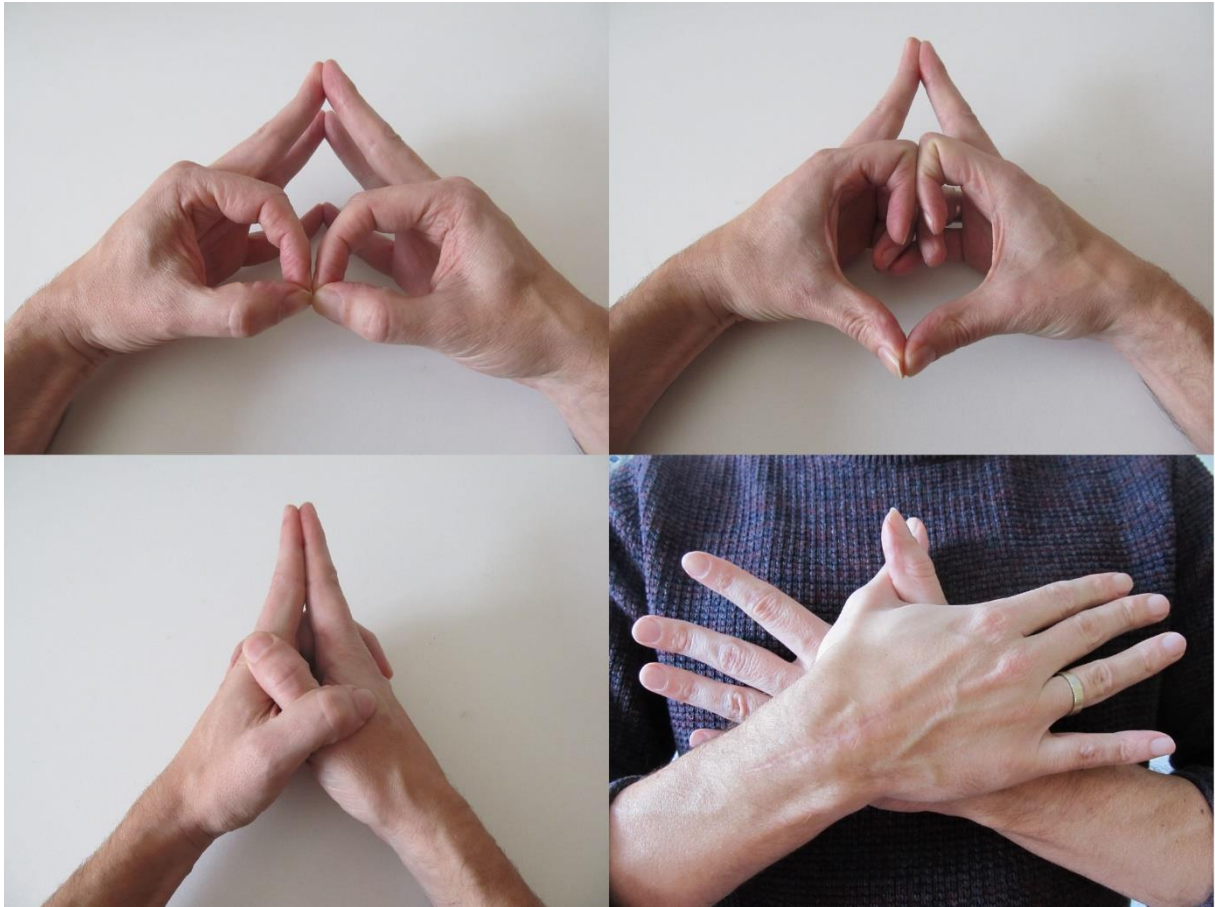


Mudras als „Gadgets“ zur Stressbewältigung



Mittlerweile habe ich sie sehr lieb gewonnen. Die Gesten, die zumeist mit der Hand ausgeführt werden, geben mir in vielen Situationen ein gutes Gefühl und tragen dazu bei, achtsamer mit mir selbst zu sein. Die sogenannten Mudras, was übersetzt so viel bedeutet wie „das, was Freude gibt“ (1), können aber auch helfen Stress zu reduzieren. – Autor: GS

