



© Tobias I Fotolia.com

MUDRA-YOGA für Finger und Hände

Yoga kommt ursprünglich aus der Hochkultur Indiens und ist über 2000 Jahre alt. Und weil Yoga einer so langen Tradition folgt, könnte man es auch als die „Mutter aller Bewegungslehren“ bezeichnen.

Natürlich wissen all diejenigen, die sich schon intensiver mit dem Thema beschäftigt haben, dass Yoga mehr ist als Bewegung oder eine Bewegungslehre. Genauer betrachtet geht es beim Yoga in erster Linie um eine Weltanschauung oder Philosophie. Hier wird die Bewegung, die Asana-Praxis, wie es im Yoga heißt, nur als Mittel genutzt, um in die Entspannung und in das „Hier und Jetzt“ hineinzu führen. Das ursprüngliche Yoga besteht überwiegend aus stundenlangem Meditieren im fast bewegungslosen Sitz. Erst vor einigen Hundert Jahren ist mehr Dynamik in die Yoga-Praxis gekommen, bis hin zum Power Yoga, einer sehr kraftvollen Form, die in den 1980er-Jahren aus dem Ashtanga Yoga entwickelt wurde.

Die Yoga-Sutren, Leitfäden und Lehrtexte, bilden eine Anleitung für das geistige Yoga und die ganzheitliche Weltanschauung. Unter anderem werden in diesen Versen – die bekanntesten sind die Sutren des indischen Gelehrten Patanjali – Gewaltlosigkeit und der Umgang mit der Umwelt beschrieben.

Aber auch, wenn man sich der Philosophie und Spiritualität des Yoga nicht öffnen mag, lassen sich die Körper- und Atemübungen des Systems sehr gut nutzen, um Wohlbefinden, Entspannung und Gesundheit zu erhalten. Zu den Körperübungen gehört eine entsprechende Atemtechnik.

Speziell und nicht ganz so bekannt wie die Asanas, die Körperhaltungen im Yoga, sind die Mudras: bestimmte Finger- und Handhaltungen. Auch ihnen wird in der alten Yoga-Tradition eine Bedeutung zugeordnet. Aufgrund der Größe Indiens und der sehr alten Überlieferung findet man bei der Interpretation von Mudras unterschiedliche Bedeutungen. Betrachtet man dieses „Finger-Yoga“ aus bewegungstherapeutischer Sicht, ist es ein probates Mittel, um Hand- und Fingergelenke geschmeidig, beweglich und kraftvoll zu erhalten. In Verbindung mit bewusster Atmung wirken die Mudras entspannend. Sie lassen sich fast überall problemlos durchführen und bieten Schreibtischarbeitern einen guten Ausgleich zu den eintönigen Arbeitsbewegungen mit der Maus. Mit ihnen kann Gehirn-jogging betrieben werden, denn es gibt eine starke nervliche Verbindung zwischen Händen und Gehirn, die trainiert werden kann.

Und dann kann es auch schon losgehen ... Setzen (oder stellen) Sie sich aufrecht hin. Ihre

Arme sind neben dem Körper, der Rücken ist aufgerichtet, der Hals lang, die Schultern sinken nach hinten und unten. Nehmen Sie einen bewussten Atemzug und atmen Sie danach gleichmäßig weiter. Strecken Sie die Arme vor, die Handinnenflächen drehen Sie nach oben. Dann bilden Sie eine Faust. Schließen Sie die Augen oder schauen Sie nach unten. Halten Sie diese Faust für 5-7 langsame, gleichmäßige Atemzüge und spüren Sie die Hand- und Fingergelenke. Danach öffnen Sie die Faust (und die Augen) und senken die Arme für 3-5 Atemzüge wieder ab.

Bleiben Sie aufrecht sitzen (stehen). Heben Sie die Arme erneut an. Die Handinnenflächen haben Sie nach oben gedreht. Spreizen Sie nun Ihre Finger so stark, wie es Ihnen möglich ist. Sie können die Augen schließen oder zum Boden blicken. Während Sie für 5-7 lange, gleichmäßige Atemzüge die Hände in dieser



Spreizung halten, spüren Sie die Handinnenflächen. Danach lösen Sie die Dehnung auf und lassen die Arme für 3-5 Atemzüge nach unten.

Kommen Sie erneut in die Aufrichtung. Bringen Sie die Arme noch einmal nach vorn. Legen Sie beide Handinnenflächen aufeinander. Atmen Sie gleichmäßig, während Sie die Hände schnell und kräftig aufeinander reiben. Diese Reibebewegung wiederholen Sie ungefähr 15 Mal. Danach lassen Sie die Arme neben den Körper sinken und spüren Ihre Handinnenflächen 3-5 Atemzüge lang.



Bleiben Sie sitzen (stehen). Strecken Sie beide Hände wieder vor. Verschränken Sie nun die gestreckten Finger miteinander. Schauen Sie, welcher Daumen oben aufliegt. Beginnen Sie, die gestreckten Finger gegeneinander zu reiben. Wiederholen Sie das 10 Mal, dann wechseln Sie die Handverschränkung so, dass der andere Daumen oben liegt, und starten die Reibebewegung erneut. Dabei fließt der Atem gleichmäßig. Lassen Sie die Arme wieder neben den Körper sinken und spüren Sie für 3-5 Atemzüge Ihre Fingergelenke.



Bringen Sie Ihre Arme noch einmal nach vorn. Der Rücken ist bewusst aufgerichtet. Strecken Sie die Handinnenflächen und die Finger. Führen Sie dann die Fingerkuppen von Daumen und Zeigefinger beider Hände zueinander (die Finger bleiben dabei getreckt) und halten die Position für 3 Atemzüge. Danach führen Sie Daumen und Mittelfinger zusammen und halten auch das für 3 Atemzüge. Anschließend führen Sie Daumen und Ringfinger zusammen usw. Dann senken Sie die Arme wieder und spüren die Hände und Fingergelenke.



Zum Abschluss bringen Sie beide Arme nochmals nach vorn und beugen sowohl den Daumen wie auch alle anderen 4 Finger. Führen Sie die gebeugten Finger mit den Fingerkuppen dem Daumen entgegen. Schließen Sie die Augen oder senken Sie den Blick nach unten. Bleiben Sie für 5-7 Atemzüge in der Position. Dann senken Sie Ihre Arme wieder und beenden Ihre Yoga-Mudra-Praxis.



Spüren Sie der Wirkung Ihres „Hand-Yogas“ nach. Was hat sich verändert? Gerade Menschen, die zu kalten Händen neigen, können mit den Mudras die Durchblutung verbessern. Auch die Beweglichkeit der Fingergelenke wird aktiviert. Es ist also eine Wirkungsvielfalt, die durch Yoga eingeleitet wird.

Carola Bleis

Bewegungstherapeutin,
Feldenkrais-Lehrerin,
Autorin zahlreicher Gesundheitsbücher
info@carolableis.de



Buchtip

Carola Bleis:
Einfach Yoga jeden Tag. Pohl Verlag