

Entspannung im Handumdrehen: Mudras

[Yoga](#) ist ein wiederkehrendes Thema beim Histamin-Piraten. Denn im Yoga vereinen sich verschiedene Entspannungstechniken, um **Körper und Geist in Einklang** zu bringen. Neben den **Asanas** (Bewegungsabläufen) sind das vor allem **Pranayama** ([Atemtechniken](#)) und [Meditation](#). Dadurch wird Yoga zum **ganzheitlichen Stressmanagement** und das können wir bei HIT gut gebrauchen, denn wir wissen: **Stress ist ein Histaminliberator**.

Über die Zeit haben sich **verschiedene Yoga-Stile** herausgebildet, so dass jeder sein maßgeschneidertes Programm findet, das dem eigenen Geschmack sowie den individuellen körperlichen Voraussetzungen entspricht. Mir gefällt [Yin Yoga](#) sehr gut, aber im Grunde eignet sich jeder Stil, mit der Ausnahme von vielleicht Bikram-Yoga, wo der Körper aufgrund der warmen Umgebungstemperatur doppelt belastet wird.

Heute soll es einmal nicht um die Körperbewegungen im Ganzen gehen, sondern um die kleinen Gesten, die auch als Mudras bezeichnet werden. Statt "Baum" und "herabschauendem Hund" stehen **Handposen** wie das Herz-Mudra im Vordergrund.

Was sind Mudras?

Swami Saradananda schreibt in ihrem Buch "[Entdecke die Kraft der Mudras: Der Energie-Kick für alle Lebenslagen](#)"*:

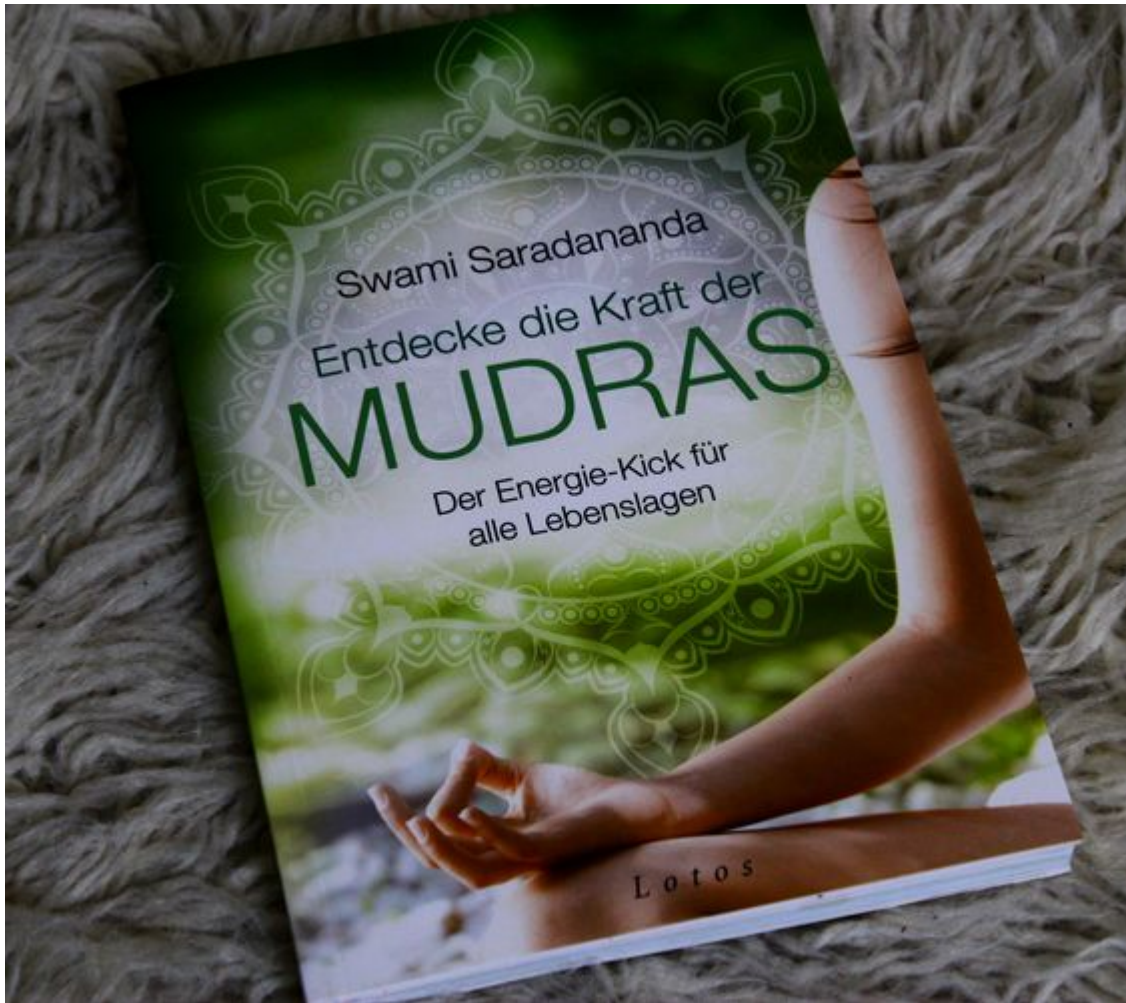
Neben dem Gesicht ist kein Körperteil so ausdrucksstark wie die Hände. Mit ihrer Beweglichkeit können sie eine Vielzahl von Gesten und subtilen Bewegungen ausführen und so komplizierte Gedanken und tiefe Gefühle vermitteln.

