



Mudras: FingerYoga für Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Mudras: FingerYoga für Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe

Gertrud Hirschi

Mudras: FingerYoga für Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe Gertrud Hirschi

Die eigens von der Autorin entwickelten Meditationen kombiniert mit Mudras helfen bei der Heilung von körperlichen Beschwerden, im geistig-seelischen Bereich, beim Auftanken der Kraftreserven und bei der Lösung alltäglicher Probleme.

232 Seiten, 76 Zeichn., 2 Tabellen, kartoniert.

 [Download Mudras: FingerYoga für Gesundheit, Vitalität und ...pdf](#)

 [Online lesen Mudras: FingerYoga für Gesundheit, Vitalität u ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Mudras: FingerYoga für Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe Gertrud Hirschi

240 Seiten

Kurzbeschreibung

Die Schweizer Yogalehrerin Gertrud Hirschi stellt in diesem Band eine Fülle von Mudras vor, die das eigene körperlich-seelische Wohlbefinden fördern, gesundheitliche Probleme angehen und innere Ruhe und Ausgeglichenheit bringen. Stichworte wie Gelenkschmerzen, Antriebslosigkeit, Nervosität, Völlegefühl, Nackenschmerzen oder Konzentration zeigen das breite Anwendungsspektrum an. Gertrud Hirschi erläutert Anwendungen und Wirkungsweisen der Mudras und zeigt Möglichkeiten auf, sie mit Atemübungen, Affirmationen, Visualisierungen sowie Farben, Musik und speziellen Ernährungsweisen in ihrer Wirkung zu verstärken.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Gertrud Hirschi interessiert sich seit ihrer Schulzeit für Philosophie, für die großen Denker des Altertums wie auch der Neuzeit. Seit langem ist sie eine der führenden Expertinnen auf den Gebieten Yoga, östliche Philosophie und asiatische Spiritualität im deutschsprachigen Raum. Seit 1982 leitet sie eine Yogaschule in Zürich und gibt Seminare im In- und Ausland. Ihre zahlreichen Veröffentlichungen machten sie zu einer weithin populären Sachbuchautorin. Besonders das Thema Mudras (Fingeryoga) verdankt seinen Bekanntheitsgrad hierzulande zum großen Teil Gertrud Hirschi. Von ihr ist u.a. bisher erschienen: »Mudras. Die wundervolle Kraft des Finger-Yoga«, »Die spirituelle Kraft des Yoga« und »Table Talk«. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Was sind Mudras?

Was wir wissen, ist ein Tropfen, Was wir nicht wissen, ein Ozean.

Isaac Newton

Mudra ist ein Begriff mit vielen Bedeutungen. Als Mudra wird eine Geste, eine mystische Stellung der Hände, ein Siegel oder auch ein Symbol bezeichnet. Es gibt aber auch Augenstellungen, Körperhaltungen und Atemtechniken, die als Mudras bezeichnet werden. Diese symbolischen Finger-, Augen- oder Körperhaltungen vermögen bestimmte Bewusstseinszustände oder -vorgänge bildhaft darzustellen. Umgekehrt können die bestimmten Haltungen auch zu den Bewusstseinszuständen führen, die sie symbolisieren. Was heißt das konkret? Wer beispielsweise oft und voller Inbrunst die Geste der Furchtlosigkeit macht, die bei der Darstellung indischer Gottheiten oft zu sehen ist, wird selbst mit der Zeit von seiner Furchtsamkeit befreit. Mudras sprechen also bestimmte Bereiche unseres Gehirns bzw. unserer Seele an und üben ihren entsprechenden Einfluss aus. Sie wirken aber auch auf der körperlichen Ebene. Wie das geschieht, erfahren Sie im Kapitel »Wodurch kommt die Wirkung der Mudras zustande?« Durch Krümmen, Kreuzen, Strecken oder Berühren der Finger mit anderen Fingern können wir also unseren Körper und unseren Geist wirksam ansprechen und beeinflussen. Ist das nicht wunderbar?

