

GERTRUD HIRSCHI

*Madras —
Yoga
mit dem kleinen Finger*

Verlag Hermann Bauer
Freiburg im Breisgau

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser.	11
Was sind Mudras.	15
Ursprung der Mudras.	18
Wie, wo und wann werden Mudras praktiziert?	20
Wie werden Mudras geübt?	20
Wo und wann können Sie Mudras üben?	23
Wie lange wird eine Mudra gehalten?	25
Atmung, Visualisationen und Affirmationen	
zur Verstärkung der Mudras.	27
Atmung.	27
Visualisationen.	28
Affirmationen.	29
Mudras und Musik.	31
Mudras und Farben.	33
Wie werden Mudras zur Heilung von körperlichen Beschwerden eingesetzt?	35
Wie werden Mudras zur Heilung im geistig-seelischen Bereich eingesetzt?	37
Wodurch kommt die Wirkung der Mudras zustande?	41
Eigene Erfahrungen.	56
Mudras und Meditation	59
Mudras zum Auftanken der Kraftreserven.	60
Mudras zur Vergangenheitsbewältigung	60
Mudras zur Verbesserung von Beziehungen.	61
Mudras zur Lösung alltäglicher Probleme.	62
Mudras zur Charakterbildung.	62
Mudras zur Zukunftsplanung.	63
Mudras zur Verbindung mit dem Göttlichen.	64

Meditationen zu den einzelnen Fingern	65
Zur Energie des Daumens.	66
Zur Energie des Zeigefingers.	67
Zur Energie des Mittelfingers.	69
Zur Energie des Ringfingers.	70
Zur Energie des kleinen Fingers.	71
Mudras für Körper, Geist und Seele.	74
I. Ganesha-Mudra 76 • 2. Ushas-Mudra 78 • 3. Pushan-Mudra 80 • 4. Bronchial-Mudra 82-5. Asthma-Mudra 84 • 6. Pran-Mudra 86 • 7. Linga-Mudra 88 • 8. Apan-Mudra 90-9. Shankh-Mudra 92 • 10. Surabhi-Mudra 94 •	
II. Vayu-Mudra 96 • 12. Shunya-Mudra 98 • 13. Prithivi-Mudra 100 • 14. Varuna-Mudra 102 • 15. Bhudi-Mudra 104 • 16. Apan Vayu-Mudra 106 • 17. Rücken-Mudra 108 • 18. Kubera-Mudra 110 • 19. Kundalini-Mudra 112-20. Ksepana-Mudra 114-21. Rudra-Mudra 116 • 22. Garuda-Mudra 118 • 23. Suchi-Mudra 120 •	
24. Mushti-Mudra 122 • 25. Matangi-Mudra 124 • 26. Mahasirs-Mudra 126 • 27. Hakini-Mudra 128 • 28. Tse-Mudra 130 • 29. Vajra-Mudra 132 • 30. Bhramara-Mudra 134-31. Uttarabodhi-Mudra 136 • 32. Entgiftungs-Mudra 138 • 33. Shakti-Mudra 140 • 34. Maha-Sakral-Mudra 142 • 35. Makara-Mudra 144 • 36. Mukula-Mudra 146 • 37. Gelenk-Mudra 148 • 38. Kalesvara-Mudra 150 • 39. Shivalinga 152 • 40. Dynamische Mudra 154-41. Jnana- und Chin-Mudra 156	
Spirituelle Mudras.	159
42. Atmanjali-Mudra 160 • 43. Dhyani-Mudra 162 • 44. Mudra des inneren Wesens 164 • 45. Lotos-Mudra 166 • 46. Abhaya-Mudra 168 • 47. Varada-Mudra 170 • 48. Bhumisparsha-Mudra 172 • 49. Dharmachakra-Mudra 174 • 50. Vajrapradama-Mudra 176 • 51. Naga-Mudra 178 • 52. Pushpaputa-Mudra 180	

Die Mudras des Hatha-Yoga	182
Übungen im Meditationssitz	183
Jnana- und Chin-Mudra 183 • Bhuchari-Mudra 183 • Shambavi-Mudra 184 • Agochari-Mudra 184 • Aka- shi-Mudra 184 • Bhujangani-Mudra 185 • Kaki-Mudra 186 • Yoni-Mudra 186 • Shanti-Mudra 187 • Maha- Bandha 187	
Mudra-Übungsfolge.	189
So kreieren Sie eine eigene Mudra	203
Wenn eine Mudra nicht wirkt	204
Anhang A: Ernährung	205
Anhang B: Gegen jedes Übel ist ein Kraut gewachsen . . .	208
Anhang C: Die chinesische Fünf-Elementenlehre.	210
Anhang D: Einige Worte zu den Chakren.	214
Ein Wort zum Schluß.	217
Anmerkungen	221
Literatur.	223
Hier finden Sie sofort die richtige Mudra	226
Bildquellennachweis.	229