

Swami Saradananda

Entdecke die Kraft der
MUDRAS

Der Energie-Kick für
alle Lebenslagen

Aus dem Englischen übersetzt
von Anna Hübinger

L o t o s

INHALT

| | | | |
|---|----|---|----|
| Einleitung | 8 | Ashva-Ratna-Mudra: Geste des mit | |
| Warum Ihnen Mudras guttun | 10 | Juwelen besetzen Pferds | 44 |
| Die eigene Energie nutzen | 12 | Adho-Mukha-Mudra: Nach unten | |
| Mudras und Chakren | 14 | gerichtete Geste | 45 |
| Mudras und die Elemente | 16 | Shankha-Mudra: Muschelhorn-Geste | 46 |
| Mudras und Doshas | 18 | Pitta beruhigende Mudra: Überschüssige | |
| Mudras ins Leben integrieren | 20 | Hitze reduzierende Geste | 48 |
| | | Pitta anregende Mudra: Trübsinn | |
| | | vertreibende Geste | 49 |
| | | Dhyana-Mudra: Geste der Meditation | 50 |
| 1. Gesundheit und Wohlbefinden der Hände | | | |
| Beweglichkeit steigern und | | | |
| Stress abbauen | 23 | 3. Luft-Mudras | |
| Die Kraft der Hände | 24 | Freiheit, Freude und | |
| Einfache Handmassage | 25 | Stressabbau fördern | 53 |
| Fingerübungen | 26 | ZEIGEFINGER (HERZCHAKRA) | |
| Handübungen | 27 | Einführung in die Luft-Mudras | 54 |
| Schulterübungen | 29 | Vayu-Mudra: Luft-Geste | 56 |
| | | Anahata-Mudra: Herzchakra-Geste | 58 |
| | | Padma-Mudra: Lotos-Geste | 59 |
| | | Hridaya-Mudra: Mitfühlende Herz-Geste | 60 |
| 2. Feuer-Mudras | | Chin-Mudra: Geste des uneinge- | |
| Innere Kraft und Selbstwert- | | schränkten Bewusstseins | 62 |
| gefühl stärken | 33 | Vyana-Mudra: Geste des ausgedehnten | |
| DAUMEN (SOLARPLEXUS-CHAKRA) | | Prana | 63 |
| Einführung in die Feuer-Mudras | 34 | Garuda-Mudra: Adler-Geste | 64 |
| Agni-Mudra: Feuer-Geste | 36 | Granthita-Mudra: Knoten-Geste | 65 |
| Guru-Mudra: Jupiter-Geste | 37 | Pranapana-Mudra: Geste der Aufnahme | |
| Manipura-Mudra: Geste des | | und Ausscheidung | 66 |
| Solarplexus-Chakra | 38 | Kshepana-Mudra: Geste des Loslassens | 68 |
| Linga-Mudra: Zeichen des Shiva | 39 | | |
| Surya-Mudra: Sonnensiegel | 40 | | |
| Pushan-Mudra: Spender von Gesundheit | 42 | | |
| Kamajayi-Mudra: Geste des Sieges über | | | |
| maßloses Verlangen | 43 | | |

4. Äther-Mudras

Inneren Frieden, Selbstentfaltung und Kreativität steigern 71

MITTELFINGER (KEHLCHAKRA)

Einführung in die Äther-Mudras 72

Akasha-Mudra: Geste der Berührung der Leere 74

Shunya-Mudra: Stille-der-Leere-Geste 75

Vishuddha-Mudra: Kehlchakra-Geste 76

Udana-Mudra: Geste der aufwärts steigenden Energie 77

Bhramara-Mudra: Geste der summenden Biene 78

Shanmukhi-Mudra: Geste der Einstimmung auf die Stille 79

Bhuchari-Mudra: Blick-in-die-Leere-Geste 80

Nivedana-Mudra: Geste des tiefen Zuhörens 81

Kaleshwara-Mudra: Geste des Herrn über die Zeit 82

Sankalpa-Mudra: Intuition fördernde Geste 83

Matangi-Mudra: Geste von der Hüterin der Weisheit 84

Kubera-Mudra: Geste vom Beschützer des Reichtums 86

Surabhi-Mudra: Wunscherfüllende Geste 87

Nadasudhana: Vier Mudras in einer Gesangsübung 88

5. Erd-Mudras

Stabilität und Erdung unterstützen 91

RINGFINGER (WURZELCHAKRA)