Im Hatha-Yogal kennt man 25 Mudras, zu denen auch Augen- und Körperstellungen (Asanas) und -verschlüsse (Bandhas) gehören. In diesem Buch werde ich diese nur kurz streifen und mich hauptsächlich mit den Hand-Mudras befassen. Besonders im Kundalini-Yoga werden Hand-Mudras während der

Körperhaltungen eingesetzt, um deren Wirkung zu verstärken. Der Kundalini-Experte Lothar-Rüdiger Lütge sagt dazu: »Das Kundalini-Yoga geht hierbei davon aus, dass jeder Bereich der Hand eine Reflexzone für einen zugehörigen Teil des Körpers und des Gehirns bildet. In dieser Weise lassen sich die Hände als ein Spiegel für unseren Körper und unseren Geist betrachten.«

Als ich letzthin über den Begriff »Mudra« meditierte, wurde mir besonders das Symbol des Siegels bewusst. Auch wir benutzen oft unbewusst eine Geste, um etwas zu besiegeln, z. B., um einem Beschluss ein besonderes Gewicht zu verleihen oder eine Vereinbarung mit einem Mitmenschen oder sogar mit dem kosmischen Bewusstsein zu treffen. Genauso können wir auch mit unseren inneren Kräften etwas besiegeln - wir können eine Abmachung mit uns selbst treffen. Ein Siegel birgt auch immer das Geheimnisvolle. Ich glaube nicht, dass wir die Essenz einer Mudra je ganz verstehen werden. Das Geheimnisvolle wiederum berührt auch immer das Göttliche - so schafft uns jede Mudra letztlich eine spezielle Verbindung zum kosmischen Bewusstsein (oder wie auch immer das Göttliche genannt werden kann). Der bekanntesten Hand-Mudra des Yoga, der Chin-Mudra, liegt speziell diese Symbolik zugrunde.

Der Daumen ist das Symbol für das kosmische (göttliche) und der Zeigefinger für das individuelle (menschliche) Bewusstsein. Das letzte bzw. das erste Ziel des Yoga ist die Einheit des Menschen mit dem kosmischen Bewusstsein. Mit dieser Geste drückt der Mensch diesen Wunsch - diese Sehnsucht aus.

Interessanterweise gehören diese beiden Finger in der chinesischen Fünf-Elementenlehre (siehe dazu Anhang C) dem Element Metall an, und Metall ist das Material, das am besten leitet - Energien leitet. Nach dieser Lehre stellt das Element Metall auch die Verbindung mit dem Kosmischen her. In diesem Element wohnen auch Inspiration und Intuition. Der Zeigefinger steht für Inspiration (Energie von außen) und der Daumen für Intuition (innere Energie). Bei dieser Geste bilden Intuition und Inspiration eine geschlossene Einheit, die Kraft des Mikro- und Makrokosmos sind verbunden und befruchten sich gegenseitig.

Wir sehen, wenn wir bei den alten Lehren nur lange genug in die Tiefe graben - oder weit genug in die Höhe steigen -, trifft man sich am Ende wieder.

Ursprung der Mudras

Das Leben kann nur in der Schau nach rückwärts verstanden und in der Schau nach vorwärts gelebt werden.
Sören Kierkegaard

Der Ursprung der Mudras liegt im Dunkeln. Mudras gibt es nicht nur in Asien - wie viele meinen -, sondern auf der ganzen Welt. Sicher kannten schon unsere Urahnen bei ihren Ritualen bestimmte Gesten, mit denen sie das, was sie dachten und sagten, unterstreichen und besiegeln wollten. Bei der Christianisierung der nordischen Völker wurden viele Gesten vorerst verboten, z. B. das Anrufen der Götter mit erhobenen Armen. Später wurden diese Gesten zum Teil wieder in die christliche Lehre integriert. Betrachten wir einmal die verschiedenen Gesten, die ein Priester macht, wenn er die Messe liest, dann können wir vielleicht erahnen, wie sich die alten Völker ausgedrückt haben. Aber auch unser Alltag ist geprägt von Gesten, deren Ursprung kaum noch jemand kennt: jemandem den Daumen drücken, zum Applaus in die Hände klatschen, der Handschlag, jemandem die Hand drücken, die Faust machen oder den Vogel zeigen usw.

