

Andrea Christiansen

Heilen mit Mudras



The logo for IRISIANA, featuring the word "IRISIANA" in a bold, red, sans-serif font. Above the text is a thin, red, curved line that arches over the letters.

2 Über dieses Buch

1. Auflage

© 2016 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Projektleitung: Sven Beier

Redaktion: Dr. Ulrike Kretschmer

Layout, DTP/Satz und Gesamt-

producing: Dr. Alex Klubertanz

Reproduktion: Regg Media GmbH,

München

Bildredaktion: Annette Mayer

Umschlaggestaltung: Geviert,

Christian Otto unter Verwen-

dung einer Fotografie von

© shutterstock

Druck und Bindung: Těšínská

tiskárna a.s., Český Těšín

Printed in the Czech Republic

ISBN: 978-3-424-15295-1



Verlagsgruppe Random House

FSC® N001967

Bildnachweis

Fotos: F1 online: 76 (Cultura

Images/suedhang); Fotolia: 39

(zest_marina), 42 (Maygutyak), 110

(weerapat1003); Getty Images: 92

(Danita Delimont); iStockphoto: 6

(tiburonstudios), 11 (hxdbzxy);

Shutterstock: U1 (YuriyZhuravov),

22 (apiguide), 26 (wavebreakmedia)

Illustrationen: Bettina Kammerer, München, mit Ausnahme von: Südwest Verlag: 20 (Roger Kausch und Bettina Kammerer), 89 (Ingrid Schobel) Schmuckelemente: Shutterstock/blue67design

Quellenvermerk: S. 81 Kim da Silva, Gesundheit in unseren Händen © 1991 Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Über die Autorin

Andrea Christiansen ist Heilpraktikerin in Hamburg. Seit 1997 arbeitet sie in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt Psychosomatik. Sie gibt Kurse für Yoga-Pilates, EFT – Emotional Freedom Techniques und Reiki. Mudras ergänzen ihre Kurse und Behandlungen. Andrea Christiansen hat mehrere erfolgreiche Bücher zu Gesundheitsthemen und Lebensberatung veröffentlicht. Sie ist verheiratet und hat zwei Söhne. Mehr Informationen unter: www.andrea-christiansen.de.





Vorwort 4

7 Warum Mudras wirken

Die Geschichte der Mudras – eine kurze Einführung 7 | Wechsel-
spiel von Fingern und Energie 12

23 Mudras – die Anwendung

Mudras halten – aber richtig 23 | Mudras in der Natur üben 25 |
Zur richtigen Zeit am richtigen Ort 26 | Wie lange es dauert, bis
Mudras wirken 27 | Was beim Üben der Mudra geschieht 28 | Viel
hilft viel? 32 | Wann Sie eine Mudra anwenden 34 | Vorbereitende
Übung für die Heilarbeit mit Mudras 40

43 Mudras für den Körper

Magen, Darm und Stoffwechsel 45 | Der Rücken – Speicher der
Gefühle 57 | Muskelverspannungen – häufige Schmerzursache 65 |
Müde Augen 68 | Immunsystem – unser wichtigster
Verbündeter 69

77 Mudras für Ausgeglichenheit

Die Würze aller Wesen – Schlaf 77 | Balance, Revitalisierung,
Entspannung 82 | Die Kraft der Atmung 85

93 Mudras für den Geist

Die Einheit von Körper und Geist 93 | Yogamudras für inneren
Frieden 98 | Mudras aus Japan 104

111 Die Herzbrücke

Mit Gedanken Materie erschaffen 111 | Die Herzbrücke richtig
einsetzen 116

Literaturempfehlungen und Quellen 128



Vorwort

Eine Mudra bezeichnet eine Geste der Hände, eine mystische Stellung oder eine Haltung, die im Yoga Siegel genannt wird. Sie kann auch als Symbol genutzt werden. In allen alten Kulturen spielte die Geste der Hände eine zentrale Rolle; so stellten in Ägypten einige Gebärden den Schlüssel zur Verbindung der Menschen mit den Göttern dar. Von Ägypten aus wurde das Wissen um die spirituellen Bedeutungen der Gesten mit den wandernden Menschen nach Indien weitergetragen. Als sich der Yoga entwickelte, ein ganzheitliches System für die Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele, wurden die Mudras in seinen verschiedenen Systemen integriert.

