

**Mudras** sind ein wunderbarer **Weg**, sich selbst mehr Achtung und Aufmerksamkeit zu schenken. Mudras verlangen keinen grossen Aufwand und keine schwierigen Gymnastikübungen. Sie können überall und diskret ausgeübt werden. Mudras wirken auf vielfältige und geheimnisvolle Art. Sie beeinflussen unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Die einfachsten Mudras sind das Halten unserer Finger, wie wir es aus dem Jin Shin Jyutsu kennen.

- ☀ Der Daumen reguliert die **Sorgen**.
- ☀ Der Zeigefinger mindert die **Angst**.
- ☀ Der Mittelfinger lässt die **Wut** verrauchen.
- ☀ Der Ringfinger tröstet bei **Trauer**.
- ☀ Der kleine Finger bremst übertriebenen **Eifer**.

Die Verbindung der einzelnen Finger mit unseren Grundemotionen ist unabhängig voneinander aus verschiedenen Kulturen bekannt.

**Mudra** bedeutet in etwa Siegel oder Mysterium, gemeint ist damit eine bestimmte Haltung oder Geste der Hände, z.B. während einer Meditation, eines Gebetes, um einen bestimmten Bewusstseinszustand hervorzurufen, über den eine ganzheitliche Harmonisierung erreicht werden kann. **Der Ursprung verschiedener Mudras** ist nicht genau bekannt. Darstellungen bestimmter Handhaltungen findet man in verschiedenen Kulturen auf der ganzen Welt. Oft zeigen Darstellungen von Gottheiten bestimmte für sie typische Handhaltungen und leiten damit die Menschen an, solche Mudras auszuüben. Bekannt sind solche von wichtigen indischen Gottheiten, Vishnu, Shiva, Brahma, aber auch von Buddha. Ausgrabungen in Indien zeigen, dass Mudras schon vor 5000 Jahren ausgeübt wurden. Sie hatten bei Tempeltänzen eine grosse Bedeutung. In Indien ist die Kunst des Yoga über 5000 Jahre alt. Schriftliche Aufzeichnungen von Yogaübungen (Asanas, Körperstellungen) existieren seit etwa 2500 Jahren. Mit den verschiedenen Yoga-asanas soll direkt die Gesundheit gestärkt und erhalten werden. Yoga-Mudra ist eine Art „Mini-Yoga“ ausgeführt auf kleinstem Raum. Von den Mudras weiss man heute, dass sie vollwirksame Yogaübungen darstellen, einfach nur mit den Händen ausgeübt. Hände (auch Füsse) werden in Zonen eingeteilt, welche unseren ganzen Körper mit allen Körperbereichen und Organen, sowie ihren Zuständen widerspiegeln. Handmassage bewirkt eine Entspannung des gesamten Körpers und steigert das allgemeine Wohlbefinden – ein Erfahrungsschatz, der aus verschiedenen Kulturen bekannt ist.

Im Ayurveda (übersetzt: Wissen vom Leben), das vor ca. 4000 Jahren entstand, wurde **der Energie der Hände grosse Bedeutung beigemessen**. Krankheiten wurden als Disharmonien der Energieflüsse im Körper gedeutet. Sie entstehen letztlich durch unser Bewusstsein gesteuert durch unsere gelebten Grundemotionen mit all ihren Schattierungen. Diese Grunderkenntnis findet man auch in der chinesischen Gesundheitslehre, in der japanischen (u.a. im Jin Shin Jyutsu) und auch noch in anderen. Eine zweite Grunderkenntnis ist aber ebenso wichtig: Unsere Hände sind das uns am nächsten liegende Werkzeug. Sie stehen uns immer zur Verfügung. **Mit Hilfe der Finger und über bestimmte Fingerhaltungen können wir auf unser körperlich seelisches Gleichgewicht Einfluss nehmen und damit unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden stärken. Wir halten buchstäblich unsere Gesundheit in den eigenen Händen.**

Unsere Hände, aber auch unsere Füsse, sind ein perfektes Abbild unseres Körpers. Dies drückt sich in **vielen verschiedenen Zuordnungen** aus, die letztlich alle Aspekte unseres Lebensweges zeigen.