Mudras werden sehr häufig in Asien verwendet, hier besonders bei einigen Yoga-Arten, während einer Meditation oder im indischen Tanz. Besonders bekannt sind zum Beispiel die gefalteten Hände vor der Brust, auch Anjali Mudra oder Namasté Mudra bezeichnet, die für die Begrüßung in Indien typisch ist. Aber auch in Europa halten Mudras zunehmend Einzug. So ist die als „Merkel Raute“ bekannte Geste der deutschen Bundeskanzlerin nichts Anderes als die Hakini Mudra, bei der sich die Spitzen der jeweiligen Finger beider Hände berühren. Diese Geste soll Entspannung und Konzentration bewirken, sowie für eine tiefe Atmung sorgen.

Mudras sollen Energie lenken und positiven Einfluss auf Körperteile und Prozesse in unserem Organismus haben. So gibt es Gesten, die zum Beispiel für den Magen oder für die Gelenke förderlich sind.

Ich möchte im heutigen Blogbeitrag vier Mudras vorstellen, die ich persönlich sehr gerne anwende und die auch für die Stressbewältigung nützlich sein können:

Tiefenentspannungsmudra

Die Tiefenentspannungsmudra (links oben im Beitragsbild) wirkt wie der Name sagt sehr entspannend und unterstützt beim Einschlafen.

Bei dieser Mudra werden die Fingerspitzen von Daumen und Zeigefinger einer Hand aneinandergelegt und bilden einen Kreis. Die Kreise der beiden Hände berühren sich an den Verbindungspunkten. Die übrigen Finger berühren sich mit den Spitzen an den jeweiligen gleichnamigen Fingern der anderen Hand.

Kaleshvara Mudra

Bei dieser Mudra (rechts oben im Beitragsbild) werden die Spitzen der Daumen und der Mittelfinger aneinandergelegt. Während Daumen und Mittelfinger gestreckt sind, werden die anderen Finger gebeugt, sodass jeweils die zweiten Fingerglieder sanft gegen einander drücken.

Die Kalesvara Mudra nimmt uns Zeitdruck und bringt uns ins Hier und Jetzt. Außerdem gibt sie uns Ruhe.

Ksepana Mudra

Die Ksepana Mudra (links unten im Beitragsbild) ist eine Geste des Loslassens und unterstützt das (Aus-)Atmen.

Für diese Mudra legt man die beiden Zeigefinger aneinander, die anderen Finger werden verschränkt, die Daumen überkreuzen sich so, dass der linke Daumen außen liegt.

Garuda Mudra

Die Garuda Mudra (rechts unten im Beitragsbild) hilft in Stresssituationen bei körperlicher und geistiger Erschöpfung und bringt die Energie ins Gleichgewicht.

Bei dieser wird die linke Hand mit dem Handrücken auf die offene rechte Hand gelegt. Die Daumen haken sich ein, die Ellenbogen werden angewinkelt und die Hände auf die Brust (Herzchakra) gelegt.

Man kann Mudras in den verschiedensten Alltagssituationen anwenden: in Pausen, während einer Busfahrt oder einer anstrengenden Sitzung. Nach Möglichkeit soll dabei eine bequeme Körperhaltung eingenommen werden. Der positive Nebeneffekt beim Praktizieren von Mudras ist, dass wir Achtsamkeit auf unseren Körper legen und uns dadurch im Hier und Jetzt befinden. Meine Empfehlung ist, viele Mudras auszuprobieren, zu spüren, welche der Gesten sich am besten anfühlen, und diese dann regelmäßig in seinen Alltag einzubauen.

Während einer Mudra sollte man eine bequeme entspannte Position einnehmen sowie ruhig und gleichmäßig atmen. Über die Dauer einer Mudra gibt es unterschiedliche Angaben. Am

häufigsten habe ich gelesen, dass sie bis zu 45 Minuten gehalten werden soll. Ich persönlich denke aber, dass auch fünf Minuten schon Gutes bewirken können.

(1) <https://de.wikipedia.org/wiki/Mudra>