Das haben wir im Alltag alle schon erlebt. Wir begleiten

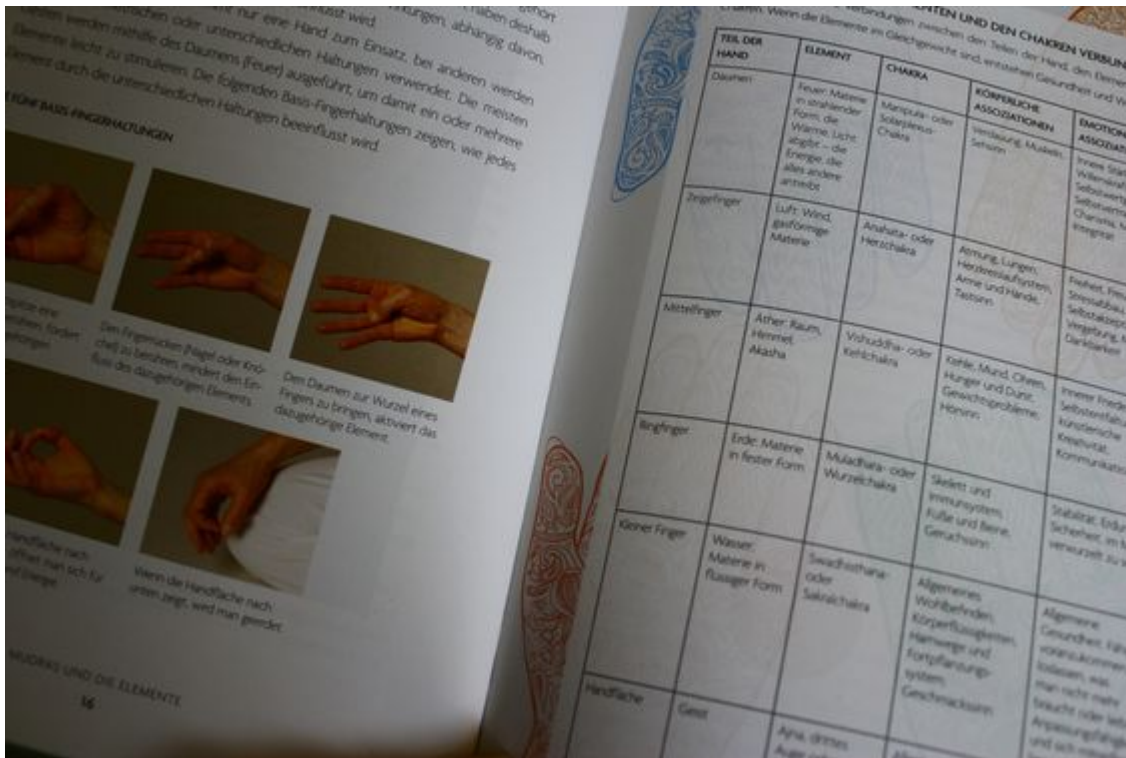
unsere Aussagen mit gewichtigen Gesten, um dem Gesagten Nachdruck zu verleihen. Dieses Verhalten hat auch Eingang in unsere Sprache gefunden, wenn wir zum Beispiel “mit erhobenem Zeigefinger” sprechen oder “abwinken” usw.

