



Mudras im Yoga

Die Kraft der Inneren Geste

Inhaltsverzeichnis:

Vorwort

Über die Autorin: Kali Jyoti Vosen

Los geht's mit den Mudras

- 1. Anjali Mudra Die Geste der Ehrerbietung**
- 2. Chin Mudra Die Geste des Bewusstseins**
- 3. Jnana Mudra Die Geste des Wissens**
- 4. Dhyana Mudra Die Geste der Meditation**
- 5. Prana Mudra Die Geste der Lebensenergie**
- 6. Apana Mudra Die Geste der Ausleitenden Energie**
- 7. Abhaya Mudra Die Geste der Furchtlosigkeit**
- 8. Varada Mudra Die Geste der Hingabe und Großzügigkeit**
- 9. Hridaya Mudra Die Geste des Herzens**
- 10. Vishnu Mudra Die Geste des Gleichgewichts und der Atemlenkung**
- 11. Shuni Mudra Die Geste der Geduld und inneren Disziplin**
- 12. Surya Mudra Die Geste der Sonnenenergie**

- 13. Buddhi Mudra Die Geste der inneren Klarheit und Kommunikation**
- 14. Vayu Mudra Die Geste zur Harmonisierung des Luftprinzips**
- 15. Jal Mudra Die Geste des Wasserelements**
- 16. Akasha Mudra Die Geste des Raumelements**
- 17. Hakini Mudra Die Geste der geistigen Klarheit und Konzentration**
- 18. Gyan Mudra Die Geste der Erkenntnis**
- 19. Yoni Mudra Die Geste der Rückkehr zur inneren Quelle**
- 20. Kubera Mudra Die Geste der Manifestation und Willenskraft**
- 21. Uttarabodhi Mudra Die Geste des höchsten Erwachens**
- 22. Shankh Mudra Die Geste der Reinigung und inneren Klärung**
- 23. Dhyani Mudra Die Geste der inneren Sammlung und Meditation**
- 24. Bhairava Mudra Die Geste der inneren Vereinigung**
- 25. Kalesvara Mudra Die Geste der inneren Transformation**

- 26. Lingam Mudra Die Geste der vitalen Energie und Erneuerung**
- 27. Vajrapadama Mudra Die Geste des unerschütterlichen Vertrauens**
- 28. Mahasirs Mudra Die Geste zur Beruhigung von mentalem Druck und Spannung**
- 29. Ushas Mudra Die Geste des Neubeginns und der Inspiration**
- 30. Apan Vayu Mudra Die Geste zur Stärkung des Herzens und inneren Beruhigung**
- 31. Prithvi Mudra Die Geste der Erdung und Stabilität**
- 32. Shakti Mudra Die Geste der Entspannung und inneren Weiblichkeit**
- 33. Matangi Mudra Die Geste der inneren Harmonie und Kraft**
- 34. Ksepana Mudra Die Geste des Loslassens und der Reinigung**
- 35. Garuda Mudra Die Geste der inneren Freiheit und Energieentfaltung**
- 36. Rudra Mudra Die Geste der inneren Stärke und Willenskraft**
- 37. Brahma Mudra Die Geste der Kraft, Erdung und Atemöffnung**

38. Mukula Mudra Die Geste der Heilung und Zentrierung

39. Hridaya Mudra (Variante) Die Geste der Herzensverbindung und inneren Wahrheit

40. Bhramara Mudra Die Geste zur Stärkung des Immunsystems und inneren Schutzes

41. Vajra Mudra Die Geste der Ausdauer und inneren Kraft

42. Padma Mudra Die Geste des Herzens, der Liebe und inneren Reinheit

43. Bhairavi Mudra Die Geste der inneren Ausrichtung und Bewusstseinsausdehnung

44. Hansi Mudra Die Geste des inneren Lächelns und der Gelassenheit

45. Pashini Mudra Die Geste der tiefen Rückkehr und Loslösung

46. Kaleshvara Mudra Die Geste der geistigen Klärung und inneren Beobachtung

47. Shiva Linga Mudra Die Geste der Energieaktivierung und inneren Aufrichtung

48. Vajrapradama Mudra Die Geste des unerschütterlichen Vertrauens

49. Surabhi Mudra Die Geste der Fülle, Harmonie und geistigen Klarheit

Vorwort

Liebe Yogalehrerin, lieber Yogalehrer,

dieses Buch ist dir gewidmet dir, der du Woche für Woche Räume eröffnest, in denen Menschen atmen, sich spüren, sich erinnern. Dir, die du mit Herz, Hingabe und Präsenz anderen dabei hilfst, sich selbst näherzukommen. Du hältst den Raum, wenn sich etwas lösen darf. Du gibst Halt, wenn Stille ungewohnt wird. Du begleitest mal mit Worten, mal mit Händen, oft einfach durch dein Sein. Dafür danke ich dir.

„108 Mudras für deinen Yogaunterricht“ ist mehr als eine Sammlung von Handgesten. Es ist eine Einladung. Eine Einladung, tiefer zu lauschen, stiller zu werden, feiner zu spüren. Mudras wirken oft unscheinbar still, klein, ohne äußere Bewegung. Und doch liegt in ihnen eine gewaltige Kraft: die Kraft, Energie zu lenken, den Geist zu sammeln, das Herz zu öffnen und tiefe Schichten des Selbst zu berühren. Sie sind wie Schlüssel nicht immer sichtbar, aber oft genau das, was eine Yogastunde vervollständigt, vertieft oder in ihrer Essenz spürbar macht.

Ich habe dieses Buch für dich geschrieben nicht als dogmatisches Nachschlagewerk, sondern als lebendigen Begleiter. Du wirst Mudras finden, die dich sofort ansprechen, und andere, die vielleicht erst später zu dir sprechen. Manche wirst du gleich in deinen Unterricht einweben, andere erst einmal

für dich selbst erforschen. Du darfst wie immer im Yoga wählen, was jetzt stimmig ist. Dieses Buch möchte inspirieren, nicht vorschreiben. Es möchte erinnern, nicht belehren.

Möge jede Mudra, die du hier findest, dich begleiten in deinen Stunden, in deiner Praxis, in deinem Leben. Möge sie dir helfen, innere Räume zu betreten, in denen Worte nicht mehr nötig sind. Und mögest du sie so weitergeben, wie es deinem Stil, deiner Stimme und deinem Herzen entspricht. Denn genau darum geht es im Yoga: um Verbindung. Von innen nach außen. Von Mensch zu Mensch. Von Herz zu Herz.

Danke, dass du das tust, was du tust.

In tiefer Verbundenheit und mit großer Achtung für deinen Weg,

Kali Jyoti Vosen

Über die Autorin: Kali Jyoti

Vosen

Kali Jyoti Vosen ist Yogalehrerin, Ausbilderin, Autorin und eine zutiefst inspirierte Wegbegleiterin auf dem Pfad der inneren Rückverbindung. Seit über zwei Jahrzehnten widmet sie ihr Leben der Praxis, Lehre und Erforschung von Yoga nicht als sportliches Konzept, sondern als Lebensweg, als Einladung zu mehr Bewusstheit, Achtsamkeit und liebevoller Präsenz. Ihre besondere Leidenschaft gilt den Mudras jenen stillen, symbolträchtigen Handgesten, die tief in der yogischen Tradition verwurzelt sind und dennoch erstaunlich modern wirken.

Der Name *Kali Jyoti*, den sie auf ihrem spirituellen Weg erhalten hat, bedeutet sinngemäß „das Licht der Wandlung“. Er beschreibt treffend, was ihre Arbeit auszeichnet: Klarheit, Tiefe und eine unerschütterliche Hingabe an das, was echt ist. In ihren Aus- und Weiterbildungen, Retreats und Workshops vermittelt sie nicht nur Techniken, sondern Räume Räume für Erfahrung, Wachstum und heilsame Begegnung mit sich selbst.

Ein Weg voller Tiefe, Hingabe und Erdung

Kali Jyotis Weg führte sie durch viele Stationen von körperlich orientierten Yogaformen hin zu energetischer und spiritueller Tiefe. Besonders prägend waren intensive Studien in klassischen

Hatha-Yoga-Traditionen, ergänzt durch zeitgemäße Ansätze aus Yogatherapie, energetischer Anatomie und psychologischer Achtsamkeitspraxis. Ihre eigene innere Reise spiegelt sich in ihrer Lehre: authentisch, klar, geerdet und gleichzeitig offen für das Mysterium.

In der Ausbildung von Yogalehrenden legt sie besonderen Wert auf eine Verbindung von fundiertem Wissen, praktischer Erfahrung und innerer Integrität. Ihre Schüler:innen schätzen ihre Tiefe, ihre klare Sprache und die Fähigkeit, auch komplexe Inhalte zugänglich und lebendig zu vermitteln. Es ist ihr ein Herzensanliegen, dass Yoga nicht nur „unterrichtet“, sondern verkörpert wird als gelebte Haltung, die aus dem Inneren heraus entsteht.

Mudras ihre stille Liebe

Mudras nehmen in Kali Jyotis Arbeit eine besondere Rolle ein. Sie spricht oft davon, dass sich in einer einzigen Mudra „eine ganze Yogastunde in der Essenz zusammenfassen lässt“. Für sie sind Mudras keine dekorativen Gesten, sondern feinstoffliche Schlüssel: zu Selbstregulation, Energiearbeit, Bewusstseinslenkung und spiritueller Vertiefung.

In ihrer eigenen Praxis waren es oft die Mudras, die sie durch schwierige Phasen getragen haben als stille Anker, als Atemräume, als Orte der Rückverbindung. Diese Erfahrung gibt sie in ihrer Lehre mit großer Klarheit und Liebe weiter. Viele ihrer Teilnehmer:innen berichten davon, wie sehr

gerade diese stillen Gesten ihre persönliche Praxis verändert und vertieft haben.

Mit dem Buch „*108 Mudras für deinen Yogaunterricht*“ verwirklicht sie einen lang gehegten Herzenswunsch: die Kraft der Mudras in ihrer ganzen Tiefe, Vielfalt und Zugänglichkeit einem breiten Publikum näherzubringen ohne Dogma, dafür mit viel Inspiration, Wissen und Anwendungstiefe.

Verbindung statt Konzept

Kali Jyoti unterrichtet keine Konzepte sie begleitet Menschen. Ihre Kurse sind geprägt von einem tiefen Respekt vor der inneren Weisheit jeder einzelnen Person. Sie schafft Räume, in denen nichts optimiert, sondern erinnert werden muss. In denen Yoga kein Ziel ist, sondern ein Weg. Ihre Sprache ist klar, lebendig, manchmal radikal liebevoll, aber immer geerdet und offen. Sie steht für ein Yoga, das mit dem Leben verbunden ist nicht entrückt, sondern zutiefst menschlich.

Wenn sie nicht gerade ein neues Modul vorbereitet, Bücher schreibt oder Retreats leitet, verbringt sie Zeit in der Natur, meditiert mit einer Tasse Tee in der Hand oder sitzt in stiller Verbundenheit auf ihrem Lieblingskissen oft in einer Mudra, natürlich.

Kontakt und mehr über ihre Arbeit:

<https://www.yogaleela.de>

Los geht's mit den Mudras

Mudras sind stille, kraftvolle Werkzeuge auf dem yogischen Weg. Oft übersehen oder auf dekorative Handhaltungen reduziert, entfalten sie bei bewusster Anwendung eine tiefgreifende Wirkung auf Körper, Geist und Energie. In der yogischen Tradition sind sie energetische Siegel, die das Bewusstsein bündeln, energetische Kreisläufe schließen und gezielt lenken. Sie sind Brücken zwischen dem physischen, dem mentalen und dem subtilen Körper und bieten eine wertvolle Möglichkeit, die eigene Praxis zu vertiefen, zu verfeinern und zu individualisieren.

Was sind Mudras?

Das Wort *Mudra* stammt aus dem Sanskrit und bedeutet wörtlich „Siegel“, „Zeichen“ oder „Geste“. Es handelt sich dabei um symbolische oder energetische Haltungen des Körpers meist mit den Händen ausgeführt, aber auch mit Augen, Zunge oder dem gesamten Körper. Die bekanntesten Mudras sind die sogenannten **Hasta Mudras** Handgesten –, die auch im Yoga, in der Meditation, im indischen Tanz und in Ritualen Verwendung finden.

In der yogischen Praxis dienen Mudras dazu, den Energiefluss (*Prana*) gezielt zu lenken, das Bewusstsein zu fokussieren, bestimmte Qualitäten zu aktivieren und spirituelle Entwicklung zu unterstützen.

Sie wirken auf feinstofflicher Ebene, aber auch ganz konkret auf das Nervensystem, die Atmung, die Haltung und die Emotionen.

Die innere Bedeutung von Mudras

Mudras sind weit mehr als ästhetische Gesten. Jede Mudra verschließt, öffnet oder bündelt bestimmte Energiebahnen im Körper ähnlich wie man einen Stromkreis schließt oder einen Kanal aktiviert. Die Fingerspitzen gelten in vielen Traditionen als Endpunkte energetischer Bahnen (Nadis). Wenn sie in bestimmten Kombinationen zusammengeführt werden, entstehen energetische Resonanzräume ähnlich wie bei einem Mantra im Klang.

Darüber hinaus haben die Finger eine symbolische Bedeutung:

- **Daumen:** göttliches Prinzip, universelle Energie, Wille
- **Zeigefinger:** individuelles Bewusstsein, Ego, mentale Aktivität
- **Mittelfinger:** Raum, Verantwortung, Beständigkeit
- **Ringfinger:** Erde, Stabilität, physischer Körper
- **Kleiner Finger:** Wasser, Emotion, Intuition

Je nachdem, welche Finger in einer Mudra verbunden oder getrennt werden, entsteht eine bestimmte Wirkung sei es ausgleichend, aktivierend, beruhigend oder stärkend.