- ➡ Jede Hand zeigt ein individuelles Linienmuster, aus dem viele Daten über die Person herausgelesen werden kann. Man betrachtet verschiedene Zonen, als Berge bezeichnet und verschiedene Haupt- und Nebenlinien.

- Der grösste Berg stellt der Daumenballen dar, er heisst Venusberg. Die wichtigsten Hauptlinien sind die Lebenslinie, die Kopflinie, die Schicksalslinie, die Herzlinie. Auch die Finger und ihre Glieder werden als wichtige Elemente in eine Handanalyse einbezogen.
- Unsere Hände mit ihrer Innen- und Rückseite bilden eine Landkarte von Reflexzonen, die mit einzelnen Organen unseres Körpers korrespondieren. Über eine Reflexzone wird eine (energetische) Verbindung zu dem entsprechenden Organ oder Körperteil hergestellt und eine Harmonisierung erzeugt.
- Unseren Fingern werden im Ayurveda und in der chinesischen Medizin die verschiedenen Elemente zugeordnet.
- In den Fingern liegen Anfangs- oder Endpunkte einzelner Meridiane.
- Über die Finger kann eine Verbindung zu den ihnen zugeordneten Chakren hergestellt werden.

Finger	Element	Meridian	Chakra
Daumen	Feuer	Lungenmeridian	Sonnengeflecht
Zeigfinger	Luft	Dickdarmmeridian	Herzchakra
Mittelfinger	Himmel	Perikardmeridian	Halschakra
Ringfinger	Erde	Dreifach-Erwärmer	Wurzelchakra
Kleiner Finger	Wasser	Dünndarmmeridian	Sakralchakra

- Im **Jin Shin Jyutsu** zeigen ebenfalls verschiedene Zuordnungen, die letztlich alle Aspekte eines Lebens beinhalten, die Bedeutung von Hand und Fingern. Zu jedem Finger gehören die entsprechenden SES, eine Tiefe, welche auch einen Lebens- oder Entwicklungsabschnitt in unserem Leben repräsentiert, die dazugehörigen Organfunktionsenergiekreisläufe mit ihren Hauptorganen, auf der seelischen Ebene die Grundemotionen mit all ihren Qualitäten.

Zuordnung	Daumen	Zeigfinger	Mittelfinger	Ringfinger	Kl. Finger	Ha-i-fläche
SES	1;16;9; 19;21	5;8;10;11; 22	6;25;3;12; 13	7;2;17;4; 14	24;23;18; 20;15	26
Tiefe	1. T.	4. T.	3. T.	2. T.	5. T.	6. T.
OFE-Kreislauf	MaFE MiFE	NiFE BlaFE	LeFE GabraFE	LuFE DidaFE	HeFE DüdaFE	NaFE ZwFE
Organe	Magen Milz	Niere Blase	Leber Gallenblase	Lunge Dickdarm	Herz Dünndarm	Sonnengefl. Zwerchfell
Farbe	orange	hellblau	grün	hellgrau	rot	rot
Grundemotion	Sorge	Angst	Wut	Trauer	Bemühung	Frieden

Nur schon diese Tabelle zeigt **die grosse Bedeutung des Fingerströmens**. Das Halten der einzelnen Finger und der Handinnenfläche stellen die einfachsten, aber vielleicht gerade deshalb hochwirksame Mudras dar, mit denen unser ganzes Wesen aus Körper und Seele beeinflusst, bzw. harmonisiert werden kann.

- Im **Jin Shin Jyutsu** werden **8 verschiedene Mudras** angewendet. **Jiro Murai** entdeckte diese 8 verschiedenen Fingerhaltungen an Buddha-Statuen, probierte sie über längere Zeit an sich aus und beobachtete ihre Wirkung. Jiro Murai war als junger Mann todkrank und zog sich in die Berge zurück. Fasten und Meditation sowie das Halten der 8 Fingerpositionen sollen ihm ein neu gewonnenes Leben geschenkt haben. Durch das Halten der einzelnen Mudras wird Energie durch bestimmte Teile unseres Körpers geleitet. Jeder unserer Finger ist mit einer 14400 Funktionen im Körper verbunden. Sie beeinflussen auch unser Denken und unser Bewusstsein. Auf welcher geheimnisvolle Weise die Mudras ihre Wirkung entfalten, braucht man ja zum Glück nicht zu wissen.

