

MUDRĀ

Uralte Gesten mit Symbolkraft

Mudrā der Hände, Gesten, Gebärden sind uns aus indischem Tanz und Theater, buddhistischer Ikonographie, aus Meditation und Gebet bekannt. Die alten Yoga-Schriften versprechen wahre Wunder.

Text und Kalika-Figuren: Ingrid Wiltschek



Pikoso.kz / shutterstock.com

Nach einem alten tantrischen Text setzt sich »mudrā« aus »mud« (= glücklich sein) und »ra« (= geben) zusammen. Eine mudrā wäre demnach das, was Glück und Wohlgefühl schenkt oder Freude bereitet. Der Begriff »mudrā« ist schillernd und vielseitig; er kann viele Bedeutungen haben: Siegel, Siegelring, Verschluss, Stempel, Druck, Mysterium, Geste, Zeichen, spirituelles Symbol, sexuelle Technik. Und manchmal, beispielsweise im tibetischen Lamaismus, wird die weibliche, mehr oder weniger geheim gehaltene Partnerin eines buddhistischen Würdenträgers ebenfalls mit mudrā bezeichnet.

Auch in den angelsächsischen Sprachen gibt es wortverwandte Begriffe wie »Mut, Gemüt« oder im Englischen »to be in the mood« – »in Stimmung sein«. Zu den im Yoga und indischen Tanz bekannten mudrā zählen Ganzkörperhaltungen, Fuß- und Beinstellungen, die pāda-bheda oder auch maṇḍala genannt werden, sowie die drei Verschlüsse beziehungsweise Muskelkontraktionen (bandha). Außerdem gibt es mudrā des Mundes, der Augen, des Kopfraums, die alle nochmals eigenständig sortiert und betrachtet werden könnten. Im Folgenden wird exemplarisch auf Handmudrā eingegangen, da sich diese in der eigenen Praxis und im Unterricht am einfachsten integrieren lassen.

Handzeichen zur Verständigung

Gesten, Gebärden, Hand- oder Fingermudrā (hasta-mudrā) sind älter als die menschliche Sprache. Das Wissen um die Bedeutung von Handzeichen und -bewegungen ist in uns seit Urzeiten angelegt. Seit der Entstehung der Menschheit steht es als kostbarer Schatz für die Verständigung der Menschen untereinander zur Verfügung. Bei uns im Westen ist dieses Wissen teilweise verloren gegangen, im asiatischen Kulturraum mit den verschiedensten Sprachen und Dialekten ist es dagegen äußerst lebendig geblieben. Jede Marktfrau in Indien verfügt über ein beträchtliches Repertoire an Gesten, um sich im Völker- und Sprachgemisch verständlich zu machen.

Wie mudrā wirken

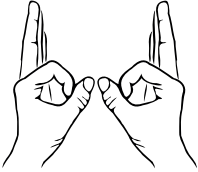
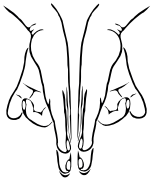
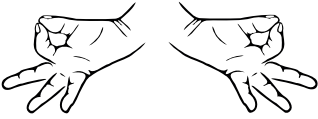
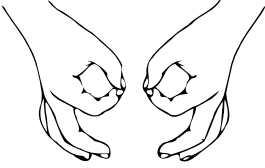
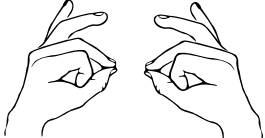
Unser Nervensystem wird durch das Tasten und Bewegen der Hände stark angeregt. In den Fingerspitzen und Handflächen enden Zehntausende von Nervenbahnen. Etwa ein Drittel unseres Gehirns, das zur Steuerung der gesamten Körperbewegung nötig ist, wird von den Händen beansprucht. Jahrtausende alte Tast-Erfahrungen sind dort gespeichert. Kein Wunder, dass bestimmte Körper- und Handhaltungen Erinnerungen und Assoziationen wach rufen können, Gefühle, Gedanken und

Bilder. Über die Bedeutung von mudrā für Heilprozesse oder für die Meditation ist in den letzten Jahren viel geschrieben und vermutet worden. Um das selbst zu erforschen, habe ich vor einigen Jahren über einen längeren Zeitraum notiert, was Meditierende in meinen Seminar- und Yoga-Kursen beim oder nach dem Halten verschiedener mudrā empfunden haben. Um die Teilnehmenden nicht zu beeinflussen, habe ich sie vorher nicht informiert, welche Symbolik mit der entsprechenden Fingerhaltung verbunden ist. Manche Ergebnisberichte und Aussagen waren erstaunlich ähnlich; aber nie eindeutig deckungsgleich,

manchmal auch von Stunde zu Stunde und Kurs zu Kurs etwas anders.

Experimentieren Sie selbst

Nehmen Sie die im Folgenden gezeigten Finger mudrā zusammen mit der Armhaltung nacheinander über zwei bis drei Minuten ein und beobachten Sie mit geschlossenen Augen, wie Sie den Körper erleben und die Atmung reagiert. Lesen Sie die möglichen Wirkungen erst, wenn Sie eigene Erfahrungen gemacht haben.