Mudras im Hatha Yoga

Im klassischen *Hatha Yoga* nehmen Mudras eine zentrale Rolle ein. Sie gehören neben Asana (Körperhaltungen), Pranayama (Atemkontrolle), Bandhas (Energieverschlüsse) und Dhyana (Meditation) zu den sechs Hauptpraktiken. In den alten Schriften wie der *Hatha Yoga Pradipika* oder der *Gheranda Samhita* werden Mudras als Mittel beschrieben, um *Prana* im Körper zu kontrollieren und zu konservieren mit dem Ziel, den Geist zu sammeln und Samadhi (tiefe Versenkung) zu erreichen.

Bestimmte Mudras werden dabei mit Atemtechniken, Bandhas oder Meditationen kombiniert. Beispielsweise wird *Maha Mudra* oder *Khechari Mudra* im tantrischen Yoga als Weg genutzt, die Kundalini-Energie zu erwecken und durch die Chakras aufsteigen zu lassen.

Mudras in der modernen Yogapraxis

In der heutigen Yogapraxis werden Mudras häufig als ergänzendes Werkzeug in folgenden Bereichen eingesetzt:

- **Meditation:** zur Sammlung des Geistes, zur Intention (Sankalpa) und Vertiefung der Achtsamkeit
- **Pranayama:** zur Steuerung des Atemflusses und der feinstofflichen Energie
- **Asana:** zur Unterstützung der Ausrichtung, Zentrierung und Energiearbeit in der Haltung

- **Chakra-Arbeit:** zur Aktivierung oder Beruhigung bestimmter Energiezentren
- **Emotionale Integration:** zum Loslassen von Spannungen, zur Aktivierung von Herzqualitäten (z. B. Mitgefühl, Vertrauen, Klarheit)
- **Mantra-Praxis:** zur Unterstützung der Schwingung, z. B. mit Jnana Mudra beim Rezitieren von „So Ham“ oder „Om“

Viele Mudras lassen sich auch sehr gut im Alltag üben im Sitzen, Stehen oder Liegen. Sie benötigen keine Matte, kein Equipment und keine Vorkenntnisse nur die bewusste innere Ausrichtung.

Wie wirken Mudras?

Die Wirkung von Mudras lässt sich auf verschiedenen Ebenen nachvollziehen:

1. **Physiologisch:**
Durch die bewusste Haltung der Hände und Finger entsteht eine Wirkung auf das Nervensystem, insbesondere über die Reflexzonen und sensorischen Endpunkte. Manche Mudras aktivieren, andere beruhigen. Sie beeinflussen auch die Atemtiefe, Herzfrequenz und Muskeltonus.
2. **Energetisch:**
Im feinstofflichen Körper (Pranamaya Kosha) helfen Mudras, Prana gezielt zu lenken oder zu speichern. Sie wirken wie Schalter, die energetische Kreisläufe schließen oder öffnen.

3. **Psychisch-emotional:**
Mudras fördern Achtsamkeit, Präsenz und innere Ruhe. Sie können unterstützend bei Angst, Unruhe, Überforderung oder Depression wirken insbesondere, wenn sie mit Affirmationen oder Visualisierungen kombiniert werden.
4. **Spirituell:**
In tieferer Praxis helfen Mudras, das Ego zu transformieren, den Geist zu sammeln und sich mit dem höheren Selbst oder dem universellen Bewusstsein zu verbinden.

Integration in den Yogaunterricht

Mudras lassen sich vielseitig in deinen Yogaunterricht integrieren sowohl als zentrales Thema als auch als unterstützende Geste. Hier einige Möglichkeiten:

- **Einstimmung und Intention:**
Beginne die Stunde mit einer kurzen Atem- oder Mudra-Meditation, z. B. Anjali Mudra (Herzöffnung), Dhyana Mudra (Konzentration) oder Prana Mudra (Lebensenergie).
- **Begleitung durch Asana:**
Nutze Mudras in ruhigen Haltungen wie Sukhasana, Virasana oder Tadasana, um den Fokus zu stärken oder Themen zu vertiefen.
- **Atemarbeit:**
Kombiniere Pranayama mit passenden Mudras z. B. Brahma Mudra bei Ujjayi,

Vishnu Mudra bei Nadi Shodhana, oder Yoni Mudra zur Zentrierung.

- **Themenbezogene Stunden:**
Gestalte eine Sequenz rund um ein Mudra z. B. Vertrauen (Vajrapradama Mudra), Transformation (Rudra Mudra), Selbstfürsorge (Hridaya Mudra), Loslassen (Apana Mudra) oder Klarheit (Kaleshvara Mudra).
- **Abschluss und Integration:**
Beende deine Stunde mit einer Mudra-Meditation, die den Fokus der Stunde zusammenfasst. Eine passende Affirmation kann diesen Moment vertiefen.

Tipps für die Praxis

- **Weniger ist mehr:** Wähle ein oder zwei Mudras pro Stunde. Tiefe statt Vielfalt bringt Wirkung.
- **Begleite mit Sprache:** Erkläre Wirkung und Bedeutung der Mudra, ohne es zu überladen.
- **Biete Alternativen an:** Nicht jede*r kann jede Mudra mit den Händen ausführen biete visuelle Imagination oder symbolisches Halten im Geist an.
- **Verknüpfe mit Atem oder Mantra:** Atem und Mudra zusammen erzeugen einen wirkungsvollen inneren Raum.
- **Wirkung entstehen lassen:** Halte die Mudra mindestens 3–5 Minuten, damit sie sich entfalten kann. In Meditationen auch deutlich länger.

Mudras sind stille, aber sehr kraftvolle Begleiter auf dem Weg des Yoga. Sie eröffnen subtile Erfahrungsräume, die über Worte hinausgehen Räume, in denen Energie gelenkt, Geist gesammelt und Herzqualitäten gestärkt werden. Sie eignen sich gleichermaßen für Anfänger:innen wie für erfahrene Praktizierende und können jede Yogaeinheit vertiefen sei es im Unterricht oder in der persönlichen Praxis.

In einer Zeit, in der äußere Reize überfluten und der Alltag oft nach außen zieht, sind Mudras wie Tore zum Inneren. Sie erinnern uns daran, dass alles Wesentliche bereits in uns angelegt ist wir müssen nur still genug werden, um es zu berühren.

1. Anjali Mudra Die Geste der Ehrerbietung

Mudra-Haltung:

Hände vor dem Herzen zusammenführen, die Handflächen aneinandergelegt, Finger zeigen nach oben. Die Schultern sind entspannt, die Ellbogen leicht geöffnet. Die Daumen berühren sanft das Brustbein. Der Blick ist weich oder geschlossen.

Anjali Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Anjali Mudra, auch bekannt als die Gebetsgeste, ist eine der bekanntesten und am weitesten verbreiteten Handhaltungen im Yoga. In fast jeder Yogastunde begegnet sie uns sei es zu Beginn, am Ende oder als Übergangsgeste. Doch ihre Wirkung geht weit über die äußere Form hinaus.

Der Begriff Anjali stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Opfergabe“ oder „Darbringung“. Mudra heißt „Siegel“ oder „Geste“. In der Yogapraxis symbolisiert Anjali Mudra das Gleichgewicht zwischen Geben und Empfangen, zwischen innen und außen, zwischen Herz und Verstand.

Diese Geste aktiviert das Herzchakra (Anahata), fördert Mitgefühl und Selbstannahme. Sie erinnert uns daran, dass wir nicht getrennt sind, sondern Teil eines größeren Ganzen. Durch das sanfte Zusammenlegen der Handflächen entsteht ein Energiefluss zwischen linker und rechter

Körperhälfte, zwischen Ida- und Pingala-Nadi den beiden Hauptenergiekanälen im feinstofflichen Körper.

In der Praxis eignet sich Anjali Mudra als Einstimmung in die Yogastunde, als Abschluss oder auch in ruhigen Haltungen wie Tadasana (Berghaltung) oder Sukhasana (einfache Sitzhaltung). In der Meditation kann es helfen, die Aufmerksamkeit zum Herzen zu lenken und inneren Frieden zu kultivieren.

Anwendungstipp für deinen Unterricht: Lade deine Teilnehmer:innen ein, Anjali Mudra bewusst mit einer Intention zu verbinden. Zum Beispiel: „Ich öffne mein Herz für mich selbst und andere.“ Oder: „Ich bin in Einklang mit meinem inneren Zentrum.“ Du kannst die Geste auch mit Atemübungen kombinieren zum Beispiel beim Einatmen die Hände heben, beim Ausatmen vors Herz führen.

Hinweis: Bei Schulterproblemen sollten die Arme entspannt und nicht zu stark gehoben werden.

Affirmation:

Ich begegne mir selbst und der Welt mit Achtsamkeit und Respekt.

2. Chin Mudra Die Geste des Bewusstseins

Mudra-Haltung:

Setze dich bequem in eine aufrechte Sitzhaltung wie Sukhasana oder Padmasana. Lege die Hände auf die Oberschenkel oder Knie, Handflächen zeigen nach oben. Forme mit jeder Hand einen sanften Kreis, indem du die Spitzen von Daumen und Zeigefinger leicht aneinanderlegst. Die übrigen drei Finger bleiben locker ausgestreckt, ohne Spannung. Schultern sind entspannt, Gesicht ruhig.

Chin Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Chin Mudra ist eine der grundlegendsten und zugleich kraftvollsten Handgesten im Yoga. Sie wird vor allem in der Meditation und im Pranayama verwendet und symbolisiert die Verbindung von individuellem Bewusstsein mit dem universellen Bewusstsein die Vereinigung von Mensch und Kosmos.

Der Sanskrit-Begriff *Chin* (manchmal auch *Citta*) bedeutet „Bewusstsein“, „Geist“ oder „Wahrnehmung“. In der symbolischen Deutung steht der Daumen für das göttliche oder universelle Selbst, während der Zeigefinger das individuelle Selbst repräsentiert. Durch das sanfte Aneinanderlegen entsteht eine bewusste Verbindung die restlichen Finger stehen für die drei

Eigenschaften der Natur (Gunas): Tamas (Trägheit), Rajas (Aktivität) und Sattva (Klarheit).

Chin Mudra beruhigt den Geist und hilft, die Sinne nach innen zu lenken. Es aktiviert den unteren Teil der Lunge und unterstützt eine tiefe, ruhige Atmung. Häufig wird es während Atemübungen wie Nadi Shodhana oder in stiller Meditation verwendet. Diese Geste unterstützt die Achtsamkeit und schafft einen inneren Raum für Selbstbeobachtung.

Im Unterricht kannst du Chin Mudra gezielt in ruhigen Phasen einsetzen, zum Beispiel als Einstimmung in die Meditation oder zum Abschluss der Stunde im Sitzen oder Liegen. Es kann auch hilfreich sein, die Teilnehmer:innen aufzufordern, mit der Berührung von Daumen und Zeigefinger das Gefühl von Verbundenheit zu spüren mit sich selbst, dem Moment oder etwas Höherem.

Hinweis: Achte darauf, dass keine übermäßige Anspannung in den Fingern entsteht. Die Geste sollte leicht und mühelos gehalten werden.

Affirmation:

Ich bin verbunden mit meinem inneren Wissen und dem größeren Ganzen.

3. Jnana Mudra Die Geste des Wissens

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine aufrechte, bequeme Sitzhaltung wie Sukhasana oder Padmasana. Lege die Hände mit den Handflächen nach unten auf die Oberschenkel. Forme mit jeder Hand einen Kreis, indem du die Spitzen von Daumen und Zeigefinger sanft aneinanderlegst. Die restlichen drei Finger bleiben locker ausgestreckt. Schultern und Gesicht sind entspannt, der Blick ist weich oder geschlossen.

Jnana Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Jnana Mudra ist eng verwandt mit Chin Mudra und gehört zu den bedeutendsten Gesten im klassischen Hatha Yoga. Während Chin Mudra mit nach oben gerichteten Handflächen praktiziert wird, zeigt bei Jnana Mudra die Handfläche nach unten. Diese subtile Änderung betont die nach innen gerichtete Wahrnehmung und tiefe Verankerung im Selbst.

Der Begriff *Jnana* stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Wissen“, „Erkenntnis“ oder „Weisheit“. Die Geste steht für die innere Einsicht, das Verständnis der wahren Natur des Selbst. Wie bei Chin Mudra symbolisiert der geschlossene Kreis von Daumen und Zeigefinger die Einheit von individuellem und universellem Bewusstsein. Die übrigen Finger stehen auch hier für die drei Gunas die grundlegenden Eigenschaften der Natur.

Jnana Mudra fördert innere Klarheit, Konzentration und geistige Ruhe. Es unterstützt die Meditation, öffnet das Tor zur Intuition und stärkt die Verbindung zu tieferem Wissen jenseits des Verstandes. Besonders in stillen Meditationsphasen kann diese Geste den Geist zentrieren und das Gefühl von innerer Stabilität vertiefen.

In deinem Unterricht eignet sich Jnana Mudra besonders für ruhige Anfangs- oder Endsequenzen. Es ist hilfreich, den Fokus dabei auf das Loslassen, das Ankommen im Moment und das stille Beobachten zu lenken. Du kannst deine Teilnehmer:innen einladen, sich mit jedem Atemzug mehr mit dem eigenen inneren Raum zu verbinden.

Hinweis: Der Unterschied zu Chin Mudra liegt in der Position der Handfläche. Achte darauf, dass die Hände ruhig auf den Oberschenkeln liegen und die Finger nicht starr gehalten werden.

Affirmation:

In der Stille erkenne ich meine wahre Natur.

4. Dhyana Mudra Die Geste der Meditation

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine aufrechte, meditative Haltung wie Sukhasana, Padmasana oder Vajrasana. Lege die Hände in den Schoß, die rechte Hand liegt auf der linken, die Handflächen zeigen nach oben. Die Daumenspitzen berühren sich leicht und formen ein Oval. Die Schultern sind entspannt, der Rücken aufgerichtet, der Blick ist weich oder geschlossen.

Dhyana Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Dhyana Mudra ist die klassische Meditationsgeste, die tief mit der Praxis des inneren Rückzugs und der Sammlung verbunden ist. Sie steht für Konzentration, Ausgeglichenheit und tiefes spirituelles Gewahrsein. Diese Geste wird traditionell in buddhistischen, hinduistischen und yogischen Meditationsformen verwendet und ist in vielen Darstellungen von Buddha zu sehen.