Moderne wissenschaftliche Forschungsergebnisse zeigen, dass durch die Bewegungen verschiedener Teile der Hand unterschiedliche Bereiche des Gehirns aktiviert werden. Seit der Antike lehrt die indische Philosophie, dass Fingerbewegungen und -berührungen den Fluss des Prana – der Leben spendenden Energie im Körper [...] – beeinflussen.

So wie einige von den Fußreflexzonen vielleicht schon mal gehört haben, wo sich verschiedene Energiepunkte sammeln, die auf Berührung reagieren, gibt es solche Punkte auch an den Händen. Betrachtet man sich den Menschen aus der Perspektive von Ayurveda oder TCM, begegnet man verschiedenen Konzepten über Energiefluss im Körper.



Was in Indien unter der Chakren-Lehre zusammengesetzt wird, hängt eng mit den Meridianen der Traditionellen Chinesischen Medizin zusammen. Beiden Philosophien ist die Elemente-Lehre gemein, auf die auch Swami Saradananda in ihrem Buch eingeht.



So ordnet sie verschiedene Teil der Hand unterschiedlichen Elementen und auch Chakren zu, die ihrerseits wiederum mit verschiedenen Funktionen im Körper betraut sind. So lässt sich auch eine Verbindung zu verschiedenen Organen und anderen Körperteilen herstellen, die mithilfe der Mudras gezielt stimuliert werden können.



Für Histaminintoleranz sind meiner Erfahrung nach vor allem drei Elemente interessant: Feuer (u. a. Verdauung), Luft (u. a. Herzkreislaufsystem und Atmung) sowie Äther/Akasha (u. a. Hunger und Durst). Der Grund? Was die Verdauung bei HIT angeht, haben viele zu viel oder auch zu wenig **“Feuer”**, wodurch Nährstoffe nicht richtig aufgenommen werden. Der Gegenspieler hierfür ist **“Erde”**. Wenn wir uns geerdet fühlen, sind wir wieder im Gleichgewicht.

Zahlreiche Histaminrezeptoren sitzen aber auch im Bereich der Bronchien. Das spielt zum Beispiel bei allergischem Asthma eine Rolle. Wir merken den Einfluss aber auch bei Atemnot als Symptom eines anaphylaktischen Schocks. Hieraus ergibt sich, dass wir das Element **“Luft”** in Einklang zu den anderen Elementen bringen müssen.

“Äther” oder auch Akasha reguliert Hunger und Durst. Dieses Element wirkt beispielsweise auf unsere Kreativität und Ausdruckskraft, aber auch auf unseren **“inneren Frieden”**. Wer sehr unruhig ist, schlecht schläft usw. sollte sich auf dieses Element konzentrieren.

Mit **“Element”** ist ein Konzept gemeint, das nicht mit dem chemischen Element aus dem Periodensystem, das wir aus der Schule kennen, verwechselt werden sollte. Wasser ist also nicht H₂O. Stattdessen handelt es sich um abstrakte Ideen, mit denen man sich seit Jahrtausenden Funktionsweisen erklärt – und, wie die Wissenschaft vermehrt feststellt, handelt es sich dabei nicht nur um esoterische Spinnerei.

Beispielsweise ist das Konzept vom chinesischen **“Chi”** durchaus vergleichbar mit dem, was Physiker als **“Quanten”** bezeichnen.

Für uns soll von Interesse sein, dass die Lebensenergie im Körper stets im Fluss sein soll. Sind wir krank, gibt es irgendwelche Blockaden oder Ungleichgewichte, die man mit verschiedenen Methoden lösen bzw. wieder ins Gleichgewicht bringen kann, so die Lehre von Ayurveda und TCM.

Heute soll es uns dabei jedoch nicht um Kräuter, Atemtechniken oder dergleichen, sondern um Handzeichen gehen, die man beim Meditieren oder einfach in der Mittagspause praktizieren kann.

Mudras und Meditation

Mudras können beim Meditieren helfen. Wer mit dem Meditieren gerade erst beginnt, wird merken, dass es eine ziemliche Herausforderung darstellt, einige Minuten in einer Position zu verharren. Es zwackt und zwackt und die Gedanken beginnen zu rasen. Dabei soll doch Meditation genau das Gegenteil bewirken: beruhigen!