mudrā		Ausführung	Mögliche Wirkungen
Mudrā des Wissens (jñāna-mudrā)		Daumenbeere auf den Zeigefingernagel legen, die anderen drei Finger ausstrecken und eng zusammen halten.	Unterstützt die Konzentration und richtet den Rumpf auf. Engt den Atem ein, lässt ihn evtl. sogar kurzfristig still stehen.
Mudrā des Wassers (ambhasī-mudrā)		Hände in der Geste des Wissens, jñāna-mudrā, nach unten drehen und die Handrücken vor dem Bauchnabel aneinander legen.	Dehnt den gesamten oberen Bereich des Schultergürtels und Rückens. Verengt vorne den Brustraum und blockiert die Bewegungen der Atmung im Brustraum, unterstützt dafür die Zwerchfellbewegung.
Mudrā des Schwans (hamsāya-mudrā)		Arme ausbreiten, Daumen- und Zeigefingerbeeren zart zusammenbringen, die anderen drei Finger sind lang und gespreizt.	Zentriert die Aufmerksamkeit, erleichtert die Aufrichtung des Brustkorbs; Weite und Freiheit im Rumpf sind spürbar.
Mudrā des Begreifens (cin-mudrā)		Hände nach unten drehen oder auf den Oberschenkeln ablegen. Kuppen von Daumen- und Zeigefinger zusammenbringen, die übrigen Finger bleiben entspannt gerundet.	Atem wird fein und entspannt. Besonders geeignet für längere Meditation.
Mudrā der Biene (bhramara-mudrā)		Kuppen von Mittelfinger und Daumen zusammenbringen und die Zeigefinger einrollen. Die restlichen Finger sind locker. In Ohrenhöhe halten.	Unterstützt die Konzentration und regt evtl. das Gehör an. Atemräume sind leicht eingeengt, Brustkorb eher unbeweglich.

Fingermudrā wirken auf den gesamten Körper

Betrachtet man die Verbindungen von Skelett, Muskeln und Faszi- en, die von den Fingern über Hände, Arme und Schultergürtel direkt mit dem Brustkorb, der Wirbelsäule und dem Becken bestehen, versteht man, weshalb sich unterschiedliche Fingerhaltungen jeweils spezifisch auf die Auf- und Ausrichtung des Körpers und insbesondere des Brustkorbs auswirken. Bereits durch eine kleine Drehung der Arme und Hände werden jeweils bestimmte Körperregionen angesprochen und deshalb bewusster erlebt als andere.

Fingermudrā bündeln die Aufmerksamkeit

Hasta-mudrā erleichtern das Sitzen in der Stille, sofern sie nicht zu schwierig und kompliziert zu halten sind; sie bündeln die schweifenden Gedanken und lenken die Tastsinne immer wieder auf die zarte Berührung der Handflächen und Fingerspitzen. In der Wahrnehmungspsychologie nennt man das »konzentrierte Bindekraft«. Manche mudrā entfalten ihre Wirkung erst, nachdem sie wieder aufgelöst wurden, deshalb ist es sinnvoll, sie nur eine gewisse Zeit zu halten und sie danach noch etwas in der Stille nachwirken zu lassen. Auch das Nervensystem spielt eine wichtige Rolle, da es durch die Berührung der Finger in verschiedenen Hirnarealen Impulse setzt und an alte und neue Erfahrungen andockt und Reaktionen auslöst.

Fingermudrā beeinflussen die Atmung

Mudrā beeinflussen Atmung und Herzschlag, was wiederum mit der Wirkung auf den Brustkorb und Bauch-Becken-Raum erklärt werden kann. Wir können beispielsweise durch die veränderte

Aufrichtung mehr Weite erleben oder uns eingeengt fühlen. Eine mudrā kann die Zwerchfellatmung vertiefen oder die Atembewegung im Brustkorb anregen. Das löst Befindlichkeiten und Gefühle aus, denn der Atem wird von allem, was wir tun und erlebt haben, beeinflusst.

Mudrā und Heilwirkungen

Hasta-mudrā haben vielfältige Wirkungen und feine Kräfte, die sich erst nach und nach erschließen und eine gewisse Sensibilität in der Wahrnehmung voraussetzen. Sie können individuell unterschiedlich erlebt werden und unterstützen im Allgemeinen meditatives Sitzen, gelegentlich werden sie auch als störend empfunden. Dass bestimmte mudrā, manchmal auch Modi genannt, für gezielte Heilwirkungen eingesetzt werden können, ist nicht ausreichend erforscht und belegbar. Werden sie zusammen mit Affirmationen (saṅkalpa) verwendet, ist das freie, meditative Körperleben kaum mehr möglich, denn es wird durch das Denken in eine bestimmte Richtung gelenkt. Das kann durchaus beabsichtigt sein. Da Fingermudrā nicht so anstrengend sind wie āsana, können sie besonders gut von Senioren und Kranken praktiziert werden sowie von Menschen, die im Rollstuhl sitzen oder im Bett liegen müssen. In diesen Fällen kann es hilfreich sein, eine mudrā beispielsweise mit einem saṅkalpa zu verbinden, das einen Heilungswunsch beinhaltet. Werden mehrere mudrā zu einem Flow aneinandergereiht, regen sie das Nervensystem an und fördern die Gedächtnisleistungen, außerdem lockern sie die Finger, die Handgelenke und den gesamten Schultergürtel und Brustkorb (siehe Mudrā-Flow im DYF 1/2004, S. 10).



Pikoro.lz / shutterstock.com



Ingrid Wiltschek, Diplompädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU, Studium der Sozial- und Verhaltenswissenschaften sowie der Empirischen Kulturwissenschaft. Sie leitet die Yogaschule Tübingen und bildet seit 1978 YogalehrerInnen aus. Seit 1998 bietet sie vom BDY anerkannte Yoga-Lehr- ausbildungen an. Ihr Yoga-Stil Indrajala-Yoga ist traditionsübergreifend und zeichnet sich durch eine energiegelade und fließende sowie achtsame und individuelle Praxis aus. Elemente westlicher Körperarbeit fließen seit langem in ihre Praxis ein. www.yoga-mudra.de, www.indrajala-yoga.de

»Von den Weisen geliebt, selbst für Götter schwierig; erst die mudrā machen einen Yogi vollkommen.«

Haṭha-Yoga-Pradīpikā III,8