Das Wort *Dhyana* stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Meditation“, „Versedung“ oder „geistige Sammlung“. In dieser Haltung symbolisiert die rechte Hand (Bewusstsein, Erkenntnis, spirituelles Streben) die aktive Kraft, die auf der linken Hand (Ruhe, Empfänglichkeit, Intuition) ruht. Die Berührung der Daumen bildet einen geschlossenen Energiekreis, der die Balance zwischen den Polen ausdrückt.

Die symmetrische und ruhige Form dieser Geste hilft, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und die Gedanken zu beruhigen. Sie unterstützt die Entwicklung von Klarheit, innerer Mitte und Präsenz. Besonders in längeren Meditationssitzungen kann Dhyana Mudra helfen, Stabilität und Achtsamkeit zu kultivieren.

Im Unterricht ist diese Mudra ideal für geführte Meditationen, Pranayama-Einstimmungen oder zur Zentrierung am Ende der Stunde. Sie lässt sich wunderbar mit Affirmationen oder stiller Atembeobachtung kombinieren. Du kannst deine Teilnehmer:innen einladen, sich mit dieser Geste vollständig in die Gegenwärtigkeit sinken zu lassen.

Hinweis: Achte darauf, dass die Arme locker bleiben und die Hände bequem im Schoß ruhen, ggf. auf einem Kissen, um Spannung im Rücken zu vermeiden.

Affirmation:

In der Stille finde ich Klarheit, Frieden und inneres Gleichgewicht.

5. Prana Mudra Die Geste der Lebensenergie

Mudra-Haltung:

Setze dich bequem in eine aufrechte Sitzhaltung oder führe die Geste im Stehen aus. Lege beide Hände auf die Oberschenkel oder halte sie leicht neben dem Körper. Beuge Ringfinger und kleinen Finger beider Hände nach innen und berühre ihre Spitzen mit dem Daumen. Zeige- und Mittelfinger bleiben ausgestreckt. Die Handflächen zeigen nach oben. Die Schultern sind locker, das Gesicht entspannt.

Prana Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Prana Mudra ist eine belebende und harmonisierende Geste, die das Energieniveau hebt und innere Vitalität stärkt. Sie aktiviert das Prana die universelle Lebensenergie und unterstützt die energetische Ausrichtung von Körper, Geist und Atem.

Der Begriff *Prana* stammt aus dem Sanskrit und bezeichnet die subtile Lebensenergie, die allen lebendigen Prozessen zugrunde liegt. In dieser Mudra symbolisiert der Daumen das Feuer- oder Sonnenprinzip, während Ring- und kleiner Finger das Erde- und Wasserelement darstellen. Ihre Vereinigung weckt die schlafenden Energiepotenziale im Körper und bringt das System in Schwung.

Prana Mudra stimuliert das Wurzelchakra (Muladhara) und das Energiefeld des gesamten Körpers. Sie stärkt das Immunsystem, erhöht die Widerstandskraft und kann Müdigkeit, Erschöpfung oder innere Trägheit entgegenwirken. Besonders wirkungsvoll ist sie in Verbindung mit bewusster Atmung, zum Beispiel in aktivierenden Pranayama-Übungen wie Kapalabhati oder Bhastrika.

Im Yogaunterricht kann Prana Mudra zur Einstimmung genutzt werden, wenn Energie und Präsenz gefördert werden sollen etwa am Morgen oder vor einer kraftvollen Asanapraxis. Auch in Shavasana kann sie eingesetzt werden, um nach innen zu lauschen und die feinen Energieströme wahrzunehmen.

Hinweis: Prana Mudra sollte bei sehr starker innerer Unruhe mit Achtsamkeit eingesetzt werden, da sie energetisierend wirkt. In diesen Fällen empfiehlt sich eine Kombination mit beruhigendem Atemfokus.

Affirmation:

Ich bin voller Lebenskraft, Energie und innerer Stärke.

6. Apana Mudra Die Geste der Ausleitenden Energie

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine aufrechte, stabile Sitzhaltung oder praktiziere die Mudra im Stehen mit entspannten Armen. Lege beide Hände auf die Oberschenkel, die Handflächen zeigen nach oben. Beuge Mittel- und Ringfinger beider Hände und berühre ihre Spitzen mit dem Daumen. Zeigefinger und kleiner Finger bleiben locker ausgestreckt. Der Atem fließt ruhig, Schultern und Gesicht sind entspannt.

Apana Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Apana Mudra ist eine kraftvolle Geste zur Reinigung, Stabilisierung und Erdung. Sie fördert die Ausleitung von verbrauchter Energie, unterstützt die Verdauung und hat eine allgemein entgiftende Wirkung auf Körper und Geist. Sie wird auch als „Entgiftungsmudra“ bezeichnet und spielt eine wichtige Rolle im energetischen Gleichgewicht.

Der Begriff *Apana* bezeichnet im yogischen Energiesystem die nach unten gerichtete Energie, die für Ausscheidung, Loslassen und Erdung zuständig ist. Diese Energie wirkt hauptsächlich im Beckenraum und steht in enger Verbindung zum Wurzelchakra (Muladhara) und Sakralchakra (Svadhithana). Apana Mudra harmonisiert genau diesen Energiefluss und schafft damit eine stabile

Basis für körperliches Wohlbefinden und geistige Klarheit.

Diese Mudra kann helfen bei innerer Unruhe, Überforderung oder einem Gefühl von „zu viel im Kopf“. Sie bringt Energie nach unten, zentriert und stabilisiert. Gleichzeitig unterstützt sie alle Prozesse, die mit Loslassen zu tun haben auf physischer, emotionaler und geistiger Ebene.

Im Unterricht eignet sich Apana Mudra besonders in der Endentspannung, während beruhigender Atemübungen oder als Vorbereitung für erdende Asanas. Auch bei Neumondritualen oder Zeiten des Neubeginns kann sie helfen, Altes loszulassen und Raum für Neues zu schaffen.

Hinweis: Diese Mudra wirkt stark regulierend auf das Verdauungssystem und sollte nach dem Essen nur in sanfter Form geübt werden. Bei starker Erschöpfung kann sie zusätzlich mit Prana Mudra kombiniert werden, um ausgleichend zu wirken.

Affirmation:

Ich lasse los, was ich nicht mehr brauche, und finde Ruhe in meiner Mitte.

7. Abhaya Mudra Die Geste der Furchtlosigkeit

Mudra-Haltung:

Setze dich oder stehe aufrecht in einer stabilen Haltung. Hebe die rechte Hand auf Brusthöhe, die Handfläche zeigt nach vorne, die Finger sind aufrecht und leicht gespreizt. Die linke Hand ruht entspannt am Körper oder auf dem Oberschenkel, mit der Handfläche nach unten oder oben. Die Schultern sind entspannt, der Blick ruhig und wach.

Abhaya Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Abhaya Mudra ist eine Geste des Schutzes, des Vertrauens und der inneren Stärke. Sie vermittelt das Gefühl von Sicherheit, Beruhigung und Mut nicht nur für die Person, die sie ausführt, sondern auch für jene, die ihr begegnet. In Darstellungen des Buddha und hinduistischer Gottheiten ist diese Mudra häufig zu sehen, oft mit der symbolischen Botschaft: „Fürchte dich nicht.“

Der Sanskrit-Begriff *Abhaya* bedeutet „Furchtlosigkeit“ oder „Unerschrockenheit“. Die nach außen gerichtete Handfläche signalisiert Offenheit, Gewaltlosigkeit und Vertrauen. In energetischer Hinsicht aktiviert diese Mudra das Herzchakra (Anahata) und stärkt die Verbindung zu innerer Ruhe, Selbstvertrauen und Klarheit im Handeln.

Abhaya Mudra eignet sich hervorragend in Situationen, in denen Schutz, Zentrierung oder eine Abgrenzung von äußeren Einflüssen benötigt wird. Sie kann auch helfen, bei Nervosität, Angst oder Unsicherheit innere Stabilität zu entwickeln. Darüber hinaus unterstützt sie das Loslassen von Stress und negativen Gedankenmustern.

Im Unterricht kannst du Abhaya Mudra zum Beispiel als Teil einer kraftvollen Abschlusssequenz nutzen oder in stiller Meditation, wenn das Thema Vertrauen, Mut oder Selbstfürsorge im Vordergrund steht. Auch als symbolische Geste im Stehen etwa in Tadasana kann sie eine starke Wirkung entfalten.

Hinweis: Diese Mudra kann sowohl mit der rechten als auch mit der linken Hand oder beidseitig ausgeführt werden. Achte darauf, dass die Schultern locker bleiben und der Arm nicht zu hoch gehalten wird, um Verspannungen zu vermeiden.

Affirmation:

Ich bin geschützt, geerdet und voller Vertrauen in mich und das Leben.

8. Varada Mudra Die Geste der Hingabe und Großzügigkeit

Mudra-Haltung:

Setze dich oder stehe in einer aufrechten, stabilen Haltung. Senke den rechten Arm leicht nach unten, die Handfläche zeigt nach vorn und die Finger sind sanft gestreckt und leicht nach unten geneigt. Die linke Hand ruht entspannt auf dem Oberschenkel oder am Körper. Der Oberkörper ist aufrecht, die Schultern locker, der Blick ruhig und offen.

Varada Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Varada Mudra ist eine Geste der Offenheit, Hingabe und bedingungslosen Großzügigkeit. Sie symbolisiert das freiwillige Geben, das Teilen von Wissen, Liebe oder Unterstützung frei von Erwartung oder Bedingung. In vielen Darstellungen göttlicher oder erleuchteter Wesen steht diese Mudra sinnbildlich für das göttliche Geschenk an die Menschheit: Mitgefühl, Weisheit, Heilung und Schutz.

Das Wort *Varada* stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Segen“, „Gabe“ oder „Wohltat“. Die geöffnete, nach unten zeigende Handfläche drückt das Prinzip des freien Flusses aus sowohl materiell als auch spirituell. Varada Mudra erinnert uns daran, dass Fülle und Freude aus dem Fließen entstehen, nicht aus dem Festhalten.

Diese Mudra ist zutiefst herzöffnend. Sie unterstützt dabei, in einen Zustand des Gebens zu kommen nicht aus Pflichtgefühl, sondern aus innerer Fülle heraus. Sie kann helfen, emotionale Blockaden zu lösen und ein Gefühl von Mitgefühl, Vertrauen und Verbindung mit anderen zu fördern.

Im Yogaunterricht kannst du Varada Mudra wunderbar in meditativen Phasen einsetzen, besonders in Herzöffnern oder sanften Rückbeugen. Auch am Ende einer Stunde kann sie ein Zeichen dafür sein, dass das, was empfangen wurde, nun weitergegeben werden darf in Form von Energie, Liebe oder Bewusstsein.

Hinweis: Achte darauf, dass der Arm nicht überstreckt wird. Die Geste soll aus einer inneren Haltung heraus entstehen, nicht aus einer äußerlichen Pose. Ein unterstützendes Kissen unter dem Ellbogen im Sitzen kann helfen, die Haltung länger bequem zu halten.

Affirmation:

Ich öffne mein Herz und teile, was in mir fließt frei und ohne Erwartung.

9. Hridaya Mudra Die Geste des Herzens

Mudra-Haltung:

Setze dich bequem in eine aufrechte Sitzhaltung. Lege beide Hände auf die Oberschenkel oder auf das Brustbein. Beuge Zeige- und Mittelfinger jeder Hand und lege ihre Spitzen sanft an die Daumenwurzel. Der Ringfinger berührt die Daumenspitze, der kleine Finger bleibt ausgestreckt. Die Schultern sind entspannt, der Atem ruhig und gleichmäßig.

Hridaya Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Hridaya Mudra ist eine tief wirkende Geste, die den Herzraum energetisch öffnet, emotionale Spannungen lösen kann und das Gefühl von innerer Verbundenheit stärkt. Sie fördert das bewusste Spüren des eigenen Herzens nicht nur physisch, sondern auch auf seelischer und spiritueller Ebene.

Das Sanskrit-Wort *Hridaya* bedeutet „Herz“ oder „Essenz“. Diese Mudra richtet den Fokus auf das Zentrum unseres Seins den inneren Raum, in dem Liebe, Mitgefühl, Mut und Intuition wohnen. Sie verbindet das Herzchakra (Anahata) mit der Atemwahrnehmung und hilft, emotionale Blockaden achtsam zu lösen.

Energetisch wirkt Hridaya Mudra stärkend auf das Herz-Kreislauf-System, regulierend bei Nervosität

und beruhigend bei innerer Anspannung. Gleichzeitig fördert sie Selbstannahme und die Fähigkeit, sich anderen gegenüber offen und authentisch zu zeigen. In schwierigen emotionalen Phasen etwa bei Trauer, Angst oder Überforderung kann diese Mudra ein Gefühl von Trost, Sicherheit und innerem Halt vermitteln.

Im Yogaunterricht ist Hridaya Mudra ideal für ruhige, introspektive Sequenzen. Sie lässt sich gut in Meditations- oder Pranayama-Passagen einbauen besonders, wenn der Fokus auf Mitgefühl, Selbstfürsorge oder emotionaler Balance liegt. Auch als Abschlussgeste am Herzen getragen kann sie einen tiefen inneren Frieden hervorrufen.

Hinweis: Diese Mudra kann zu Beginn etwas ungewohnt wirken. Lade deine Teilnehmer:innen ein, sie in Verbindung mit dem Atem sanft zu erforschen und wahrzunehmen, was sich zeigt ganz ohne Erwartung.

Affirmation:

Ich öffne mein Herz für mich selbst und das Leben voller Mitgefühl und Vertrauen.

10. Vishnu Mudra Die Geste des Gleichgewichts und der Atemlenkung

Mudra-Haltung:

Setze dich aufrecht in eine bequeme Meditationshaltung. Hebe die rechte Hand vor das Gesicht. Beuge Zeige- und Mittelfinger nach innen, sodass sie die Handfläche berühren oder aufliegen. Der Daumen, Ring- und kleiner Finger bleiben ausgestreckt. Mit dem Daumen wird das rechte Nasenloch, mit dem Ring- oder kleinen Finger das linke Nasenloch sanft verschlossen. Die linke Hand ruht entspannt auf dem Oberschenkel, Handfläche nach oben.

