

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«.

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.«

- 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