen auf den Tisch. Das Bild der Mudra zeigt jeweils nach unten.
- Sagen Sie: Die Antwort bekomme ich mit der siebten Karte von oben. Sie können natürlich auch eine andere Zahl für die Antwortkarte angeben, etwa die Quersumme Ihres Geburtstags oder eine Zahl, die in anderer Hinsicht für Sie Bedeutung hat. Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.
- Zählen Sie die gewählte Karte ab und nehmen Sie sie aus dem Stapel. Verfahren Sie dann wie oben beschrieben weiter. Sie haben natürlich noch sehr viele weitere Möglichkeiten, eine Wegweiskarte zu ziehen. So können Sie beim Mischen z. B. sagen: »Die Antwortkarte ist die unterste Karte im Stapel«. Auch ein intuitives Mudra-Programm lässt sich zusammenstellen. Ziehen Sie beispielsweise die erste Karte mit der Frage: »Was hat mich bisher blockiert?«, die zweite Karte mit: »Worauf sollte ich mich im Augenblick konzentrieren?« und die dritte Karte mit: »Was kann mich auf meinem Weg unterstützen?«. Üben Sie die drei Mudras je fünf Minuten in der gezogenen Reihenfolge.

14 Wie Sie Karten und Buch nutzen können

Probieren Sie einfach verschiedene Vorgehensweisen aus und benutzen Sie die, die Ihnen am besten gefällt. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Sie entscheiden!

Die auf den Wegweiskarten gefundenen Antworten sind nicht auf andere Personen übertragbar. Es nützt also nichts, wenn Sie Ihrer Freundin eine Mudra empfehlen, die Ihnen weitergeholfen hat. Lassen Sie Ihre Freundin selbst eine Karte ziehen oder schenken Sie ihr das Set.

Die richtige Mudra im Buch finden

Sie finden alle Mudras ganz einfach alphabetisch sortiert in diesem Begleitbuch anhand des Namens, der auf der Karte steht (siehe Inhaltsverzeichnis und S. 57ff.). Einige Mudras – die Chakra-Mudras – finden Sie gesondert aufgeführt im entsprechenden Kapitel (siehe S. 43ff.). Auf den Karten der Chakra-Mudras finden Sie auch das jeweilige Chakrasymbol (siehe Übersicht über die Symbole auf S. 40). Zudem wird im Beschwerdenregister (siehe S. 108ff.) auf die passende Mudra verwiesen – so kann Ihnen keine Information entgehen.

Wissenswertes über 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. Bestimmte Gottheiten werden durch die Stellung ihrer Hände identifiziert, sodass außer der Körperhaltung die Mudras ein wesentliches Erkennungsmerkmal darstellen. Ausgrabungen belegen, dass der indische Tempeltanz 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 abgehalten wurden.

Die Mudras drücken mit wenigen Bewegungen der Augen und der Finger seelische Beweggründe und Gefühle aus und verkörpern gleichzeitig die Macht und Fähigkeit des dargestellten Gottes. Diese Haltung sagt dem Gläubigen also auch, ob der angebetete Gott ihm mit den richtigen Qualitäten zur Seite stehen kann. Die wichtigsten indischen Götter sind Vishnu, Shiva und Brahma.

Vorstellbar ist, dass die Urvölker, die die feinen Schwingungen unseres Körpers noch sehr gut wahrnehmen konnten, unabhängig voneinander die Heilwirkungen der Mudras entdeckten. Da es aber schon in frühester Zeit Wanderungen beispielsweise von Asien nach Nordamerika gab, ist es durchaus möglich, dass die damaligen Heilkundigen ihr Wissen mitnahmen und in ihrem neuen Lebenskreis weitergaben. So sind Mudras feste Bestandteile zahlreicher ritueller Handlungen in allen Religionen. 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 man klatscht in die Hände, um böse Geister zu verjagen.

Im Yoga gibt es viele Übungen mit den Händen, etwa die Chin-Mudra oder die Apan-Mudra. Von den Mudras sagt man, sie seien noch wirkungsvoller als die Asanas (Körperstellungen) und Pranayama (Atmung).