Vishnu Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Vishnu Mudra ist eine der bekanntesten Mudras zur bewussten Atemlenkung im Pranayama, insbesondere bei der Wechselatmung (Nadi Shodhana). Sie symbolisiert das Prinzip des Ausgleichs und der Harmonie zwischen den beiden Energiekanälen Ida und Pingala Mond- und Sonnenenergie die durch diese Atemtechnik bewusst balanciert werden.

Benannt ist die Mudra nach Vishnu, dem erhaltenden Aspekt im hinduistischen Trimurti-Prinzip (Schöpfung Erhaltung Zerstörung). Vishnu steht für Ordnung, Stabilität und die

Aufrechterhaltung des kosmischen Gleichgewichts. In der Atempraxis hilft diese Mudra dabei, den Fluss von Prana gezielt zu lenken, den Geist zu beruhigen und das Nervensystem zu harmonisieren.

Vishnu Mudra wird in der Regel nur mit der rechten Hand praktiziert und ist fester Bestandteil vieler Pranayama-Techniken. Sie ermöglicht einen präzisen, kontrollierten Wechsel zwischen den Nasenlöchern und kann sowohl reinigend als auch energetisierend wirken. In Kombination mit gleichmäßiger, bewusster Atmung entsteht ein Zustand innerer Ausgeglichenheit, Konzentration und Klarheit.

Im Yogaunterricht kann diese Mudra eingeführt werden, sobald die Teilnehmer:innen mit der Wechselatmung vertraut sind. Sie eignet sich gut für den Beginn oder das Ende einer Stunde und ist besonders hilfreich bei mentaler Unruhe, Stress oder emotionalem Ungleichgewicht. Achte darauf, dass die Armhaltung möglichst entspannt bleibt und die Schultern nicht hochgezogen werden.

Hinweis: Bei akuten Atemwegserkrankungen oder starkem Schwindelgefühl sollte auf intensive Wechselatmung verzichtet werden. Die Mudra kann auch in reduzierter Form mit kurzen Atemphasen oder nur zur Visualisierung verwendet werden.

Affirmation:

Ich bin in Balance ruhig, wach und innerlich verbunden.

11. Shuni Mudra Die Geste der Geduld und inneren Disziplin

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine aufrechte, bequeme Sitzhaltung. Lege die Hände auf die Oberschenkel, die Handflächen zeigen nach oben. Berühre mit der Spitze des Mittelfingers sanft die Spitze des Daumens. Zeige-, Ring- und kleiner Finger bleiben entspannt ausgestreckt. Halte die Schultern locker, den Rücken aufgerichtet, der Atem fließt ruhig.

Shuni Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Shuni Mudra, auch „Mudra der Geduld“ genannt, fördert innere Klarheit, Ausdauer und Selbstbeherrschung. Sie stärkt die Fähigkeit, mit Konzentration und Gelassenheit durch Herausforderungen zu gehen und erinnert daran, dass Transformation Zeit und Hingabe braucht.

Das Wort *Shuni* (oder *Shani*) stammt aus dem Sanskrit und bezieht sich auf den Planeten Saturn, der in der vedischen Astrologie für Karma, Prüfungen und Struktur steht. Der Mittelfinger, der in dieser Mudra aktiviert wird, ist mit den Qualitäten Verantwortung, Ernsthaftigkeit und innerer Reife verbunden. In Verbindung mit dem Daumen dem Symbol für göttliches Bewusstsein oder die universelle Energie entsteht ein bewusster Kontakt zwischen spiritueller Kraft und gelebter Disziplin.

Energetisch wirkt Shuni Mudra zentrierend und stärkend auf den Geist. Sie kann helfen, unruhige Gedanken zu beruhigen, die Konzentration zu fördern und eine klare, nüchterne Haltung in emotional aufgeladenen Situationen zu bewahren. Diese Mudra ist besonders wirksam bei Nervosität, Überforderung oder wenn klare Entscheidungen anstehen.

Im Yogaunterricht eignet sich Shuni Mudra sehr gut für meditative Sequenzen, Pranayama oder als stille Geste in der Endentspannung. Du kannst deine Teilnehmer:innen einladen, sich mit jedem Atemzug auf Geduld, Struktur und innere Reife auszurichten besonders hilfreich in Zeiten des Wandels oder innerer Unklarheit.

Hinweis: Diese Mudra kann auch im Alltag praktiziert werden, z. B. bei Gesprächen, im Sitzen oder Gehen, um zentriert zu bleiben. Je länger sie gehalten wird, desto tiefer kann sich ihre Wirkung entfalten.

Affirmation:

Ich vertraue dem Prozess und gehe meinen Weg mit Geduld und Klarheit.

12. Surya Mudra Die Geste der Sonnenenergie

Mudra-Haltung:

Setze dich aufrecht in eine bequeme Haltung, zum Beispiel in Sukhasana oder Vajrasana. Lege die Hände auf die Oberschenkel, Handflächen zeigen nach oben. Beuge den Ringfinger nach unten und drücke ihn sanft mit dem Daumen an den Handballen. Die übrigen Finger bleiben locker und gestreckt. Der Rücken ist aufgerichtet, die Schultern entspannt, der Atem fließt ruhig.

Surya Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Surya Mudra aktiviert die Sonnenenergie im Körper und steht für Vitalität, Wärme, Stoffwechsellkraft und innere Entschlossenheit. Sie fördert das Verdauungsfeuer (Agni), regt die Fettverbrennung an und kann bei Trägheit, Kältegefühl oder mangelndem inneren Antrieb hilfreich sein.

Der Name *Surya* bedeutet „Sonne“ im Sanskrit. Die Sonne gilt im Yoga als Symbol für Licht, Klarheit, Lebensenergie und Transformation. Der Ringfinger, der in dieser Mudra abgesenkt wird, ist mit dem Erdelement und dem Sonnenprinzip verbunden. Durch das Zusammenspiel mit dem Daumen (Feuer) wird das innere Feuer symbolisch gestärkt sowohl im körperlichen als auch im geistigen Sinne.

Diese Mudra wirkt anregend auf den Kreislauf, fördert die Durchblutung und unterstützt die innere Wärmeproduktion. Auch auf mentaler Ebene verleiht sie Fokus, Willenskraft und Motivation. Besonders hilfreich ist sie an trägen Tagen oder bei Energiemangel, aber auch in Übergangszeiten wie Frühjahr oder Herbst, um das innere Gleichgewicht zu stabilisieren.

Im Yogaunterricht kannst du Surya Mudra gezielt in aktivierenden Phasen einsetzen z. B. vor dynamischen Sonnengrüßen, in Verbindung mit Kapalabhati oder als stille Geste in kraftvollen Sitzhaltungen. Sie ist auch hilfreich in Detox-Klassen oder energetisierenden Morgenstunden.

Hinweis: Bei erhöhtem Pitta-Dosha, Fieber, starker innerer Hitze oder Entzündungen sollte Surya Mudra vorsichtig oder gar nicht angewendet werden, da sie wärmend wirkt. Bei niedrigem Blutdruck oder Frieren kann sie hingegen sehr ausgleichend sein.

Affirmation:

Ich entfalte meine innere Kraft mit Klarheit, Wärme und Entschlossenheit.

13. Buddhi Mudra Die Geste der inneren Klarheit und Kommunikation

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine aufrechte, ruhige Sitzhaltung. Lege die Hände auf die Oberschenkel, die Handflächen zeigen nach oben. Berühre die Spitzen von Daumen und kleinem Finger sanft aneinander. Die übrigen drei Finger bleiben locker ausgestreckt. Halte die Schultern entspannt, der Rücken ist aufgerichtet, der Atem fließt ruhig.

Buddhi Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Buddhi Mudra ist eine Geste, die das klare Unterscheidungsvermögen, die Intuition und die Fähigkeit zur bewussten Kommunikation fördert. Sie bringt Klarheit in Gedanken und Sprache, unterstützt dabei, innere Wahrheiten zu erkennen und sie offen, aber achtsam mitzuteilen.

Der Begriff *Buddhi* stammt aus dem Sanskrit und bezeichnet den Aspekt des Geistes, der für Erkenntnis, Urteilskraft und Weisheit zuständig ist. In dieser Mudra steht der kleine Finger für das Wasserelement, das mit Kommunikation, Fluss und Intuition verbunden ist. Der Daumen symbolisiert die innere Kraft oder das göttliche Prinzip. Ihre Verbindung öffnet den Raum für Klarheit, inneres Verstehen und bewussten Ausdruck.

Buddhi Mudra hilft, innere und äußere Missverständnisse zu klären, und wird oft genutzt, um das Gleichgewicht zwischen Denken und Fühlen zu fördern. Sie wirkt unterstützend in Phasen der Entscheidungsfindung oder bei emotionaler Überlastung. Auf körperlicher Ebene kann sie sich positiv auf den Wasserhaushalt, das Lymphsystem und die Funktion der Nieren auswirken.

Im Unterricht kannst du Buddhi Mudra wunderbar in meditative Sequenzen oder Pranayama-Praxen einbauen besonders dann, wenn das Thema Selbsterkenntnis, Kommunikation oder Intuition im Vordergrund steht. Auch in ruhigen Asanas wie dem Kind (Balasana) oder im Liegen kann sie bewusst praktiziert werden.

Hinweis: Diese Mudra eignet sich auch zur Reflexion am Ende der Stunde. Lade deine Teilnehmer:innen ein, nach innen zu lauschen und wahrzunehmen, was gesagt, erkannt oder losgelassen werden möchte ohne Druck, sondern in Stille.

Affirmation:

Ich erkenne, was wahr ist, und bringe meine innere Wahrheit achtsam zum Ausdruck.

14. Vayu Mudra Die Geste zur Harmonisierung des Luftprinzips

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine ruhige, aufrechte Sitzhaltung. Lege die Hände auf die Oberschenkel, Handflächen zeigen nach oben. Beuge den Zeigefinger nach unten und drücke ihn sanft mit dem Daumen gegen den Daumenballen. Die übrigen drei Finger bleiben locker ausgestreckt. Die Schultern sind entspannt, der Rücken aufgerichtet, der Atem ruhig und gleichmäßig.

Vayu Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Vayu Mudra ist eine ausgleichende Handgeste, die das Element Luft (Vayu) im Körper harmonisiert. Sie wirkt beruhigend auf das Nervensystem, hilft bei innerer Unruhe, Nervosität, Ängsten und übermäßiger geistiger Aktivität. Diese Mudra ist besonders wirkungsvoll, wenn ein Gefühl von Getriebensein, Rastlosigkeit oder gedanklicher Überforderung vorherrscht.

Der Begriff *Vayu* bedeutet „Luft“ oder „Wind“ im Sanskrit und steht in der yogischen Lehre für Bewegung, Kommunikation und das Nervensystem. Der Zeigefinger, der in dieser Mudra symbolisch "zurückgehalten" wird, steht für das Luftelement. Durch das sanfte Niederdrücken mit dem Daumen

(Feuer) wird dieses Element reguliert nicht unterdrückt, sondern in Balance gebracht.

Energetisch wirkt Vayu Mudra stabilisierend und zentrierend. Sie kann bei Beschwerden helfen, die mit überschüssigem Luftprinzip verbunden sind wie Gelenkschmerzen, Blähungen, Zittern, kalte Gliedmaßen oder Schlaflosigkeit. Auch bei Meditation oder Pranayama ist sie hilfreich, um den Geist zu beruhigen und nach innen zu lenken.

Im Yogaunterricht eignet sich Vayu Mudra besonders in ruhigen Sequenzen, bei Atemübungen oder als unterstützende Geste in der Endentspannung. Sie kann gut mit Erdungsasanas kombiniert werden oder in Sitzhaltungen zur mentalen Vorbereitung auf die Meditation dienen.

Hinweis: Vayu Mudra kann regelmäßig über einen längeren Zeitraum praktiziert werden, besonders morgens oder vor dem Schlafengehen. Sie sollte jedoch nicht unmittelbar nach Mahlzeiten angewendet werden, da sie verdauungsregulierend wirkt.

Affirmation:

Ich komme zur Ruhe, finde Klarheit und bleibe gelassen im Wandel.

15. Jal Mudra Die Geste des Wasserelements

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine bequeme, aufrechte Haltung. Lege die Hände auf die Oberschenkel, die Handflächen zeigen nach oben. Berühre mit der Spitze des kleinen Fingers die Spitze des Daumens, sodass ein leichter Kreis entsteht. Die übrigen Finger bleiben sanft ausgestreckt. Halte Schultern und Gesicht entspannt, der Atem fließt ruhig.

Jal Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Jal Mudra ist eine harmonisierende Geste zur Aktivierung des Wasserelements im Körper. Sie fördert innere Reinigung, unterstützt die emotionale Ausgeglichenheit und wirkt regulierend auf das Flüssigkeitssystem. Diese Mudra steht symbolisch für Fluss, Intuition, Sanftheit und Anpassungsfähigkeit.

Das Wort *Jal* bedeutet „Wasser“ im Sanskrit. In der yogischen Elementlehre ist Wasser das Element der Gefühle, der inneren Verbindung und der reinigenden Bewegung. Der kleine Finger, der in dieser Mudra aktiviert wird, steht für das Wasserelement. Durch seine Verbindung mit dem Daumen Symbol des Feuers und der Willenskraft entsteht ein ausgleichendes Zusammenspiel zwischen Gefühl und Handlung, zwischen Intuition und Klarheit.

Jal Mudra kann helfen bei Trockenheit, Flüssigkeitsmangel, Hautproblemen oder Störungen im Wasserhaushalt. Auf emotionaler Ebene unterstützt sie das Loslassen alter Gefühle, fördert die innere Weichheit und hilft, sich wieder mit dem natürlichen Fluss des Lebens zu verbinden.

Im Yogaunterricht eignet sich Jal Mudra gut für regenerative Stunden, Yin-Yoga oder Sequenzen mit Fokus auf Loslassen und Heilung. Sie kann auch in Meditationen verwendet werden, die sich mit den Themen Selbstannahme, innerer Reinigung oder dem Element Wasser beschäftigen. Besonders wirkungsvoll ist sie in Verbindung mit Visualisierungen, z. B. dem inneren Bild eines fließenden Bachs oder ruhigen Sees.