**Es gibt eine Reihe gewichtiger Argumente, die für eine gezielte Anwendung von Mudras sprechen.**

- ✚ Schenken wir uns mit der Ausübung von Mudras liebevoll Aufmerksamkeit und Zeit – besinnliche und ruhige Stunden - in unserer modernen Zeit voller Hektik.
- ✚ Unser Körper möchte in seinen Selbstheilungskräften aktive Unterstützung erfahren, um nebenwirkungsfrei positive Veränderungen herbeizuführen.
- ✚ Mit den Mudras lernen wir, Körper und Seele als Einheit zu betrachten. Wir lernen auch wieder auf die Sprache unseres Körpers und unserer Seele zu hören und kleine Disharmonien auszugleichen, bevor der Arzt eine ausgewachsene Krankheit diagnostiziert, weil wir über einen Zeitraum all die subtilen, aber freundlichen Warnungen unsers Körpers missachtet haben, weil wir ja immer so beschäftigt sind.
- ✚ Mudras helfen uns, wichtige Ziele zu realisieren:

Sie unterstützen uns bei Disharmonien, Beschwerden, Krankheiten.  
Sie helfen uns bei der Kontrolle der biologischen Vorgänge in unserem Körper.  
Sie verhelfen uns zu mehr Vitalität und damit letztlich zu einem längeren Leben.  
Sie unterstützen uns aktiv in der Erhaltung unserer Gesundheit.  
Sie fördern unser emotionales und seelisches Gleichgewicht.  
Sie fördern Gelassenheit gegenüber unsern Mitmenschen.

- ➔ **Haben Sie einfach Spass mit den Fingern. Mudras, Fingerpositionen können täglich zu jeder Zeit beliebig lange angewendet werden. Gelegenheiten gibt es viele. Vor dem Fernseher, beim Spazieren, im Zug, ganz bewusst zur persönlichen Lieblingsmusik, usw.**
- ➔ **Es gibt keine Regeln und Vorschriften.**
- ➔ **Noch mehr Spass bereiten Mudras, wenn sie diese mit einem Partner, einer Partnerin gemeinsam anwenden.**

## Die 8 Mudras im Jin Shin Jyutsu

### Mudra 1

- Halten Sie die Vorderseite des linken Mittelfingers mit dem rechten Daumen. Die andern Finger liegen auf der Rückseite des Mittelfingers. Für die andere Hand kehren Sie den Griff um.

- Dieses Mudra löst Stress und Stau von Kopf bis Fuss und hilft dem Ausatmen. Das Motto lautet: "Geniesse das Jetzt!"

- **Anwendung bei**  
Stress  
Müdigkeit  
Kopfschmerzen  
nachlassender Sehkraft  
Frust, Entmutigung  
Entscheidungsschwierigkeiten



## Mudra 2

■ Halten Sie mit ihrem rechten Daumen die Rückseite des linken Mittelfingers und legen Sie ihre andern Finger auf die Innenseite des Mittelfingers. Für die andere Hand kehren Sie den Griff um.

■ Dieses Mudra hilft dem Einatmen und Empfangen des gereinigten Lebensatems.

### ■ **Anwendung:**

Bei schmerzenden Augen  
Bei Regenerationsbedürfnis  
Bei nachlassender Hörfähigkeit  
Bei schmerzenden Füßen



## Mudra 3

■ Der rechte Daumen liegt auf der Innenseite des linken Ringfingers und des kleinen Fingers. Die andern Finger liegen auf der Rückseite des Ringfingers und des kleinen Fingers. Für die andere Hand kehren Sie den Griff um.