Im indischen Tempeltanz nahmen Mudras bald eine zentrale Stellung ein. Ausgrabungen in Mohenjo-Daro und Harappa beweisen, dass diese Tänze schon vor 5000 Jahren bestanden haben. Eine vielfältige und genau festgelegte Anzahl von Gebärden ermöglicht es dem indischen Tanz, seine Botschaft in kürzester Zeit zu vermitteln, viel kürzer als jedes Theaterstück es könnte. In Indien wuchs man mit dem Tanz auf und lernte von Kindesbeinen an, die Bewegungen und Gesten in ihrem religiösen Zusammenhang zu verstehen.

Im Hatha-Yoga bezeichnet das Wort »Mudra« nicht nur Handstellungen – auch Körperhaltungen können als Mudra bezeichnet werden. In der *Gheranda Samhita*, einer der wichtigsten traditionellen Schriften über den Hatha-Yoga, werden 25 Mudras beschrieben, die nicht nur eine positive Wirkung auf Körper und Geist ausüben, sondern im Praktizierenden auch spirituelle Kräfte wecken. In meinen Büchern *Mudras: Finger-Yoga – einfache Übungen mit großer Wirkung* und *Mudras: Yoga für die*

Hände – heilende Übungen für Körper und Seele, in dem die einzelnen Mudras auch auf 45 Karten beschrieben sind, stelle ich Ihnen eine Vielzahl von Mudras vor, die Sie kennenlernen können.

Energien aktivieren und die Selbstheilungskräfte anregen

In diesem Buch finden Sie Kombinationen von Mudras mit anderen Mudras, mit Yogaübungen und mit Meditationen, die die Wirkung der jeweiligen Mudra noch steigern und Ihre Selbstheilungskräfte verstärkt anregen. Sie finden darüber hinaus auch neue Mudras, die in meinen vorhergehenden Büchern nicht erwähnt wurden.

Meine eigene Arbeit mit Mudras in meiner Heilpraxis hat dazu geführt, dass ich einige Lieblingsmudras habe, mit denen ich besonders gern und erfolgreich arbeite. Eine dieser Mudras ist die Mukula-Mudra: Meiner Erfahrung nach ist dies die Mudra mit dem größten Potenzial zur Aktivierung und Übertragung von Energie. Aus der Arbeit mit ihr ist die »Herzbrücke« (siehe S. 111ff.) entstanden – das Herzstück meiner psychotherapeutischen Heilarbeit mit Mudras.

Wir beschäftigen uns in diesem Buch auch intensiv mit Gefühlen. Aus der Psychosomatik, ebenso wie aus der Biochemie und der Quantenphysik, sind inzwischen die Wirkungen von Gedanken auf Körperfunktionen bekannt und belegt. Mithilfe der Mudras können wir aktiv und selbstverantwortlich unsere Gefühle positiv verändern, mit den entsprechenden erfreulichen Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Auf diesem Weg bleibt uns ein Ausflug in die Quantenphysik nicht erspart, um dieses Geschehen erklären zu können. Das macht aber nichts, denn Sie werden sehen, dass ihre Grundlagen leicht verständlich sind.

Neugierig geworden? Dann lassen Sie uns beginnen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg beim Üben!



Warum Mudras wirken

Um zu verstehen, wie die Gesten und Fingerhaltungen ihre positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele entfalten, werfen wir zunächst einen Blick auf die Entstehung und die ursprüngliche Anwendung der Mudras sowie auf die Wechselwirkung von Fingern und Energie.

Die Geschichte der Mudras – eine kurze Einführung

In früherer Zeit entstanden Behandlungsformen dadurch, dass man den Verlauf einer Krankheit über einen längeren Zeitraum beobachtete und dabei unterschiedliche Therapien anwendete. Man hatte nicht die Möglichkeit der heutigen wissenschaftlichen Analysen – und auch die bringen uns nicht unbedingt weiter, wie wir mittlerweile wissen. Inzwischen können wir zwar beispielsweise eine Pflanze genau analysieren, ihre Inhaltsstoffe extrahieren oder künstlich nachbauen und daraus Medikamente entwickeln, doch sind diese nicht immer so wirksam wie die Pflanze selbst.