Hinweis: Bei übermäßiger Wassereinlagerung oder starker Trägheit kann diese Mudra weniger geeignet sein. In solchen Fällen sollte sie mit aktivierenden Elementen (z. B. Surya Mudra) kombiniert werden, um Ausgleich zu schaffen.

Affirmation:

Ich fließe mit dem Leben, lasse los und erlaube mir, weich und verbunden zu sein.

16. Akasha Mudra Die Geste des Raumelements

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine aufrechte, meditative Sitzhaltung. Lege die Hände auf die Oberschenkel oder Knie, die Handflächen zeigen nach oben. Berühre mit der Spitze des Mittelfingers die Spitze des Daumens. Die anderen Finger bleiben locker gestreckt. Achte auf eine entspannte Körperhaltung, der Atem fließt gleichmäßig und ruhig.

Akasha Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Akasha Mudra aktiviert das Element Raum (Äther) im Körper und Geist. Sie steht für Weite, Offenheit, Ausdehnung und Bewusstheit. Diese Mudra unterstützt die Verbindung zum höheren Selbst, fördert inneren Freiraum und spirituelle Einsicht. Sie wird oft in meditativen Praktiken genutzt, wenn es darum geht, Blockaden zu lösen, das Energiefeld zu klären und tiefes Loslassen zu ermöglichen.

Akasha bedeutet im Sanskrit „Raum“, „Äther“ oder auch „himmlischer Bereich“. In der yogischen Fünf-Elemente-Lehre ist der Mittelfinger dem Raumelement zugeordnet. Dieses Element steht für das, was alles umfasst, verbindet und hält es ist das Prinzip hinter Form und Struktur. Die Verbindung mit dem Daumen, dem Symbol der universellen Energie, verstärkt die Verbindung zur inneren Weite und zum subtilen Energiekörper.

Akasha Mudra hat eine klärende und erhebliche Wirkung auf das Energiesystem. Sie kann helfen, innere Enge zu lösen, negative Gedankenmuster aufzulösen und das eigene Energiefeld zu harmonisieren. Sie wird oft eingesetzt zur Reinigung auf geistiger Ebene, zur Förderung von Intuition und zur Erweiterung des Bewusstseins.

Im Yogaunterricht kann Akasha Mudra besonders in stillen Phasen eingesetzt werden z. B. zu Beginn einer meditativen Sequenz oder als Abschlussgeste nach einer Chakrenreise. Sie eignet sich auch gut für Visualisierungen, in denen Raum, Weite oder Licht im Mittelpunkt stehen.

Hinweis: Diese Mudra kann stark öffnend wirken. Bei innerer Instabilität oder starker Erdungslosigkeit empfiehlt es sich, sie mit einer erdenden Mudra (z. B. Apana Mudra) auszugleichen.

Affirmation:

Ich öffne mich für den Raum in mir und um mich klar, weit und verbunden mit allem, was ist.

17. Hakini Mudra Die Geste der geistigen Klarheit und Konzentration

Mudra-Haltung:

Setze dich aufrecht in eine bequeme Sitzhaltung. Hebe beide Hände auf Brust- oder Stirnhöhe, sodass sich die Fingerspitzen beider Hände leicht berühren Daumen an Daumen, Zeigefinger an Zeigefinger usw. Die Handflächen bleiben dabei voneinander entfernt, sodass eine kleine kuppelförmige Höhle entsteht. Die Schultern sind locker, der Atem ruhig und gleichmäßig.

Hakini Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Hakini Mudra ist eine kraftvolle Geste zur Förderung von mentaler Klarheit, Konzentration und innerer Sammlung. Sie unterstützt die Verbindung der beiden Gehirnhälften, verbessert die Merkfähigkeit und wird oft als "Mudra des Gehirns" bezeichnet. Diese Mudra fördert die Fähigkeit, sich zu fokussieren, Informationen zu verarbeiten und bewusst Entscheidungen zu treffen.

Der Name *Hakini* stammt aus der tantrischen Tradition und bezieht sich auf eine Göttin, die mit dem Stirnchakra (Ajna Chakra) in Verbindung steht. Dieses Energiezentrum steht für Intuition, geistige Führung und Erkenntnis. Durch das bewusste Zusammenführen beider Hände wird energetisch die

Kommunikation zwischen der linken (logischen) und der rechten (intuitiven) Gehirnhälfte gefördert.

Hakini Mudra eignet sich hervorragend in Phasen geistiger Arbeit, vor Prüfungen oder bei der Planung wichtiger Projekte. Sie kann auch helfen, das „innere Chaos“ zu ordnen und Entscheidungen mit mehr Klarheit zu treffen. Auf energetischer Ebene stärkt sie das Prana im Kopfbereich, fördert die geistige Wachheit und reguliert die Atmung insbesondere in stressigen Momenten.

Im Yogaunterricht kannst du Hakini Mudra wunderbar in fokussierten Meditationsphasen einsetzen oder in Verbindung mit Visualisierungsübungen. Sie eignet sich auch gut zur Einstimmung auf stille oder kontemplative Sequenzen etwa wenn das Thema der Stunde „Ausrichtung“, „Wahrnehmung“ oder „geistige Klarheit“ lautet.

Hinweis: Während der Praxis kannst du bewusst den Blick (mit geschlossenen Augen) zum Punkt zwischen den Augenbrauen lenken, um die Wirkung auf das Stirnchakra zu vertiefen.

Affirmation:

Ich bin klar, fokussiert und offen für die Weisheit meines inneren Geistes.

18. Gyan Mudra Die Geste der Erkenntnis

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine aufrechte Meditationshaltung wie Sukhasana oder Padmasana. Lege die Hände auf die Oberschenkel, die Handflächen zeigen nach oben. Berühre mit der Spitze des Zeigefingers die Spitze des Daumens, sodass ein feiner Kreis entsteht. Die restlichen drei Finger bleiben sanft gestreckt. Achte auf entspannte Schultern und ruhigen Atem.

Gyan Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Gyan Mudra, auch als „Mudra des Wissens“ bekannt, ist eine der bekanntesten und meistverwendeten Handgesten im Yoga. Sie steht für Erkenntnis, Achtsamkeit und spirituelle Öffnung. Diese Mudra wird traditionell mit der Meditation, Pranayama und stiller Kontemplation verbunden ein Symbol für das Streben nach höherem Bewusstsein.

Das Wort *Gyan* (auch *Jnana*) bedeutet „Wissen“ oder „Weisheit“ im Sanskrit. Der Zeigefinger repräsentiert das individuelle Selbst oder Ego, der Daumen das universelle Bewusstsein. Ihre Verbindung in dieser Geste symbolisiert die Einheit zwischen dem Persönlichen und dem Kosmischen ein zentrales Thema in der yogischen Philosophie.

Energetisch fördert Gyan Mudra die Konzentration, vertieft die Atmung und unterstützt die geistige Wachheit. Sie wird oft genutzt, um die Meditation zu vertiefen, den Geist zu beruhigen und Zugang zu innerer Klarheit zu schaffen. Die Geste stimuliert das Wurzelchakra sowie das Luft- und Raumelement im Körper und stärkt so mentale Stabilität und feinstoffliche Wahrnehmung.

Im Unterricht kannst du Gyan Mudra in ruhigen Sitzhaltungen, in der Atembeobachtung oder als vorbereitende Geste vor einer Meditation einführen. Sie eignet sich hervorragend als Einstieg in eine spirituell orientierte Yogastunde oder auch als tägliches Ritual für mehr geistige Klarheit.

Hinweis: Gyan Mudra kann beliebig lange gehalten werden je nach Bedarf und Praxisintention. Sie ist besonders kraftvoll, wenn sie bewusst mit einer ruhigen, gleichmäßigen Atmung verbunden wird.

Affirmation:

Ich öffne mich für Wissen, Klarheit und die Wahrheit in mir.

19. Yoni Mudra Die Geste der Rückkehr zur inneren Quelle

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine aufrechte, meditative Sitzhaltung. Führe die Hände vor dem Unterbauch zusammen. Lege die Zeigefinger aneinander und strecke sie nach unten. Lege die Daumen aneinander und strecke sie nach oben, sodass ein mandelförmiges Dreieck entsteht. Die restlichen Finger sind ineinander verschränkt. Die Geste wird auf Höhe des Unterbauchs gehalten, der Blick ist sanft gesenkt oder geschlossen, der Atem ruhig und tief.

Yoni Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Yoni Mudra ist eine kraftvolle Geste zur Rückverbindung mit dem inneren Ursprung, mit der Stille und dem schöpferischen Potenzial des eigenen Wesens. Sie symbolisiert den Rückzug aus der äußeren Welt und die bewusste Hinwendung nach innen zur Quelle von Klarheit, Kraft und innerer Erneuerung.

Das Wort *Yoni* bedeutet im Sanskrit „Ursprung“, „Quelle“ oder „Gebärmutter“ und steht sinnbildlich für das kreative Prinzip, das allem Leben zugrunde liegt. Diese Mudra vereint die Polaritäten von männlich und weiblich, Aktivität und Stille, Bewusstsein und Empfänglichkeit. Sie führt in einen Zustand innerer Einkehr und Tiefenwahrnehmung.

Energetisch wirkt Yoni Mudra stabilisierend auf das Nervensystem, fördert das Loslassen äußerer Reize und hilft, sich in herausfordernden Zeiten zu zentrieren. Sie unterstützt das Wurzel- und Sakralchakra, kann emotionale Erschöpfung lindern und den Zugang zur eigenen Intuition vertiefen. In der tantrischen Praxis wird sie häufig genutzt, um das kreative Potenzial in meditativer Stille zu aktivieren.

Im Yogaunterricht eignet sich Yoni Mudra besonders für introspektive Phasen etwa als Einstieg in eine Tiefenentspannung, als Übergang in eine stille Meditation oder zur energetischen Reinigung nach intensiver Praxis. Sie kann auch bei Menstruationsbeschwerden, emotionaler Instabilität oder dem Wunsch nach Rückzug sehr heilsam wirken.

Hinweis: Diese Mudra erfordert keine Anstrengung die Hände sollen ruhig ruhen, der Fokus liegt ganz auf der inneren Wahrnehmung. Sie kann mit sanftem Atem, stiller Beobachtung oder Visualisierung (z. B. einer dunklen, nährenden Höhle) kombiniert werden.

Affirmation:

Ich kehre zurück zu meiner inneren Quelle still, geschützt und vollkommen ganz.

20. Kubera Mudra Die Geste der Manifestation und Willenskraft

Mudra-Haltung:

Setze dich aufrecht und stabil, entweder im Sitzen oder Stehen. Lege beide Hände auf die Oberschenkel oder halte sie leicht vor dem Körper. Führe Daumen, Zeige- und Mittelfinger beider Hände zusammen, sodass sich ihre Spitzen berühren. Ringfinger und kleiner Finger werden nach innen zur Handfläche eingerollt. Die Schultern sind entspannt, der Atem bewusst und ruhig.

Kubera Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Kubera Mudra ist eine kraftvolle Geste für Zielklarheit, Willenskraft und innere Ausrichtung. Sie wird traditionell verwendet, um einen Wunsch oder ein Ziel zu stärken und mit fokussierter Absicht in die Handlung zu bringen. Diese Mudra vereint energetische Zentrierung mit geistiger Klarheit sie ist eine Mudra der Manifestation.

Benannt ist sie nach *Kubera*, dem hinduistischen Gott des Reichtums und der Fülle. Diese Verbindung zeigt, dass es nicht nur um materielle Wünsche geht, sondern auch um inneren Reichtum, Klarheit, Entscheidungskraft und den Mut, Veränderungen umzusetzen. Die drei zusammengeführten Finger symbolisieren das

bewusste Zusammenspiel von Gedanke (Zeigefinger), Gefühl (Mittelfinger) und Wille (Daumen).

Energetisch stärkt Kubera Mudra das Solarplexus- und Stirnchakra. Sie fördert Entschlossenheit, innere Ausrichtung und das Vertrauen in die eigene Schöpferkraft. Besonders wirksam ist sie, wenn sie mit klar formulierter Intention, Visualisierung oder Affirmation kombiniert wird zum Beispiel zu Beginn des Tages oder vor wichtigen Schritten.

Im Yogaunterricht kann diese Mudra in Sequenzen eingesetzt werden, die das Thema Zielsetzung, Ausrichtung oder persönliches Wachstum thematisieren. Auch in meditativen Phasen oder beim Übergang zwischen Übungen kann sie helfen, Klarheit zu finden. Sie ist ein wunderbares Werkzeug, um Absicht in die Praxis zu bringen.

Hinweis: Kubera Mudra wirkt am stärksten, wenn sie mit einem klaren, positiven und realistischen Wunsch verbunden wird. Sie kann regelmäßig als tägliches Ritual geübt werden in stiller Meditation oder in Verbindung mit bewusster Atmung.

Affirmation:

Ich bündle meine Kraft, vertraue meiner Vision und bringe sie mit Klarheit ins Leben.

21. Uttarabodhi Mudra Die Geste des höchsten Erwachens

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine aufrechte Meditationshaltung oder stehe stabil und entspannt. Führe beide Hände vor dem Brustkorb zusammen. Verschränke alle Finger ineinander, außer die Zeigefinger, die gerade nach oben zeigen, und die Daumen, die sich sanft an den Spitzen berühren und nach unten zeigen. Die Handhaltung ist mittig vor dem Herzen oder leicht vor dem Solarplexus positioniert. Der Atem ist ruhig, der Blick nach innen gerichtet.

Uttarabodhi Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Uttarabodhi Mudra ist eine kraftvolle Geste, die für höchste Erkenntnis, spirituelles Erwachen und vollständige Verbindung mit dem inneren Licht steht. Sie erinnert uns daran, dass das wahre Wissen und die tiefste Kraft in unserem Inneren liegen bereit, bewusst aktiviert zu werden. Diese Mudra symbolisiert Erleuchtung, Klarheit und Verbundenheit mit dem universellen Bewusstsein.