■ Dieses Mudra lässt Sie zur Ruhe kommen, damit Sie neue Kräfte tanken können. Es revitalisiert alle Organe.

### ■ **Anwendung:**

Bei Überanstrengung  
Bei Nervosität  
Bei Stress  
Bei ständigem Bemühen  
Bei Herz-, Kreislauf-, Blutdruckprojekten



## Mudra 4

■ Der rechte Daumen liegt auf der Zeigfinger- und Mittelfingerrückseite der linken Hand. Die andern Finger auf der Innenseite von Zeig- und Mittelfinger. Für die andere Hand kehren Sie den Griff um.

■ Dieses Mudra wird „der Hausmeister des Lebensstils“ genannt. Es reinigt und erneuert. Es gilt damit als Jungbrunnen.

### ■ **Anwendung:**

Bei Energiemangel und Erschöpfung  
Bei schnellem Ermüden  
Löst Ärger, Wut und Sorgen  
Bei Lebensunsicherheit und Ängsten



## Mudra 5

- Der rechte Daumen liegt auf dem Nagel des linken Daumens, der Nagel des rechten Mittelfingers liegt auf dem linken Daumenballen. Es entsteht ein Kreis. Für die andere Hand kehren Sie den Griff um.
- Dieses Mudra stärkt das Urvertrauen.  
Ich fühle mich wohl in meiner Haut.  
Es verbindet uns mit der universellen Energiequelle.
- Es reinigt und energetisiert alle Körperfunktionen.  
Es harmonisiert das Sonnengeflecht (das Manipura-Chakra).
- **Anwendung:**  
Wenn man sich ständig unwohl fühlt und schlechter Laune ist.  
Bei scheinbar grundloser Müdigkeit  
Wenn die Haut Übermüdung anzeigt (grauer Teint), → regeneriert die Haut  
Reduziert Heisshunger auf Süßes.



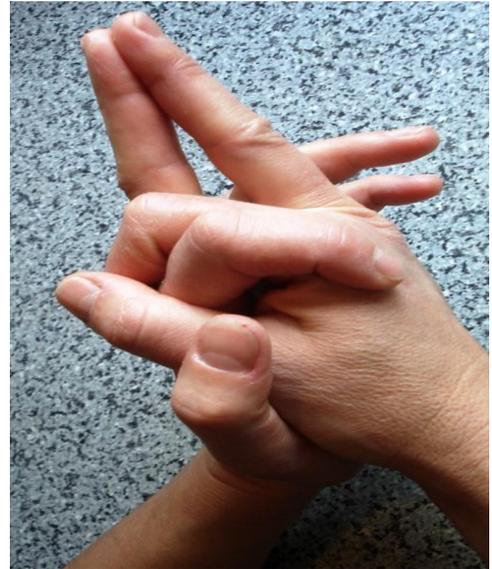
## Mudra 6

- Der Daumen der rechten Hand liegt auf dem Nagel des rechten Ringfingers. Es entsteht ein Ring. Für die andere Hand kehren Sie den Griff um.
- Dieses Mudra öffnet den Brustkorb und stärkt die Atmung.  
Es hilft mentalen und emotionalen Stress zu lösen.
- **Anwendung:**  
Fördert ein emotionales Gleichgewicht.  
Ich fühle mich geliebt.  
Reguliert den Ohrendruck bei Luftdruckschwankungen.  
Hilft bei Bluthochdruck.  
Fördert eine tiefe Atmung.



### Mudra 7

- Legen Sie die Mittelfinger aneinander und falten Sie die übrigen Finger!
- Wir fühlen uns im Einklang mit der göttlichen Energie.  
Das Mudra fördert in uns die kosmische bedingungslose Liebe.  
Körper, Geist und Seele sind in Harmonie.  
Ich fühle mich geliebt und angenommen.
- **Anwendung:**  
Löst geistige Anspannung.  
Reduziert übertriebenes Verantwortungsgefühl.  
Entspannt Kopf und Lunge.  
Unterstützt die Verdauung.  
Bei schmerzenden Beinen



### Mudra 8

- Die Nägel des rechten und linken Mittelfingers liegen aufeinander.
- Dieses Mudra lässt uns den gereinigten Lebensatem empfangen.  
Es vermittelt ein Gefühl der Rückendeckung.
- **Anwendung:**  
Bei verspanntem Rücken, bei Rückenschmerzen.  
Schenkt ein Gefühl des allgemeinen Wohlbefindens.  
Bringt unsern Kräftehaushalt ins Lot.  
Unterstützt eine tiefe Atmung.