Im Fall von Beta-Carotin und Vitamin E etwa hat sich in einer wissenschaftlichen Studie gezeigt, dass das künstlich hergestellte Vitamin E wirkungslos blieb, weil das Zusammenspiel mit Vitamin C nicht gegeben war, und dass synthetisches Beta-Carotin das gesundheitliche Risiko sogar noch erhöhte. Unser Körper ist sehr gut in der Lage, zwischen natürlichen und künstlichen Stoffen zu unterscheiden, und ein ausgetauschter Baustein reicht oft schon, um die Wirkung zu verändern.

Rückbesinnung auf natürliche Heilmethoden

So kommt es, dass wir uns immer mehr auf natürliche Heilmethoden rückbesinnen, auch beispielsweise auf altes Heilwissen aus dem asiatischen Kulturkreis. Dort herrscht das Bewusstsein vor, dass etwas, das heilen soll, Lebensenergie enthalten muss. Die Chinesen nennen dies Chi, in Indien spricht man von Prana. Wir sprechen von Biophotonen, den »Trägern« der Lebensenergie in Nahrungsmitteln und Arzneistoffen.

Die frühen indischen Wissenschaftler, die den Ayurveda entwickelten, ließen nicht nur ihre Kenntnisse der stofflichen Behandlung mit Pflanzen und Früchten in ihre Entscheidungen einfließen; auch ihre Beobachtungen zu Verhaltensweisen, Charaktereigenschaften und äußerlichen Einflüssen auf die Psyche bildeten eine maßgebliche Basis bei der Auswahl der Behandlungsmethoden. Diese alten Heiler galten als heilige Menschen. Das Volk glaubte, die Götter brächten durch diese Menschen ihre Weisheiten in die Welt. Unzählige kunstvolle Schriften entstanden, unter ihnen die 108 Upanischaden – Abhandlungen über das göttliche Wissen –, die Schriften über den Prakruti-Yoga – das Wissen von der Natur – und den Tattva-Yoga – das Wissen über die Elemente – sowie Bücher über die unterschiedlichen Zweige des Ayurveda. Einige dieser Schriften sind klar und einfach zu verstehen, andere so hoch kompliziert, dass es uns kaum möglich ist, sie genau zu ergründen. Im Laufe der Jahrhunderte ist auch viel praktisches Wissen wieder verloren gegangen. Das Wissen eines Volkes ändert sich permanent abhängig davon, ob es sich gerade als Hochkultur voll entfalten kann oder beispielsweise durch Klimaveränderungen, Hungersnöte oder Kriege in seiner Entwicklung wieder zurückgefallen ist. All dies geschieht mit allen Kulturen immer wieder. Auch unsere jetzige westliche Welt, eine Kultur auf der Höhe ihrer Entwicklung, ist davor nicht sicher.



Uralte Ursprünge, überall auf der Welt

Mudras kennt man aus vielen verschiedenen Völkern überall auf der Welt seit mehr als 5000 Jahren. Wenn wir die rituellen Körperhaltungen alter Schamanen mit dazurechnen, werden Hand- und Körperstellungen zu heilenden Zwecken und zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele schon seit über 10000 Jahren eingesetzt. Da ich in meiner Praxis u. a. auch mit diesen alten schamanischen Haltungen arbeite, ist mir sehr bewusst geworden, wie stark allein eine veränderte Handhaltung einen Unterschied macht, auf welche Art und Weise die Energie fließt, mit der ich arbeiten möchte.