Selbtheilung und Heilung anderer

Einige Mudras unterstützen das Bewusstmachen unwillkürlicher Körpervorgänge, die wir dadurch unter unsere Kontrolle bringen können. So kann das Prana (Vitalenergie oder Lebensenergie) in unsere bewusste Wahrnehmung gebracht werden. Damit können wir es zur Selbstheilung und zur Hei-

lung anderer einsetzen. Bekannt und wissenschaftlich überprüft sind auch Yogis, die sich nur von Wasser und Prana ernähren. Man spricht hier von Lichtnahrung.

Obwohl die Mudras aus dem spirituellen Bereich stammen, haben sie eindeutig positive Auswirkungen auf unseren Körper und unsere Psyche.

Was ist Mudra-Yoga?

Die Kunst des Yoga ist über 5000 Jahre alt und stammt aus Indien. Die ersten schriftlichen Aufzeichnungen zu Yoga-Übungen wurden vor etwa 2500 Jahren gefertigt.

Im Yoga wird zwischen zwei großen Gruppen unterschieden: dem Hatha-Yoga mit seinen Körperstellungen (Asanas) und mehreren verschiedenen meditativen Yoga-Formen, deren Hauptziel die Einheit von Körper, Geist und Seele ist. Ziel des Kundalini-Yoga ist es, die in uns wohnende Kundalini-Energie zu wecken, die dann vom unteren Ende unserer Wirbelsäule aufsteigt, um sich im Scheitelzentrum mit der kosmischen Energie zu vereinen.

Die Gesundheit stärken

Mudras sind voll wirksame Yoga-Übungen – ganz einfach mit den Händen ausgeführt. Yoga-Übungen haben einen großen

allgemeinen Nutzen für die Gesundheit unseres Körpers. Sie regulieren die Funktion der endokrinen Drüsen, die dafür sorgen, dass die richtige Art und Menge der verschiedenen Drüsenhormone produziert wird.

Hormone haben ganz entscheidende Auswirkungen nicht nur auf unser körperliches, sondern auch auf unser psychisches Wohlbefinden, was besonders Frauen in den Wechseljahren und Menschen mit Erkrankungen der Schilddrüse auf sehr unangenehme Weise bewusst wird. Bei Fehlsteuerungen der Hormonproduktion kann es zu schweren Depressionen, zu Hitzewallungen und Angstzuständen kommen. Aber auch Gedächtnisstörungen und Verwirrung treten auf. Die körperlichen Leiden sind ebenso vielfältig und reichen von verminderter Knochendichte bis zu Beeinträchtigungen der Organfunktion.

Wie bereits erwähnt, spricht man bei Yoga-Übungen von Asanas, was übersetzt so viel wie »Stellungen, die bequem, ausgeglichen und standfest sind« bedeutet.

Unkompliziert und nicht zeitaufwendig

Die Übungen, die ich Ihnen in diesem Buch empfehlen möchte, sind einfacher und benötigen wenig Zeit und Raum. Wir werden uns überwiegend mit Mudras beschäftigen, dem Mini-Yoga. Sie werden fast ausschließlich mit den Händen

ausgeführt. Wir wissen, dass die Hände ebenso wie die Füße in reflektorische Zonen eingeteilt werden können, die man bestimmten Körperbereichen und Organen zuordnen kann. Durch sanfte Druckmassage können Beschwerden wie z. B. Kopf- oder Rückenschmerzen gelindert und die Funktionen der Organe angeregt und ausgeglichen werden. Zudem fördert eine Handmassage die Entspannung des gesamten Körpers und steigert damit unser Wohlbefinden.

Das Wissen vom Leben

Auch im indischen Ayurveda, das vor mehr als 4000 Jahren entstand, wird der Energie der Hände Bedeutung beigemessen. Ayurveda bedeutet übersetzt »Wissen vom Leben«. Viel von diesem ursprünglichen Wissen ging über die Jahrtausende verloren, doch ist heute bekannt, dass auch die chinesische Akupunkturlehre ihren Ursprung in den Grundlehren des Ayurveda hat.