### Die Verbindung von Mudras und Hauptzentralstrom

Zwischen den Mudras und dem Hauptzentralstrom besteht eine enge Verbindung. Vor allem der Einbezug des Mittelfingers stellt eine direkte Verbindung zum HZS dar mit dem Ziel, uns in die Mitte zu bringen. Die Mudras, bei welchen die Handinnenseite gehalten wird, unterstützen die absteigende Energie des HZS, welche an der Körpervorderseite hinunterfließt. Das Berühren der Handrückseite unterstützt die aufsteigende Energie des HZS, welche an der Körperrückseite hinauffliesst.

**Alle Mudras stärken und unterstützen den Hauptzentralstrom.**

### Ein paar Ideen und Anregungen im Umgang mit Mudras

Der Umgang mit Mudras ist wie im Jin Shin Jyutsu in erster Linie ein **kreatives Kennenlernen von sich selber**. Mudras möchten Freude bereiten, sie können jederzeit und fast überall ausgeführt werden und brauchen keine Hilfsmittel. Mudras kann man so lange ausführen, wie man das Gefühl hat, dass sie einem gut tun. Es gibt keine eigentliche Richtzeit. Ein Mudra während  $\frac{3}{4}$  Stunden zu halten kann eine Herausforderung sein, vielleicht ist eine ideale Zeit so ca. 20 bis 30 Minuten, um zur Ruhe zu kommen und in sich hineinspüren zu können. Einfach geschehen lassen, und so kann ein Mudra seine Wirkung entfalten.

### Das Mudra der Liebe

Was gibt es Schöneres, als mit seinem Partner, seiner Partnerin zusammen die Liebe zu pflegen und zu stärken und das Gefühl innerer Verbundenheit neu zu beleben.

- Man sitzt einander bequem gegenüber.
- Ihre linke Hand liegt auf der Mitte der Brust ihres Partners/ihrer Partnerin.
- Ihr Partner/ihre Partnerin macht es genauso.
- Die kleinen Finger der rechten Hand werden ineinander verhakt. So wird die Herzenergie miteinander als Geste verbunden.
- Nun schliessen beide die Augen und stellen sich vor, wie die Herzenergie zu fließen beginnt.



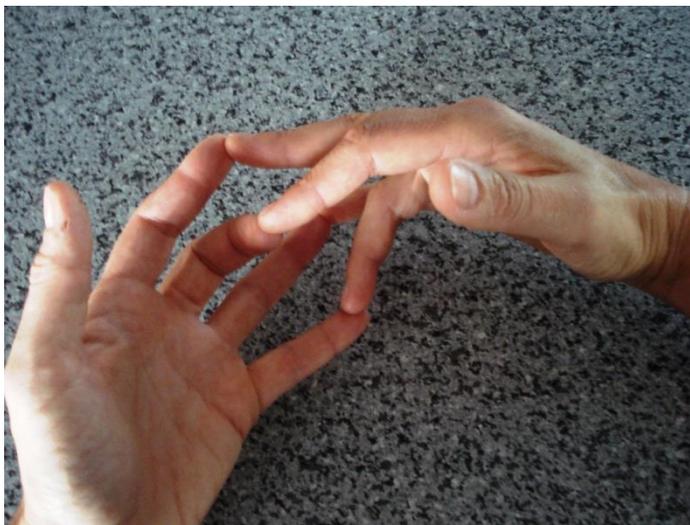
### Mudras für spezielle Etiketten

Es gibt eine Vielzahl von Mudras, die **für eine bestimmte Etikette oder ein Projekt** gedacht sind. Zwei solche Mudras seien hier als Beispiele beschrieben. Sie gleichen in ihrer Anwendung dem Fingerhalten im Jin Shin Jyutsu.