Uttarabodhi bedeutet im Sanskrit „höchstes Erwachen“ oder „vollkommene Erleuchtung“. Die nach oben gerichteten Zeigefinger symbolisieren die bewusste Ausrichtung auf das Höhere, auf Wahrheit und Erkenntnis. Die Daumen stehen für Stabilität,

Selbstbewusstsein und innere Führung. In ihrer Verbindung schafft die Mudra einen energetischen Fokus, der Herz, Geist und Willenskraft vereint.

Diese Mudra wirkt öffnend auf das Herz- und Kronenchakra und stärkt die Verbindung zu innerer Führung und Klarheit. Sie wird oft in Momenten der Neuorientierung oder vor wichtigen Lebensentscheidungen eingesetzt, um das Vertrauen in den eigenen Weg zu stärken. Auch in tiefen Meditationsphasen kann sie das Bewusstsein erweitern und die innere Ausrichtung stabilisieren.

Im Yogaunterricht eignet sich Uttarabodhi Mudra besonders für Abschlussmeditationen, Herzöffnungssequenzen oder als energetischer Impuls zu Themen wie Selbstentfaltung, Klarheit oder spirituelle Ausrichtung. Sie kann im Sitzen, Stehen oder sogar in sanften Rückbeugen praktiziert werden.

Hinweis: Diese Mudra kann besonders kraftvoll wirken, wenn sie mit bewusster Atemführung und Visualisierung von Licht oder innerem Erwachen verbunden wird. Auch die Verbindung mit einer klaren Intention verstärkt ihre Wirkung.

Affirmation:

Ich bin verbunden mit meinem höchsten Selbst klar, lichtvoll und innerlich erwacht.

22. Shankh Mudra Die Geste der Reinigung und inneren Klärung

Mudra-Haltung:

Setze dich aufrecht in eine ruhige Sitzhaltung. Umarme mit der rechten Hand den linken Daumen, sodass er vollständig umschlossen ist. Lege nun die Finger der linken Hand an die Außenseite der rechten Hand, sodass sie flach anliegen. Die Daumen der rechten und linken Hand stehen aufrecht nebeneinander und zeigen nach oben. Halte diese Geste vor dem Brustbein in Herzhöhe, Schultern entspannt, Atem ruhig.

Shankh Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Shankh Mudra ist eine symbolträchtige Geste der Reinigung, Klarheit und spirituellen Ausrichtung. Sie wird häufig in Ritualen, Meditationen und zur Förderung der Sprachkraft und inneren Ordnung verwendet. Die Form der Hände erinnert an eine Muschel (*Shankh*), ein heiliges Symbol im Hinduismus und Buddhismus, das für Reinheit, Schutz und das Erwachen des göttlichen Klangs steht.

Die Muschel gilt als Trägerin des ursprünglichen Klangs (Nada), der in der yogischen Lehre als Schwingung allen Seins verstanden wird. In dieser Mudra wird der linke Daumen Symbol für das Ego

oder das individuelle Selbst von der rechten Hand gehalten, was symbolisiert, dass das begrenzte Selbst durch geistige Kraft und bewusste Ausrichtung gereinigt und transformiert wird.

Shankh Mudra wirkt stärkend auf das Halschakra (Vishuddha Chakra) und unterstützt die klare, authentische Kommunikation. Sie kann helfen, innere Unruhe, Unsicherheit oder Sprachhemmungen zu lösen. Auch bei körperlichen Beschwerden im Halsbereich wie Heiserkeit, Enge oder Entzündungen wird sie traditionell eingesetzt. Sie harmonisiert das Nervensystem und schafft innere Ordnung.

Im Yogaunterricht kann diese Mudra gut in Atem- oder Klangmeditationen integriert werden. Sie ist hilfreich, wenn das Thema Reinigung, Ausdruck oder Neuorientierung im Mittelpunkt steht. Auch bei begleitender Mantra-Praxis etwa dem Chanten von „Om“ kann sie den inneren Raum für Schwingung und Resonanz vertiefen.

Hinweis: Die Mudra kann mehrere Minuten gehalten werden. Wechsle nach einiger Zeit die Handseiten (rechte Hand um den linken Daumen), um eine ausgeglichene Wirkung auf beide Körperseiten zu erzielen.

Affirmation:

Ich reinige meinen Geist, öffne meine Stimme und bringe meine Wahrheit klar und liebevoll zum Ausdruck.

23. Dhyani Mudra Die Geste der inneren Sammlung und Meditation

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine aufrechte, meditative Sitzhaltung wie Padmasana, Sukhasana oder Vajrasana. Lege beide Hände in den Schoß, die rechte Hand liegt auf der linken, die Handflächen zeigen nach oben. Die Daumenspitzen berühren sich sanft und formen gemeinsam ein Oval. Die Hände ruhen unterhalb des Nabels oder auf Höhe des Schoßes. Schultern und Gesicht sind entspannt, der Atem ruhig.

Dhyani Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Dhyani Mudra ist eine klassische Meditationsgeste, die besonders im Buddhismus weit verbreitet ist. Sie symbolisiert tiefes inneres Gleichgewicht, Sammlung und das Überwinden der Dualität. Die Geste steht für den Zustand reiner Beobachtung, geistiger Klarheit und die stille Verbindung mit dem inneren Wesenskern.

Das Wort *Dhyana* stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Meditation“, „geistige Sammlung“ oder „tiefe Versenkung“. Die nach oben geöffneten Hände empfangen die Energie des Universums, während das sanfte Berühren der Daumen den geschlossenen Energiekreis symbolisiert ein

Ausdruck von Einheit, innerer Verbundenheit und Stille.

Diese Mudra wirkt beruhigend auf das Nervensystem, fördert tiefe Konzentration und unterstützt dabei, den Geist zu klären und auf einen Punkt auszurichten. Sie stärkt die Fähigkeit zur Selbstbeobachtung, zum inneren Rückzug und zur Entfaltung spiritueller Einsicht. Besonders wirksam ist sie in Verbindung mit Atemachtsamkeit oder Mantra-Rezitation.

Im Yogaunterricht kann Dhyani Mudra ideal in stillen Phasen eingesetzt werden z. B. am Anfang oder Ende einer Stunde, während einer geführten Meditation oder bei längeren Sitzhaltungen in Retreats oder Workshops. Sie lädt die Teilnehmenden ein, ganz im gegenwärtigen Moment anzukommen und die Praxis nach innen zu vertiefen.

Hinweis: Achte darauf, dass der Rücken aufgerichtet bleibt, während die Hände ruhig im Schoß liegen. Bei längerer Praxis kann ein Kissen oder eine Decke unter den Händen helfen, die Position entspannt zu halten.

Affirmation:

Ich bin still, klar und in tiefer Verbindung mit meinem inneren Selbst.

24. Bhairava Mudra Die Geste der inneren Vereinigung

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine ruhige, aufrechte Sitzhaltung wie Sukhasana oder Padmasana. Lege die rechte Hand mit der Handfläche nach oben in deinen Schoß. Lege nun die linke Hand ebenfalls mit der Handfläche nach oben in die rechte, sodass beide Hände entspannt ineinanderliegen. Die Daumen berühren sich sanft an den Spitzen und formen ein geschlossenes Oval. Der Blick ist weich oder geschlossen, der Atem ruhig und gleichmäßig.

Bhairava Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Bhairava Mudra ist eine kraftvolle Meditationsgeste, die für die Vereinigung der Polaritäten im Inneren steht männlich und weiblich, aktiv und empfangend, bewusst und unbewusst. Sie bringt Ausgleich, Ganzheit und tiefe innere Stabilität. Die Geste wird traditionell in der tantrischen Yoga- und Meditationspraxis verwendet, um das Einssein jenseits aller Gegensätze zu erfahren.

Der Begriff *Bhairava* stammt aus dem Sanskrit und bezeichnet eine transformierende, schützende und zugleich furchtlose Erscheinungsform Shivas des göttlichen Bewusstseins. Die rechte Hand symbolisiert die aktive, männliche Energie (Shiva), während die linke Hand die empfangende, weibliche Kraft (Shakti) repräsentiert. Ihre bewusste

Zusammenführung in dieser Mudra steht für die Rückkehr zur Einheit.

Bhairava Mudra harmonisiert die beiden Gehirnhälften, fördert tiefe meditative Zustände und stärkt das Vertrauen in das eigene Sein. Sie wirkt beruhigend, ausgleichend und zentrierend besonders in Zeiten innerer Zerrissenheit, bei Entscheidungsschwierigkeiten oder emotionalem Ungleichgewicht. Die Geste unterstützt die Integration von Gegensätzen und öffnet den Raum für Selbstannahme und inneren Frieden.

Im Yogaunterricht kann Bhairava Mudra als Abschlussgeste nach einer intensiven Praxis verwendet werden oder in längeren Meditationsphasen zur Harmonisierung. Sie eignet sich auch für stille Morgenrituale oder abendliche Reflexionen, wenn das Bedürfnis nach innerer Rückverbindung im Vordergrund steht.

Hinweis: Die Mudra kann auch in umgekehrter Handhaltung geübt werden mit der linken Hand unten und der rechten darüber. Diese Variante wird traditionell *Bhairavi Mudra* genannt und betont die weibliche Urkraft. Wähle die Variante, die sich für den Moment stimmig anfühlt.

Affirmation:

Ich bin in Balance ganz, verbunden und im Frieden mit allen Aspekten meines Selbst.

25. Kalesvara Mudra Die Geste der inneren Transformation

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine ruhige, aufrechte Haltung. Führe die Fingerspitzen beider Hände aneinander, sodass sie sich leicht berühren. Beuge die Mittelfinger nach innen, sodass sie sich an den oberen Gliedern berühren. Die Daumen zeigen nach unten und berühren sich ebenfalls an den Spitzen. Die restlichen Finger sind nach außen gefächert. Halte die Mudra vor der Brust oder leicht unterhalb des Herzens. Die Schultern sind entspannt, der Atem ruhig und tief.

Kalesvara Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Kalesvara Mudra ist eine Geste der geistigen Reinigung, Klarheit und Wandlung. Sie unterstützt den inneren Prozess des Loslassens, der Neuorientierung und der bewussten Entscheidung, alte Muster hinter sich zu lassen. Diese Mudra hilft, innezuhalten, sich selbst zu reflektieren und neue Wege mit innerer Klarheit zu beschreiten.

Der Name *Kalesvara* bezieht sich auf eine Form des göttlichen Wesens Shiva als Herr über die Zeit (*Kala* = Zeit, *Isvara* = Herr). In dieser Qualität symbolisiert die Mudra die Fähigkeit, über alte Gewohnheiten, zeitgebundene Begrenzungen und unbewusste Reaktionsmuster hinauszuwachsen. Sie

bringt den Geist zur Ruhe und öffnet den Raum für Transformation und Selbstbestimmung.

Energetisch wirkt Kalesvara Mudra auf das dritte Auge (Ajna Chakra) und das Herzchakra. Sie beruhigt das Nervensystem, hilft bei Nervosität, Reizüberflutung und unbewussten emotionalen Reaktionen. Durch die bewusste Fingerhaltung wird der Atem langsamer und tiefer ein natürlicher Zugang zu innerer Achtsamkeit und geistiger Klarheit entsteht.

Im Yogaunterricht eignet sich Kalesvara Mudra besonders in stillen Sequenzen, vor Meditationen oder in Reflexionsphasen z. B. bei Themen wie Selbstbeobachtung, Veränderung, Loslassen oder innerem Neubeginn. Du kannst deine Teilnehmer:innen einladen, während dieser Geste bewusst auf den Atem zu lauschen und zu beobachten, welche Gedanken oder Muster auftauchen ohne sie zu bewerten.

Hinweis: Kalesvara Mudra sollte nicht forciert oder mit Anspannung gehalten werden. Halte sie mit weicher Aufmerksamkeit und begleite die Praxis mit ruhigem, gleichmäßigem Atem. Bereits wenige Minuten täglich können eine tiefgreifende Wirkung entfalten.

Affirmation:

Ich lasse los, was mich begrenzt, und öffne mich für Klarheit, Wandlung und innere Freiheit.

26. Lingam Mudra Die Geste der vitalen Energie und Erneuerung

Mudra-Haltung:

Setze dich aufrecht in eine stabile Sitzhaltung oder stehe entspannt. Verschränke die Finger beider Hände ineinander. Richte die Daumen auf, sodass sie sich an den Längsseiten berühren und gemeinsam nach oben zeigen. Die verschränkten Hände liegen vor dem Solarplexus oder auf dem Schoß. Schultern sind locker, der Atem fließt tief und bewusst.

Lingam Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Lingam Mudra ist eine kraftvolle Geste zur Aktivierung der inneren Feuerkraft, zur Stärkung des Immunsystems und zur Förderung von Lebensenergie. Sie symbolisiert schöpferische Kraft, Transformation und Vitalität. Diese Mudra ist besonders hilfreich, um träge Energien zu durchbrechen und den eigenen Antrieb zu erneuern.

Lingam ist ein Sanskrit-Wort für „Symbol“ oder „Zeichen“, wird aber vor allem im yogischen und tantrischen Kontext als Symbol für Shiva und das männlich-schöpferische Prinzip verstanden. Die aufgerichteten Daumen in dieser Mudra stehen für das innere Feuer (Agni), den Willen und die transformierende Kraft. In der Kombination mit den

verschränkten Fingern entsteht ein stabiler, energetisch aufgerichteter Kanal, der als Symbol für Standfestigkeit und innere Ausrichtung wirkt.

Lingam Mudra regt das Verdauungsfeuer an, stärkt die Atemkraft, fördert die Durchblutung und kann helfen, Erkältungen oder Antriebslosigkeit vorzubeugen. Auf mentaler Ebene unterstützt sie Entschlossenheit, Willensstärke und Selbstwirksamkeit besonders in Phasen der Erschöpfung, Orientierungslosigkeit oder inneren Lähmung.

Im Yogaunterricht kann Lingam Mudra gut in aktivierenden Sequenzen, Detox-Stunden oder in Verbindung mit Pranayama (z. B. Kapalabhati) verwendet werden. Sie eignet sich auch für kraftvolle Meditationen, wenn das Thema Selbstermächtigung oder energetische Erneuerung im Mittelpunkt steht.