Doch tatsächlich wird andersrum ein Schuh draus. Wer meditieren möchte, sollte bereits ruhig sein. Meditieren erfordert Übung und Geduld. Daher ist es wichtig, sich am Anfang nicht zu übernehmen. Drei bis fünf Minuten pro Tag reichen zu Beginn. Steigern kannst Du Dich immer noch!

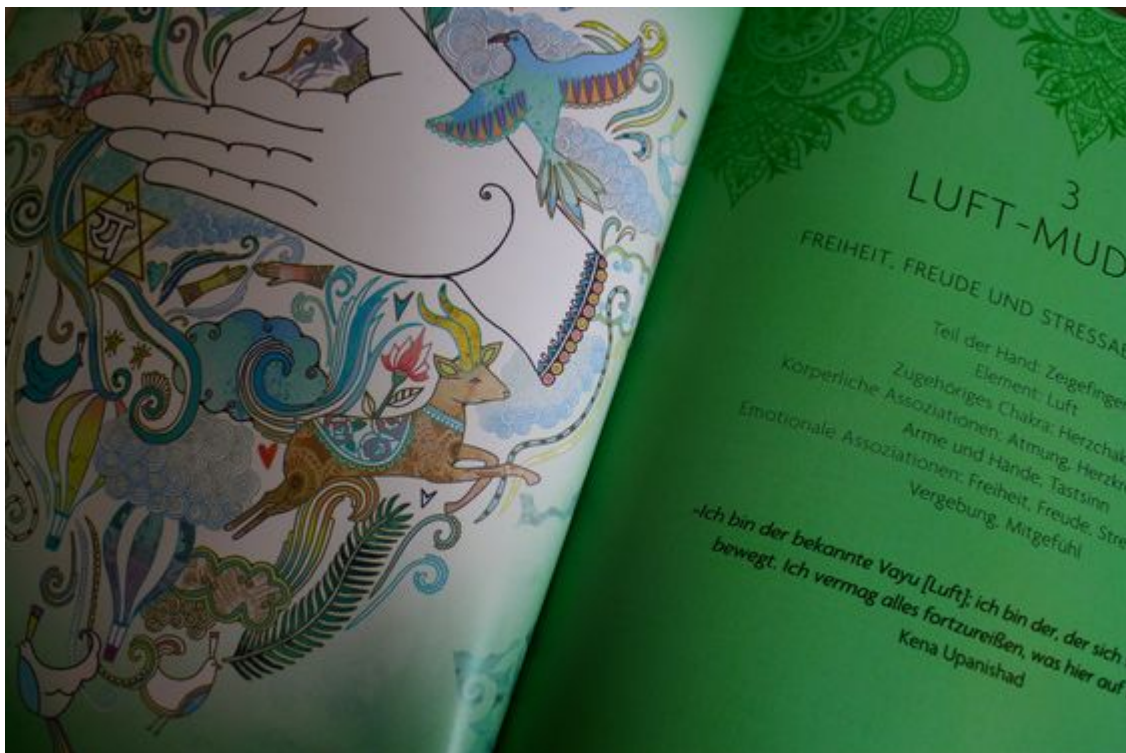
Wer den Schneidersitz oder gar den sogenannten Lotussitz unbequem findet, kann auch einfach auf einem Stuhl Platz nehmen. Wichtig ist lediglich, aufrecht zu sitzen, damit der Atem fließen kann. Für die Meditationspraxis auf dem Boden gibt es [Meditationskissen](#)*, die man sich unter den Popo schieben kann, um eine aufrechte Sitzposition zu erreichen und zu halten.

Sitzt Du mit geradem Rücken, gilt es, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Manchen Menschen hilft es, die Augen zu schließen oder vor sich hin zu blicken. Zusätzlich kann es helfen, sich auf den eigenen Atem oder Herzschlag zu konzentrieren. Eine weitere Methode für all jene, die wie ich und der Histaminer eher zu der Kategorie "Zappelphilipp" gehören, sind Handzeichen. Durch die verschiedenen Berührungspunkte der Finger fängt man an, sich auf diese Gesten statt auf den gedanklichen Wust zu konzentrieren. Und schwups, kommt man zur Ruhe.

Meine Oma hat mir, als ich klein war, vor dem Schlafengehen oder wenn ich krank war, oft die Füße und Hände massiert. Klar, das wärmt einerseits, bringt aber auch die Energie zum Fließen. Jetzt, wo ich erwachsen bin, massiere ich mir morgens und abends selbst die Hände und Füße.