Es ist nicht bekannt, wo genau Mudras entstanden sind. Sie sind weltweit zu finden. In unser Bewusstsein getreten sind sie überwiegend durch ihre Anwendung im Yoga. Doch auch in Europa gab und gibt es zahlreiche Mudras. Die Christianisierung hat in Europa jedoch dazu geführt, dass viele Gesten und Rituale verboten wurden. Das Christentum wollte damit seine männlich-dominanten Machtansprüche festigen, es war jedoch geschickt genug, historische Rituale der Völker zu übernehmen, um sich auf diese Weise mehr Akzeptanz zu verschaffen. So kennen wir die Atmanjali-Mudra als eine Gebetshaltung, die auch vor der Christianisierung bereits in Gebrauch war. Das Heben beider Arme mit nach oben gestreckten Händen zur Anrufung der göttlichen Kräfte und zum Empfangen der göttlichen Heilung gab es ebenfalls schon in vorchristlicher Zeit. Sie finden diese Haltung in vielen christlichen Ritualen, die von Priestern durchgeführt werden, wieder.

Im indischen Tanz sind es besonders die Hände, die die Geschichten erzählen. Ohne die Bewegung der Hände, ohne die Symbolkraft der einzelnen Handhaltungen blieben alle körperlichen Bewegungen des Tanzes nur eine oberflächliche Ausdrucksform. Die Tiefe der göttlichen





Botschaft wird durch die Hände vermittelt. Während die hohe Kunst des Gebärdentanzes in den Ländern des Abendlandes in Vergessenheit geriet, ist sie in Indien noch sehr lebendig und wird dort in speziellen Schulen weiter gepflegt.

Die Hände – eines unserer wichtigsten Ausdrucksmittel

Ähnlich wie der indische Tanz durch die Symbolkraft der Mudras erst seine besondere Bedeutung erhält, erfahren wir auch unsere Umwelt anders, je nachdem, welche Sinne wir einsetzen. Wenn wir die Augen geschlossen haben, teilt sich unsere Welt durch Töne mit. Öffnen wir die Augen, erweitern wir unsere Erfahrung durch die Bilder, die wir sehen. Unsere Fähigkeit des perspektivischen Sehens lässt uns dabei auch die Größe und die Entfernung des Wahrgenommenen einschätzen. Doch noch immer fehlt uns der tiefere Eindruck, noch immer ist alle Erfahrung weit von uns entfernt. Erst wenn wir unsere Hände einsetzen können, etwas fühlen und betasten, erst dann stellen wir wirklich Kontakt zu unserer Umwelt her. Dieser wird dann nur noch von der Erfahrung durch den Geruch und den Geschmack übertroffen. Wenn uns die Möglichkeit, unsere Hände einzusetzen, genommen wird, verlieren wir einen großen Teil unserer Ausdruckskraft. In vielen Sprachen, besonders im südlichen Europa und in den arabischen Ländern, ist es von besonderer Bedeutung, das gesprochene Wort durch eine Geste mit der Hand zu unterstreichen oder abzumildern.

Der amerikanische Forscher Roger Fouts trainierte der Schimpansin Washoe, die 1965 in Afrika geboren war, insgesamt 250 Zeichen der amerikanischen Gebärdensprache, ASL, an. Sein Ziel war es, auf dieser Basis eine Kommunikation zwischen Mensch und Tier aufzubauen. Auch mit anderen Tieren, überwiegend Menschenaffen, wurden derartige Versu-

che durchgeführt. Einige dieser Tiere sollen einen Wortschatz von mehr als 1000 Wörtern erworben haben.

Aus Untersuchungen von Originalgebärden der Menschenaffen schlossen Forscher, dass auch der Mensch als erste Kommunikationsform eine Gebärdensprache verwendete. Sie gehen davon aus, dass die Zeichensprache die ursprünglichste Form der menschlichen Kommunikation war. In Schweden wurde die dortige Schwedische Gebärdensprache bereits 1981 als Minderheitensprache anerkannt.

Als die Chinesen in Tibet einmarschierten, gerieten viele Mönche in Gefangenschaft. Ein wichtiger Weg, um miteinander zu kommunizieren, ohne aufzufallen, bestand in der Anwendung von Mudras. Bestimmten Gesten wurden Bedeutungen verliehen, die über die ursprüngliche religiöse Bedeutung hinausgingen und eine ergänzende weltliche Botschaft beinhalteten. Auf diese Weise konnten geheime Absprachen getroffen werden, die im besten Fall auch Menschenleben retteten.