Hinweis: Aufgrund ihrer stark anregenden Wirkung sollte Lingam Mudra nicht übermäßig lange praktiziert werden 3 bis 5 Minuten reichen oft aus. Bei hohem Blutdruck, innerer Hitze oder Entzündungen sollte sie mit Achtsamkeit eingesetzt oder vermieden werden.

Affirmation:

Ich aktiviere meine innere Kraft und erneuere mich aus meinem eigenen Feuer heraus.

27. Vajrapradama Mudra Die Geste des unerschütterlichen Vertrauens

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine aufrechte, bequeme Sitzhaltung. Verschränke die Finger beider Hände locker ineinander. Lege die Hände auf das Brustbein, sodass die gefalteten Hände das Herzzentrum berühren. Die Daumen liegen entspannt nebeneinander und zeigen nach oben. Die Schultern sind weich, der Atem fließt ruhig, der Blick ist nach innen gerichtet oder sanft gesenkt.

Vajrapradama Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Vajrapradama Mudra ist eine kraftvolle Geste des tiefen, unerschütterlichen Vertrauens in sich selbst, in das Leben und in das, was kommt. Sie hilft, Selbstzweifel und Ängste zu überwinden und das Herz für Zuversicht, Mut und Stabilität zu öffnen. Diese Mudra stärkt innere Festigkeit, verbunden mit einer liebevollen, offenen Haltung.

Der Begriff *Vajra* bedeutet im Sanskrit „Donnerkeil“ oder „Diamant“ ein Symbol für Unzerstörbarkeit und Klarheit. *Pradama* steht für Vertrauen. Zusammen verkörpert Vajrapradama Mudra das unerschütterliche Vertrauen des Herzens stabil wie ein Diamant, leuchtend und zugleich

mitfühlend. Es geht nicht um Kontrolle, sondern um das Loslassen in tiefes Vertrauen.

Energetisch wirkt diese Mudra auf das Herzchakra (Anahata) und das Solarplexuszentrum. Sie beruhigt das Nervensystem, löst Verspannungen in der Brust und stärkt das emotionale Immunsystem. Sie unterstützt besonders in herausfordernden Lebensphasen, bei innerer Unsicherheit oder nach verletzenden Erfahrungen, um sich wieder mit dem eigenen inneren Halt zu verbinden.

Im Yogaunterricht eignet sich Vajrapradama Mudra hervorragend für herzzentrierte Sequenzen, zur Einleitung von Meditationen oder als Abschlussgeste, um die Praxis mit Vertrauen und Zuversicht zu verankern. Du kannst deine Teilnehmer:innen dazu einladen, in der Geste bewusst auf das Herz zu lauschen und sich mit ihrer inneren Stärke zu verbinden.

Hinweis: Die Mudra kann auch im Stehen oder Gehen geübt werden sie eignet sich als stille Begleiterin im Alltag, wenn Stabilität und Selbstvertrauen gebraucht werden. Auch in stressigen Situationen oder vor Entscheidungen kann sie bewusst eingesetzt werden.

Affirmation:

Ich vertraue mir selbst, meinem Weg und der Weisheit des Lebens ruhig, mutig und offen.

28. Mahasirs Mudra Die Geste zur Beruhigung von mentalem Druck und Spannung

Mudra-Haltung:

Setze dich aufrecht und entspannt in eine bequeme Haltung. Lege beide Hände auf die Oberschenkel oder halte sie locker vor dem Oberkörper. Beuge Zeige- und Mittelfinger jeder Hand leicht nach unten, sodass sie die Daumenspitze berühren. Der Ringfinger bleibt ausgestreckt, der kleine Finger ist ebenfalls gestreckt oder leicht abgewinkelt. Die Schultern sind entspannt, der Atem fließt ruhig und gleichmäßig.

Mahasirs Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Mahasirs Mudra ist eine wirkungsvolle Geste zur Linderung von mentalem Druck, Kopfschmerzen, Stress und innerer Anspannung. Sie unterstützt das Gleichgewicht im Kopfbereich, beruhigt überaktive Gedanken und hilft, emotionale Überlastung zu lösen. Die Mudra wirkt klärend, lösend und entspannend auf geistiger wie auf körperlicher Ebene.

Mahasirs bedeutet im Sanskrit „großer Kopf“ in diesem Zusammenhang steht es für den mentalen Raum, das Denkkern und das energetische Feld des Geistes. Die gezielte Fingerkombination dieser Mudra beeinflusst das Nervensystem, reguliert den

Energiefluss im Kopfbereich und schafft Raum für mentale Ruhe und Ausgleich.

Diese Mudra kann besonders hilfreich sein bei Spannungen im Stirn- oder Schläfenbereich, bei Stress-bedingten Kopfschmerzen oder Überforderung durch zu viele Eindrücke. Sie fördert die Fähigkeit, sich zu zentrieren, den Fokus zu klären und mit mehr Leichtigkeit auf Gedanken und Emotionen zu reagieren.

Im Yogaunterricht kann Mahasirs Mudra gut in ruhige Sequenzen integriert werden etwa während der Endentspannung, in Meditationen oder nach fordernden Phasen. Sie eignet sich auch für Einzelübungen zur Stressbewältigung oder als Begleiterin im Alltag bei mentaler Überlastung.

Hinweis: Die Mudra sollte mindestens 5–10 Minuten gehalten werden, um ihre beruhigende Wirkung zu entfalten. Sie kann mit sanfter Bauchatmung oder bewusster Ausatmung kombiniert werden, um Spannungen gezielt zu lösen.

Affirmation:

Ich lasse Anspannung los und öffne meinen Geist für Ruhe, Klarheit und Gelassenheit.

29. Ushas Mudra Die Geste des Neubeginns und der Inspiration

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine aufrechte, bequeme Haltung. Verschränke die Finger beider Hände ineinander. Bei Frauen liegt der rechte Daumen über dem linken, bei Männern der linke über dem rechten. Die aufeinanderliegenden Daumen liegen sanft aneinander oder berühren sich an den Spitzen. Halte die gefalteten Hände locker vor dem Unterbauch oder knapp unterhalb des Brustbeins. Die Schultern sind entspannt, der Atem ruhig und fließend.

Ushas Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Ushas Mudra ist eine aktivierende, belebende Geste, die neue Lebensfreude, Kreativität und Klarheit wecken kann. Sie steht symbolisch für den Sonnenaufgang für den Moment, in dem neues Licht den Tag durchdringt und Veränderung möglich wird. Diese Mudra unterstützt das Aufbrechen alter Muster, weckt schöpferische Kraft und hilft dabei, motiviert in neue Lebensabschnitte zu gehen.

Der Name *Ushas* bedeutet im Sanskrit „Morgendämmerung“ oder „neuer Anfang“. Diese Mudra richtet sich an die Quelle innerer Erneuerung sie inspiriert zu Bewegung, Handlung und positiver Ausrichtung. Sie fördert geistige Wachheit, Neugier und die Fähigkeit, aus dem Herzen heraus Neues zu erschaffen.

Energetisch wirkt Ushas Mudra stimulierend auf das Sakralchakra (Svadhithana) und das Solarplexuszentrum. Sie fördert hormonelle Balance, aktiviert das Nervensystem und unterstützt den Zugang zu innerer Vitalität. Besonders hilfreich ist sie bei Antriebslosigkeit, mentaler Erschöpfung oder dem Wunsch nach Veränderung und innerem Neustart.

Im Yogaunterricht eignet sich diese Mudra wunderbar am Anfang einer Stunde, um die Energie zu wecken und den Fokus bewusst auf Neuanfang, Intention oder Lebensfreude zu richten. Auch in Pranayama- oder Meditationsphasen am Morgen ist sie ein kraftvoller Impuls, um frisch und ausgerichtet in den Tag zu starten.

Hinweis: Die Wirkung wird verstärkt, wenn die Mudra mit bewusster Atemführung und einer inneren Ausrichtung auf Kreativität oder neue Impulse verbunden wird. Sie kann täglich einige Minuten lang gehalten werden, besonders morgens nach dem Aufwachen.

Affirmation:

Ich öffne mich für den Neubeginn klar, lebendig und voller schöpferischer Kraft.

30. Apan Vayu Mudra Die Geste zur Stärkung des Herzens und inneren Beruhigung

Mudra-Haltung:

Setze dich ruhig und aufrecht in eine bequeme Haltung. Lege die Hände auf die Oberschenkel, Handflächen zeigen nach oben. Beuge Zeige-, Mittel- und Ringfinger der rechten und linken Hand leicht. Berühre mit dem Daumen gleichzeitig den Ringfinger und den Mittelfinger. Der Zeigefinger liegt leicht an der Daumenwurzel. Der kleine Finger bleibt gestreckt. Atme ruhig und gleichmäßig, die Schultern sind entspannt.

Apan Vayu Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Apan Vayu Mudra ist eine tief wirkende Geste, die Herz, Kreislauf und Nervensystem stärkt. Sie verbindet die Eigenschaften zweier Mudras Apana Mudra (ausleitende Energie) und Vayu Mudra (ausgleichende Luftenergie) und wird deshalb auch als „Herz-Mudra“ bezeichnet. Ihre beruhigende, erdende und stärkende Wirkung macht sie besonders wertvoll in Situationen von Stress, Angst oder Unruhe.

Der Name setzt sich zusammen aus *Apana* der abwärts gerichteten Energie, die für Entgiftung und Stabilität steht und *Vayu*, dem Luftprinzip, das Beweglichkeit und Nervenenergie symbolisiert.

Diese Mudra hilft, übermäßige Luftenergie zu beruhigen, den Atem zu vertiefen und das Herz energetisch zu entlasten. Sie kann Spannungen im Brustraum lösen und emotionale Belastung lindern.

Traditionell wird Apan Vayu Mudra zur Unterstützung bei Herzbeschwerden eingesetzt. Sie kann helfen, innere Unruhe zu beruhigen, den Blutdruck zu regulieren und das Gefühl von Sicherheit und Erdung zu stärken. Auch bei körperlichen oder emotionalen „Herzensangelegenheiten“ kann sie tiefen Trost und Stabilität vermitteln.

Im Yogaunterricht eignet sich diese Mudra ideal für regenerative oder therapeutische Sequenzen, in der Endentspannung, bei Meditationen mit Fokus auf das Herz oder in ruhigen Atemphasen. Sie ist ein sanftes Werkzeug, um Nervosität, Ängste oder Druck zu lindern und gleichzeitig neue innere Stärke zu fördern.

Hinweis: Diese Mudra kann täglich praktiziert werden idealerweise für 10 bis 15 Minuten. Sie ist besonders hilfreich bei Erschöpfung, nach stressigen Situationen oder zur achtsamen Herzpflege.

Affirmation:

Ich bin ruhig, geschützt und verbunden mit der Kraft meines Herzens.

31. Prithvi Mudra Die Geste der Erdung und Stabilität

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine aufrechte, ruhige Sitzhaltung wie Sukhasana oder Vajrasana. Lege die Hände auf die Oberschenkel, die Handflächen zeigen nach oben. Berühre mit der Spitze des Ringfingers sanft die Spitze des Daumens. Die restlichen Finger bleiben locker ausgestreckt. Achte auf entspannte Schultern und einen gleichmäßigen, ruhigen Atem.

Prithvi Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Prithvi Mudra ist die Mudra des Erdelements. Sie steht für Stabilität, Sicherheit, Ausdauer und nährenden Energie. Diese Geste stärkt die körperliche und geistige Widerstandskraft, fördert die Regeneration und hilft dabei, sich in herausfordernden Zeiten geerdet und getragen zu fühlen.

Prithvi bedeutet im Sanskrit „Erde“. Das Erdelement ist mit dem Wurzelchakra (Muladhara) verbunden und bildet die energetische Grundlage für Vertrauen, Zugehörigkeit, körperliches Wohlbefinden und Lebenssicherheit. Der Ringfinger symbolisiert das Erdelement, der Daumen das Feuerelement ihre Verbindung aktiviert den Ausgleich zwischen Stabilität und Aktivität, Ruhe und Energie.

Prithvi Mudra stärkt die Knochen, das Gewebe und den Energiehaushalt. Sie kann hilfreich sein bei Erschöpfung, Gewichtsverlust, Nervosität oder innerer Schwäche. Gleichzeitig wirkt sie beruhigend bei Ängsten, hilft bei innerer Unruhe und fördert ein Gefühl von Verwurzelung. Auch bei mangelndem Selbstvertrauen oder mangelnder Erdung im Alltag kann diese Mudra sehr unterstützend sein.

Im Yogaunterricht ist Prithvi Mudra besonders wirkungsvoll in ruhigen, erdenden Sequenzen, etwa in Yin Yoga, in der Endentspannung oder bei meditativen Phasen mit Fokus auf das Wurzelchakra. Sie eignet sich hervorragend, um nach intensiven Phasen zur Ruhe zu kommen, die Praxis zu integrieren oder gezielt Erdung zu vermitteln.

Hinweis: Prithvi Mudra kann täglich geübt werden insbesondere morgens oder in Zeiten von Erschöpfung oder Instabilität. Schon 5–10 Minuten genügen, um eine beruhigende Wirkung zu entfalten. Sie kann auch während des Gehens oder Stehens innerlich gehalten werden.

Affirmation:

Ich bin geerdet, getragen und in mir selbst zuhause.

32. Shakti Mudra Die Geste der Entspannung und inneren Weiblichkeit

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine bequeme, aufrechte Sitzhaltung. Lege die Hände vor dem Brustkorb zusammen. Beuge die Daumen und lege sie in die Handflächen. Lege die Fingerkuppen von Ring- und kleinen Fingern beider Hände aneinander. Die Zeige- und Mittelfinger liegen locker seitlich an den Händen oder kreuzen sich leicht. Halte die Geste weich und entspannt, die Schultern locker, der Atem ruhig.