Swami Saradananda beschreibt in ihrem Buch auch einige Massagetechniken sowie Fingerübungen, die Du ausprobieren kannst.

Doch eigentlich dreht sich das Buch um die Vorteile der Mudras, insbesondere beim Meditieren und zum Stressmanagement. Meine drei liebsten Mudras, wenn es sowas gibt ☐ , finden wir im Kapitel, das dem Element "Luft" gewidmet ist.



Das **Herz- oder Hridaya-Mudra**, welches mir stets ein **Lächeln** auf die Lippen zaubert und sich erstaunlich **warm** anfühlt, macht den Anfang. Besonders gerne nehme ich diese Handposition ein, wenn ich auf dem Rücken liege und dabei die angewinkelten Beine nach außen fallen lasse, sodass sich die Fußsohlen berühren (Asana im Yoga: Supta Baddha Konasana/liegender Schmetterling).



Beim **Hridaya-Mudra** wird der Zeigefinger eingerollt, so dass die Fingerspitze den Daumenansatz berührt. Mittel- und Ringfinger berühren die Daumenspitze.



Beim **Padma-Mudra** oder der Lotus-Geste bilden beide Handteller eine Art Schale. Dadurch wird der Körper für frische Energie geöffnet. Dieses Handzeichen mache ich ganz gerne am Ende einer Meditations-Session.



Das **Akasha-Mudra** (Element Äther) gehört wohl zu den bekanntesten Handzeichen. Du hast es bestimmt schon einmal gesehen. Dabei berühren sich Daumen und Zeigefinger an der Spitze. Die restlichen Finger werden abgespreizt. Diese Geste soll den Geist klären und ist damit eine tolle Geste zum Meditieren.

So ähnlich schaut das **Chin-Mudra** (Element Luft) aus. Hierbei werden jedoch die restlichen Finger nicht abgespreizt, sondern angewinkelt. Beide erfüllen ähnliche Funktionen.

Swami Saradananda schreibt:

Als sich die Fingerspitzen berührten, habe ich eine starke Verbindung zwischen ihnen gespürt, sie fühlten sich an wie ein geschlossener Stromkreis und ich wollte sie nicht mehr trennen.



Wer jedoch sehr aufgeregt mit seiner Meditationsübung beginnt, freut sich womöglich noch mehr über ein **“erdendes”** Mudra. Das **Jnana-Mudra** wird tatsächlich dem Element Erde zugeordnet und wirkt **ausgleichend** und **beruhigend**. Die Zeigefingerspitze formt mit dem Daumen einen Kreis. Die Handfläche zeigt nach unten.

Durch die nach unten zeigenden Hände fühlte ich mich geerdet, geschlossen, versteckt, geheim, energetisch sehr verbunden und entspannter.



Wenn Du einmal in das Thema “Mudras” hineinschnuppern möchtest, kann ich Dir das Buch [“Entdecke die Kraft der Mudras: Der Energie-Kick für alle Lebenslagen*”](#) nur empfehlen.

Wenn Du mit geführten Meditationen statt in Stille zu sitzen beginnen möchtest, ist womöglich Andrew Wrenn ein guter Lehrer. Ich schätze den Yogi nicht zuletzt aufgrund seiner ruhigen Stimme. Er ist im Übrigen auch ein großer “Mudra-Fan”.

Kennst Du Mudras bereits und nutzt Du sie zur Entspannung und/oder beim Meditieren? Wenn ja, welche Gesten sind Deine Favoriten?

Zusammenfassung:

- [“Entdecke die Kraft der Mudras: Der Energie-Kick für alle Lebenslagen*”](#) von Swami Saradananda, übersetzt von Anna Hübinger
- 160 Seiten, Softcover
- Überblick über die verschiedenen Handhaltungen/Mudras bei Meditation und Yoga
- Erklärung der Chakren
- Einführung in die Elemente-Lehre von Ayurveda/TCM
- simple Ideen zum Stressmanagement, die auch bei Histaminintoleranz von Interesse sind
- 16,99 Euro, erschienen im [Lotos-Verlag](#)

Ich bedanke mich beim [Lotos-Verlag](#) für das gratis zur Verfügung gestellte Rezensionsexemplar. Die gemachten Angaben sind weder vom Verlag noch von Autorin oder anderen beeinflusst worden und entsprechen meinen eigenen Ansichten.

(c) Histamin-Pirat