In Indien sind Mudras ein fester Bestandteil aller religiösen Handlungen. Von großer Bedeutung sind die verschiedenen Mudras und Hastas (Armposen) bei den Darstellungen hinduistischer Götter. Hier stellen sie neben den Körperhaltungen und Attributen auch die Erkennungsmerkmale der verschiedenen Götter dar. In der mystischen Handpose sieht der Betende eine besondere Macht, Fähigkeit und Charakterstärke seiner verehrten Gottheit. Die bekanntesten Mudras der Hauptgötter Brahma (Schöpfer), Vishnu (Erhalter) und Shiva (Zerstörer) sind: Nr. 41, 42, 43, 46, 47, 48.

Genauso bekannt sind Mudras im indischen Tanz, bei dem ohne Worte mit Händen, Augen und

Körperbewegungen ganze Dramen gespielt bzw. getanzt werden. Die Mudra-Spezialistin Ingrid Ramm-Bonwitt beschreibt das mit wunderschönen Worten: »Die Hände sind die Träger wichtiger Symbole, die im Orient noch heute universell verstanden werden. Mit seinen Händen drückt der indische Tänzer das Leben des gesamten Universums aus. Die reiche Symbolik der tänzerischen Gestensprache gewinnt durch ihre Vielzahl von Deutungsmöglichkeiten eine größere Bedeutung für den Geist, als es das Wort vermag ... Die spirituelle Bedeutung der Mudras fand ihren vollkommenen Ausdruck in der indischen Kunst. Die in der hinduistischen und buddhistischen Kunst dargestellten Gesten der Gottheiten ... symbolisieren ihre Funktionen oder rufen bestimmte mythologische Begebenheiten wach.«

Mudras werden auch bei den Ritualen des Tantrismus praktiziert. Hier umwirbt der Gläubige liebevoll seine angebetete Gottheit mit dem Ziel, diese mit ihren besonderen Eigenschaften in sich selbst zu realisieren. Auch im Buddhismus spielen Mudras eine große Rolle, und in allen Ländern, in denen sich der Buddhismus verbreitet hat, kennt man unzählige Mudras. Bei den bildlichen Darstellungen des Gautama Buddha sind sechs Mudras besonders bekannt, die mit seiner Lehre und seinem Leben in engstem Zusammenhang stehen (Nr. 41, 43, 46, 47, 48 und 49).

Wie schon erwähnt, kennt auch der Hatha-Yoga die Mudras. Die Yogis wussten schon lange, wie sich die vielen Gemütszustände wie Trauer, Freude, Wut, Gelassenheit usw. in den Gesten und der Körperhaltung ausdrücken und dass umgekehrt durch bestimmte Gesten die Psyche positiv beeinflusst werden kann.

Download and Read Online Mudras: FingerYoga für Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe Gertrud Hirschi
#8LSTBP13HCN

Lesen Sie Mudras: FingerYoga für Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe von Gertrud Hirschi für online ebookMudras: FingerYoga für Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe von Gertrud Hirschi Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Mudras: FingerYoga für Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe von Gertrud Hirschi Bücher online zu lesen. Online Mudras: FingerYoga für Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe von Gertrud Hirschi ebook PDF herunterladenMudras: FingerYoga für Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe von Gertrud Hirschi DocMudras: FingerYoga für Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe von Gertrud Hirschi MobipocketMudras: FingerYoga für Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe von Gertrud Hirschi EPub