Sowohl die Inder als auch die Chinesen betrachten jede Krankheit als Disharmonie der Energieflüsse im Körper. Sie fanden heraus, dass es das Bewusstsein ist, durch das Krankheit entsteht. Wird das Bewusstsein harmonisiert und der Energiefluss wieder in sein natürliches Gleichgewicht gebracht, kann Heilung geschehen. Ähnlich wie in der chi-



nesischen Medizin kennt man auch im Ayurveda eine Elementelehre. Der indische Heiler und Mudra-Forscher Keshav Dev hat entdeckt, dass das Element, das dem jeweiligen Finger entspricht, je nach Art der Berührung mit dem Daumen entweder gestärkt oder reduziert

wird. Wenn beispielsweise der Daumen die Spitze des kleinen Fingers berührt, führt das dazu, dass dem Körper Wasser zurückgegeben wird, sollte ein Wassermangel vorliegen. Wenn das Element Wasser im Körper fehlt, haben wir einen trockenen Mund, rote und trockene Augen, trockene Haut und Konzentrationsprobleme. Auch die Nierenfunktion ist gestört, der Geschmackssinn vermindert.

Den Fingern der Hand sind im Ayurveda die Elemente wie folgt zugeordnet (siehe Abbildung oben):

- Kleiner Finger – Wasser
- Ringfinger – Erde
- Mittelfinger – Himmel/Feinstofflichkeit
- Zeigefinger – Luft
- Daumen – Feuer

Meridiane – Energiebahnen des Körpers

Bei der Zuordnung der Elemente nach der traditionellen chinesischen Medizin wird auf den Verlauf der sogenannten Meridiane, der Energiebahnen des Körpers, Bezug genommen. In ihnen fließt das Qi, die Lebenskraft. Die Meridiane der Hände sind mit den inneren Organen verbunden; sie sind nach Yin und Yang unterteilt und haben ihre Anfangs- oder Endpunkte in den Fingern:

- Lungenmeridian (Daumen/Yin) – Metall
- Dickdarmmeridian (Zeigefinger/Yang) – Metall
- Perikardmeridian (Mittelfinger/Yin) – Feuer
- Dreifacher-Erwärmer-Meridian (Ringfinger/Yang) – Feuer
- Dünndarmmeridian (Kleiner Finger/Yang) – Feuer

Das Qi wieder in Fluss bringen

Die Yang-Meridiane treffen im Kopf zusammen, die Yin-Meridiane im Bauch. Das Blut und das Qi beginnen ihren Fluss im Lungenmeridian und durchlaufen den Körper in einer festen Yin-Yang-Reihenfolge. Ein Qi-Stau in einem der Meridiane hat somit Rückwirkung auf alle anderen Meridiane und die damit im Zusammenhang stehenden Organe. Mudra-Yoga



Andrea Christiansen

Mudras - Yoga für die Hände

Heilende Übungen für Körper und Seele. Buch mit 45 Karten

Paperback, Broschur, 112 Seiten, 19,3x15,4

ISBN: 978-3-424-15240-1

Irisiana

Erscheinungstermin: Mai 2014

Handliche Karten fürs Fingeryoga

In den letzten Jahren hat das Interesse an Mudras auch im Westen stark zugenommen. Die altindischen Handhaltungen eignen sich wunderbar für die Pause zwischendurch oder als Ergänzung für das klassische Yoga.

Dieses attraktive Set bietet 45 Karten in einer stabilen Klappbox, die in jede Handtasche passen und ein handliches Begleitbuch mit vertiefenden Information. Anhand anschaulicher Zeichnungen und Anleitungen lassen sich die Mudras leicht anwenden. Ob beim intuitiven Ziehen einer Tageskarte oder der gezielten Auswahl bei körperlichen und seelischen Beschwerden: Die Mudra-Karten können überall und jederzeit zum Üben eingesetzt werden.