Einführung in die Erd-Mudras 92

Prithivi-Mudra: Geste der Erde 94

Bhumisparsha-Mudra: Geste der Erde als Zeugin 95

Muladhara-Mudra: Wurzelchakra-Geste 96

Jnana-Mudra: Geste der Weisheit 97

Bhu-Mudra: Geste der Erdberührung 98

Prana-Mudra: Geste der Lebenskraft 100

Apana-Mudra: Reinigende Energie-Geste 101
Sthira-Mudra: Geste der Zuverlässigkeit und Stabilität 102

Sukham-Mudra: Stresslösende Geste 103

Vishnu-Mudra: Geste der universellen Balance 104

Kali-Mudra: Geste der schwarzen Göttin 106

6. Wasser-Mudras

Gesundheit fördern und das Vorankommen unterstützen 109

KLEINER FINGER (SAKRALCHAKRA)

Einführung in die Wasser-Mudras 110

Varuna-Mudra: Wasser ausgleichende Geste 112

Jalodar-Nashak-Mudra: Wasser reduzierende Geste 113

Swadhisthana-Mudra: Geste des Sakralchakra 114

| | |
|---|-----|
| Mahatrika-Mudra: Geste des großen Dreiecks | 116 |
| Shakti-Mudra: Geste vom Wesen der Kraft | 118 |
| Kilaka-Mudra: Geste des Schlüssels zu Gesundheit | 120 |
| Karana-Mudra: Instrument-Geste | 121 |
| Kurma-Mudra: Geste der Schildkröte | 122 |
| Yoni-Mudra: Siegel der Göttin | 123 |
| Masiki-Mudra: Geste gegen monatliche Beschwerden | 124 |
| Matsya-Mudra: Fisch-Geste | 126 |
| Makara-Mudra: Krokodil-Geste | 127 |

7. Geist-Mudras

| | |
|--|-----|
| Konzentration und Klarheit steigern | 129 |
| HANDFLÄCHE (DRITTES AUGE) | |
| Einführung in die Geist-Mudras | 130 |
| Aktivierung der Handflächen-Chakren: | |
| Sensibilisierung der Hände | 132 |
| Ajna-Mudra: Stirnchakra-Geste | 134 |
| Nirvana-Mudra: Befreiungsgeste | 135 |
| Bhairava-Mudra: Geste der festen Entschlossenheit | 136 |
| Ganesha-Mudra: Geste, die Hindernisse aus dem Weg räumt | 137 |
| Namaskar-Mudra: »Mein Wesen grüßt dein Wesen«-Geste | 138 |
| Anjali-Mudra: Geste der Gabe | 139 |
| Abhaya-Mudra: »Hab keine Angst«-Geste | 140 |

| | |
|--|-----|
| Varada-Mudra: Geste der Vergebung | 141 |
| Händedruck als Mudra: Geste der Gemeinsamkeit | 142 |
| Hakini-Mudra: Problemlösende Geste | 144 |
| Samasti-Mudra: Geste der Vernetzung der Gehirnhälften | 145 |
| Maha-Shirsha-Mudra: Geste zur Entlastung eines hyperaktiven Geistes | 146 |
| Mandala-Mudra: Geste vom Kreis des Universums | 147 |
| Mushti-Mudra: Geste der geballten Faust | 148 |

8. Mudra-Kombinationen

| | |
|---------------------------------|-----|
| Für perfektes Wohlbefinden | 150 |
| Basis-Kombination für jeden Tag | 151 |
| Kopfschmerzen und Migräne | 151 |
| Verdauungsprobleme | 151 |
| Menstruationsprobleme | 151 |
| Asthma und Hautprobleme | 152 |
| Heuschnupfen und Allergien | 152 |
| Arthritis und steife Gelenke | 153 |
| Stress | 153 |
| Wut | 153 |
| Jetlag | 154 |
| Schlafstörungen | 154 |
| Chronische Müdigkeit | 154 |
| Glossar | 155 |
| Quellen | 156 |
| Register | 157 |
| Danksagung | 160 |