

Mudra's

Mudra's, (hand)houdingen, zijn bekend uit India. Er zijn vele Mudra's, zoals hoofd mudra's, houdingen mudra's, mudra als slot (Bandha's). Hier worden de meest bekende, de handmudra's besproken.

Mudra's werden oorspronkelijk gebruikt tijdens heilige dansen of bij het mediteren. Later werden ze aan yoga toegevoegd om de energie bij een asana beter te laten stromen.

Mudra's stimuleren. Onze handen zijn verdeeld in reflexzones die corresponderen met verschillende organen in het lichaam, denk aan nadi's of meridianen.

Mudra's kan je altijd en overal doen, op de werkplek, thuis, liggend in het zonnetje, zittend op de bank. Doe ze met aandacht en adem bewust en rustig. Als de houdingen in het begin lastig zijn forceer het niet, langzaam worden de vingers soepeler. Kies een mudra die op dit/dat moment bij je past en doe die een tijdje, dat geeft het meeste resultaat.

Mudra's worden in meditatie gebruikt, soms uitgebreider dan alleen een handhouding.

Mudra's zijn ook gewoon leuk om te doen, al of niet met (klein)kinderen.



Ushas: laat de dag goed beginnen

Waarvoor: de energie komt op gang na het opstaan. 't Geeft een goed humeur.

Hoe: iedere dag doen, 5 tot 15 minuten. Leg de handen op de buik (bv nog in bed liggend) twee vingers onder de navel, duimen ook gekruist met de rechterhand 'boven'.



Ksepana: helpt het lichaam te ontgiften, oa erg goed om te doen bij afvallen en reinigingskuren.

Waarvoor: het stimuleert schoonmaak van de darmen, huid en longen

Hoe: doe de oefening wanneer het je uitkomt gedurende 3 tot 15 ademrondes. Vingers in elkaar gestrengeld maar de wijsvingers omhoog tegen elkaar. Handen voor de buik met de wijsvingers omhoog wijzend.



Shivanlingua: stimuleert de energie.

Waarvoor: tegen vermoeidheid en een energie-dip, op ieder moment je het nodig hebt.

Hoe: naar behoefte 2 x 5 minuten per dag. Maak met je linkerhand een kommetje, leg de rechterhand daarin met gebogen vingers., en de duim omhoog. Handen op navel hoogte houden.



Vayu: verbetert de spijsvertering

Waarvoor: bij een opgeblazen gevoel, slechte stoelgang. Maakt je tevens rustiger.

Hoe: doe het 15 minuten per dag of als je het hard nodig hebt, zo'n 3 maal per dag. Buig je wijsvinger naar de handpalm en druk met de duim er schijn over die vinger licht aan. andere vingers blijven recht.



Hakini: verbetert de hersenactiviteit

Waarvoor: stimuleert en harmoniseert de beide hersenhelften. Uitstekend voor het geheugen en de concentratie.

Hoe: zo vaak als je nodig hebt en een paar diepe ademrondes de vinger toppen tegen elkaar duwen waarbij de handen omhoog wijzen, ahw in de lucht.



Shakti: voor een goede nachtrust.

Waarvoor: erg ontspannend en bevordert het inslapen. Is ook tegen pijn.

Hoe: een paar minuten voor het slapen gaan doen. Duimen zijn binnen in de handen, wijs- en middelvinger van ieder hand met de bovenkanten tegen elkaar over de duimen heen.

Ringvinger en pink gestrekt tegen elkaar.





Prithivi: geeft/ontwikkelt zelfvertrouwen

Waarvoor: voor het hervinden van balans, het geeft oom zelfvertrouwen.

Hoe: iedere keer bij een onzeker gevoel de vingers om de beurt zachtjes tegen de duimtop drukken terwijl de andere vingers gestrekt zijn. Kan ook 3 keer per dag een minuut of 15 gedaan worden.



Lotus: helpt om kalm te worden.

Waarvoor: zuiverheid voor het hart, kalm worden.

Hoe: handen in groethouding (binnenkanten tegen elkaar) voor de borst. Op een inademing de vingers op duimen en pinken na spreiden als een opengaande lotusbloem, op de uitademing weer in de groethouding. Herhaal driemaal of vaker.



Jnana Mudra: houding van (intuïtieve) wijsheid, om bij jezelf te blijven.

Waarvoor: de wijsvinger staat voor het ego en de duim voor het goddelijke. Deze energie banen worden verbonden en stromen niet weg. Je blijft bij jezelf.

Hoe: wijsvinger buigen en 'opvouwen' aan de binnenkant van de duim. Handpalm kan naar boven/ open zijn (goed bij ademoefeningen) of naar beneden. Handen liggen op de benen vlakbij de knieën.

*Houdt steeds voor ogen dat Yoga niet geleerd kan worden van tekst,
dit is slechts een hulpmiddel naast de instructie door een Yogadocent.*