### Das Surabhi-Mudra

Das Surabhi-Mudra entfaltet seine Wirkung **bei Arthrose**. Dazu muss es aber regelmässig mehrmals täglich angewendet werden. Zusätzlich kann man in das betroffene Gelenk Licht senden. Dabei sollen vor dem inneren Auge die arthrotischen Veränderungen langsam verschwinden und dem gesunden Bild des Gelenkes Platz machen. Dieses Bild soll sich dann als inneres Bild im Bewusstsein verankern. Das Surabhi-Mudra ist nicht ganz einfach und verlangt am Anfang Konzentration und ein wenig „Fingerakrobatik“.

- Die Spitze des linken kleinen Fingers berührt die Spitze des rechten Ringfingers.
- Die Spitze des rechten kleinen Fingers berührt die Spitze des linken Ringfingers.
- Die Spitze des linken Mittelfingers berührt die Spitze des rechten Zeigfingers.
- Die Spitze des rechten Mittelfingers berührt die Spitze des linken Zeigfingers.
- Die Daumen sind gestreckt.



### Das Pushan-Mudra

Dieses Mudra ist viel leichter und kann auch besonders von älteren Leuten gut ausgeführt werden. Die rechte und linke Hand zeigen zwei unterschiedliche Bilder.

- In der **rechten Hand** werden die Spitzen von Zeig- und Mittelfinger gemeinsam auf die Spitze des Daumens gelegt; so wird ein Ring gebildet.
- Ringfinger und kleiner Finger sind gestreckt.
- In der **linken Hand** werden die Spitzen von Mittelfinger und Ringfinger auf die Daumenspitze gelegt und so ein Ring gebildet.
- Zeigfinger und kleiner Finger werden gestreckt.



Das Bild der rechten Hand symbolisiert das empfangende Prinzip, dient dem Einatmen und der Energieaufnahme. Das Bild der linken Hand symbolisiert umgekehrt das Ausatmen, die Energieabgabe, das Loslassen und Ausscheiden.

**Damit bildet dieses Mudra auch einen vollständigen Kreislauf von Ein- und Ausatmen, von auf- und absteigender Energie.** Damit ist uns buchstäblich eine weitere Möglichkeit in die Hände gelegt, wie wir die auf- und absteigende Energie auf einfache und doch wirkungsvolle Weise harmonisieren können. Dieses Mudra unterstützt uns kräftig und vermag uns in vielerlei Hinsicht zu helfen:

- Schenkt in erster Linie Vitalität
- Kräftigt die Unterleibsorgane, die Bauchmuskulatur und die Wirbelsäule
- Sorgt für eine harmonische Verdauung und Ausscheidung
- Stärkt das Nervensystem, Herz und Nieren
- Dehnt Bänder und Muskeln und macht sie geschmeidig

### Als Idee → ein Mudraprojekt – ein 8 Wochenprogramm

- ✚ Führen sie in der ersten Woche an den ersten 3 Tagen M 1 während ca. 20 Minuten aus, anschliessend während 3 Tagen M 2 !
- ✚ In der zweiten Woche führen Sie täglich während ca. 15 Minuten M 1 und anschliessend ca. 15 Minuten M 2 aus.
- ✚ In der 3. und 4. Woche verfahren sie gleich mit M 3 und M 4.
- ✚ In Woche 5 pflegen Sie täglich ca. 20 Minuten M 5.
- ✚ In Woche 6 pflegen Sie täglich M 6.
- ✚ In Woche 7 → M 7
- ✚ In Woche 8 → M 8

Wie geht es Ihnen während der 8 Wochen? Was für Erfahrungen dürfen Sie machen?  
Wie fühlen Sie sich nach den 8 Wochen? Hat sich etwas verändert und was?

**Haben Sie Freude und Spass mit Mudras!  
Seien Sie mutig und probieren kreativ Ideen aus!  
Mudras sind das wirkungsvolle Spiel mit den Fingern.**