Shakti Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Shakti Mudra ist eine beruhigende, weiblich geprägte Geste, die tiefes Loslassen, Entspannung und erdende Rückverbindung unterstützt. Sie wirkt entspannend auf das Nervensystem, beruhigt die Sinne und hilft, den natürlichen Rhythmus von Körper und Seele wiederzufinden. Besonders in Zeiten von Schlaflosigkeit, innerer Unruhe oder hormonellem Ungleichgewicht kann diese Mudra regenerierend wirken.

Der Begriff *Shakti* bezeichnet im Sanskrit die weibliche, schöpferische Urkraft, die in jedem Menschen wirkt unabhängig vom Geschlecht. Diese Kraft ist empfangend, nährend, intuitiv und verbunden mit dem Fluss des Lebens. Die Geste

aktiviert diese Qualität in uns und unterstützt besonders die Verbindung zum Sakralchakra (Svadhithana) dem Zentrum für Kreativität, Sinnlichkeit und emotionale Tiefe.

Shakti Mudra kann Spannungen im Beckenbereich, Menstruationsbeschwerden oder Einschlafprobleme lindern. Sie wirkt unterstützend in Phasen der Erschöpfung, Rückzug oder emotionaler Überforderung. Gleichzeitig fördert sie ein Gefühl von Geborgenheit, innerem Raum und Regeneration ideal zum Innehalten und Zurückkehren zu sich selbst.

Im Yogaunterricht eignet sich Shakti Mudra besonders für Abendstunden, Yin-Yoga, sanfte Rückzugsmomente oder meditative Phasen. Sie kann gut in Verbindung mit entspannenden Atemtechniken wie der verlängerten Ausatmung oder Mondatmung praktiziert werden. Auch in der Endentspannung kann sie die Rückverbindung mit dem eigenen inneren Rhythmus unterstützen.

Hinweis: Diese Mudra sollte mit Sanftheit gehalten werden ohne Druck oder Spannung. Sie eignet sich nicht für aktivierende Sequenzen, sondern ausschließlich für Phasen der Entspannung, Integration und Erholung.

Affirmation:

Ich lasse los, vertraue dem Fluss des Lebens und empfangen die nährenden Kraft in mir.

33. Matangi Mudra Die Geste der inneren Harmonie und Kraft

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine aufrechte, ruhige Sitzhaltung. Führe beide Hände vor dem Solarplexus zusammen. Verschränke die Finger ineinander, lasse jedoch die Mittelfinger ausgestreckt und aneinandergelegt, sodass sie wie ein gemeinsamer Pfeil nach oben zeigen. Die Daumen liegen entspannt übereinander oder berühren sich leicht. Die Schultern sind entspannt, der Blick nach innen gerichtet, der Atem fließt ruhig.

Matangi Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Matangi Mudra ist eine kraftvolle Geste zur Harmonisierung des inneren Gleichgewichts, zur Aktivierung des Solarplexus und zur Stärkung des Selbstbewusstseins. Sie bringt Klarheit, fördert die innere Mitte und hilft dabei, emotionale Schwankungen zu stabilisieren. Besonders in Momenten der Unsicherheit, des Kontrollverlusts oder innerer Unruhe unterstützt diese Mudra dabei, wieder Ordnung und Ausgleich zu finden.

Der Name *Matangi* bezieht sich auf eine vedische Göttin, die mit Weisheit, Ausdruck, innerem Gleichgewicht und transformierender Kraft verbunden ist. Sie verkörpert kreative Intelligenz und spirituelle Ordnung. Die ausgestreckten Mittelfinger stehen symbolisch für bewusste

Ausrichtung, Fokus und Klarheit wie ein innerer Wegweiser.

Energetisch aktiviert Matangi Mudra das Manipura Chakra (Solarplexus), das Zentrum für Willenskraft, Selbstvertrauen und persönliche Identität. Sie fördert emotionale Stabilität, regt die Verdauungskraft (Agni) an und kann auch auf körperlicher Ebene energetisierend und zentrierend wirken insbesondere bei Erschöpfung, Reizbarkeit oder emotionalem Durcheinander.

Im Yogaunterricht kann Matangi Mudra gezielt in Sequenzen zur Stärkung des Selbstwerts, bei Themen wie „innere Mitte finden“ oder als energetische Vorbereitung auf kraftvolle Asanas genutzt werden. Auch in ruhigen Meditationsphasen oder bei Affirmationsarbeit entfaltet sie eine tief ordnende Wirkung.

Hinweis: Diese Mudra kann täglich geübt werden, besonders morgens oder in Momenten innerer Unruhe. Achte darauf, dass die Finger locker bleiben und der Atem natürlich fließt. Kombiniert mit bewusster Bauchatmung kann sie ihre Wirkung noch verstärken.

Affirmation:

Ich bin zentriert, kraftvoll und in Frieden mit mir selbst.

34. Ksepana Mudra Die Geste des Loslassens und der Reinigung

Mudra-Haltung:

Setze dich aufrecht und entspannt in eine Sitzhaltung deiner Wahl. Führe beide Hände vor dem Brustbein zusammen, die Zeigefinger beider Hände liegen gestreckt und aneinander, zeigen schräg nach unten. Die restlichen Finger sind ineinander verschränkt, die Daumen kreuzen sich locker und zeigen zum Körper. Die Schultern bleiben entspannt, der Blick ist weich oder geschlossen, der Atem fließt ruhig.

Ksepana Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Ksepana Mudra ist die Mudra des bewussten Loslassens von Anspannung, alten Gedankenmustern, negativen Emotionen und überschüssiger Energie. Sie unterstützt dabei, innerlich Ballast abzuwerfen und wieder frei zu atmen körperlich, geistig und emotional. Diese Geste ist besonders wirkungsvoll in Phasen der Erschöpfung, Unruhe oder seelischen Belastung.

Ksepana bedeutet im Sanskrit „loslassen“, „entleeren“ oder „ableiten“. Die nach unten zeigenden Zeigefinger symbolisieren den Fluss von stagnierender Energie aus dem Körper heraus, während die verschränkten Hände ein Gefühl von

bewusster Entladung und innerer Neuausrichtung schaffen. Die Geste kann helfen, sich zu befreien von innerem Druck, toxischen Gedanken oder zurückgehaltener Spannung.

Energetisch wirkt Ksepana Mudra auf das Wurzel- und Sakralchakra, unterstützt die Entgiftung, stärkt das Ausleitungsprinzip (Apana Vayu) und kann zu mehr Leichtigkeit und innerem Gleichgewicht führen. Sie ist besonders hilfreich nach intensiven Arbeitsphasen, emotionalen Gesprächen oder beim bewussten Abschluss von Lebensabschnitten.

Im Yogaunterricht eignet sich diese Mudra gut für Beginn oder Abschluss einer Stunde mit dem Thema „Loslassen“, in der Endentspannung oder während Atemübungen, die mit Ausatmen, Reinigung oder innerem Reset zu tun haben. Sie lässt sich auch mit Visualisierungen kombinieren etwa das Ausatmen von grauer Energie oder das „Abgeben“ schwerer Gedanken in die Erde.

Hinweis: Halte die Mudra nur so lange, wie sie sich stimmig anfühlt typischerweise 5 bis 10 Minuten. Danach kann es hilfreich sein, bewusst die Handhaltung zu lösen und die Hände offen auf den Oberschenkeln abzulegen, um neuen Raum zu schaffen.

Affirmation:

Ich lasse los, was mich belastet frei, ruhig und offen für neue Kraft.

35. Garuda Mudra Die Geste der inneren Freiheit und Energieentfaltung

Mudra-Haltung:

Setze dich aufrecht oder stehe stabil mit leicht gebeugten Knien. Führe die Hände vor die Brust. Lege die Handflächen aneinander, überkreuze die Daumen und hake sie ineinander ein, sodass die rechte Handfläche vor der linken liegt. Spreize die übrigen Finger wie Flügel zur Seite. Die Hände bleiben leicht vor dem Herzraum oder über dem Solarplexus, Schultern entspannt, der Atem fließt frei.

Garuda Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Garuda Mudra ist die Geste des mythischen Vogels *Garuda*, dem König der Lüfte und Reittier Vishnus. Sie steht für Weitblick, Entschlossenheit, Befreiung und die Fähigkeit, sich über Schwierigkeiten zu erheben. Diese Mudra aktiviert die feinstoffliche Energie, gleicht die rechte und linke Körperhälfte aus und schenkt mentale Klarheit und neue Kraft.

Der Begriff *Garuda* bedeutet im Sanskrit „Adler“ oder „großer Vogel“. In der yogischen Symbolik verkörpert er Mut, Freiheit, Unabhängigkeit und die Fähigkeit, sich aus beengenden Umständen zu befreien. Die flügelartig gespreizten Finger stehen

sinnbildlich für Aufrichtung, Ausdehnung und neue Perspektiven sowohl körperlich als auch geistig.

Garuda Mudra regt den Energiefluss an, kann Stagnation in Brust, Lunge und Herzbereich lösen und ist besonders wirkungsvoll bei Erschöpfung, Antriebslosigkeit oder emotionaler Enge. Sie harmonisiert das vegetative Nervensystem und schafft ein Gleichgewicht zwischen den beiden Energiekanälen (Ida und Pingala).

Im Yogaunterricht eignet sich diese Mudra ideal zu Beginn einer Stunde, um die Energie zu aktivieren und einen bewussten Zugang zu innerer Stärke zu fördern. Auch in stehenden Haltungen (wie Tadasana oder in Balance-Positionen) kann sie integriert werden, um Fokus, Erdung und Weite zugleich zu vermitteln. In Meditationen unterstützt sie das Lösen von inneren Begrenzungen.

Hinweis: Die Mudra kann mit tiefem Atem in den Brustkorb kombiniert werden etwa mit der Vorstellung, bei jeder Einatmung neue Kraft aufzunehmen und bei der Ausatmung innere Enge loszulassen. Auch die Wechselatmung lässt sich vorher oder nachher sinnvoll einsetzen.

Affirmation:

Ich entfalte meine Kraft, erhebe mich über Begrenzung und öffne mich für neue Freiheit.

36. Rudra Mudra Die Geste der inneren Stärke und Willenskraft

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine aufrechte, entspannte Haltung. Lege die Hände auf die Oberschenkel, die Handflächen zeigen nach oben. Berühre mit der Spitze von Daumen, Zeige- und Ringfinger jeweils einander, sodass sich ein sanfter Kreis bildet. Mittel- und kleiner Finger bleiben locker gestreckt. Halte die Schultern entspannt, der Atem fließt ruhig und gleichmäßig.

Rudra Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Rudra Mudra ist eine energetisierende Geste, die innere Kraft, Willensstärke und Durchsetzungsvermögen fördert. Sie stärkt das Vertrauen in die eigene Entscheidungsfähigkeit, hilft bei Erschöpfung und fördert das bewusste Ergreifen von Verantwortung für das eigene Leben. Besonders in Phasen von Unsicherheit, Orientierungslosigkeit oder Antriebslosigkeit kann sie wie ein innerer Energieschub wirken.

Das Wort *Rudra* bedeutet im Sanskrit „der Starke“, „der Mächtige“ und ist ein Beinamen von Shiva, dem Transformierenden und Zerstörer von Illusion. Rudra steht für das innere Feuer, das Kraftprinzip und den Impuls zur Erneuerung. Diese Mudra aktiviert das Manipura Chakra (Solarplexus), das

Energiezentrum für Selbstbewusstsein, persönliche Macht und Handlungskraft.

Energetisch wirkt Rudra Mudra vitalisierend auf Kreislauf und Stoffwechsel, sie fördert die Konzentration und geistige Wachheit. Sie kann bei niedrigem Blutdruck, Müdigkeit und innerer Lähmung helfen. Durch die bewusste Verbindung von Daumen (Feuer), Zeigefinger (Luft) und Ringfinger (Erde) entsteht eine starke energetische Ausrichtung nach innen wie außen.

Im Yogaunterricht kann Rudra Mudra gezielt in kraftvollen Sequenzen oder in Stunden mit dem Thema „Selbstermächtigung“, „Transformation“ oder „Neubeginn“ verwendet werden. Auch in Meditationen, die Klarheit und Ausrichtung fördern sollen, ist sie ein wirkungsvolles Werkzeug.

Hinweis: Rudra Mudra kann mehrmals täglich für 5–10 Minuten praktiziert werden. Bei sehr hohem Blutdruck sollte sie mit Achtsamkeit angewendet oder durch ausgleichende Mudras (z. B. Prithvi oder Apana Mudra) ergänzt werden.

Affirmation:

Ich vertraue meiner inneren Stärke und handle kraftvoll, klar und selbstbestimmt.

37. Brahma Mudra Die Geste der Kraft, Erdung und Atemöffnung

Mudra-Haltung:

Setze dich aufrecht und stabil in eine bequeme Haltung, vorzugsweise im Fersensitz oder Schneidersitz. Balle beide Hände zu Fäusten, wobei die Daumen nach innen gelegt werden. Führe die Fäuste aneinander, sodass die Handknöchel sich berühren. Lege die verbundenen Hände sanft vor das Becken oder den Unterbauch, idealerweise auf Höhe des Nabels oder leicht darunter. Der Rücken ist aufgerichtet, die Schultern entspannt, der Atem ruhig und bewusst.

Brahma Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Brahma Mudra ist eine erdende und zentrierende Geste, die das Atemvolumen erweitert, das Energiefeld stabilisiert und das Gefühl von innerer Kraft und Geborgenheit stärkt. Sie verbindet uns mit der Kraftquelle im Beckenraum dem Ort der Lebensenergie, Vitalität und inneren Sicherheit. Besonders in Momenten von Nervosität, emotionalem Ungleichgewicht oder fehlender Erdung kann diese Mudra wie ein innerer Anker wirken.

Der Begriff *Brahma* bezieht sich im Sanskrit auf den Schöpfergott im hinduistischen Götterdreiklang und

steht symbolisch für die universelle Schöpfungskraft. Die geballten Fäuste in dieser Mudra verkörpern das Sammeln und Bündeln von Energie, während ihre ruhige Position am Unterbauch Erdung und innere Ausrichtung fördert.

Brahma Mudra wirkt besonders stärkend auf das Wurzel- und Sakralchakra. Sie reguliert das Nervensystem, verbessert die Atemtiefe und kann emotionale Spannung in Stärke und Ruhe transformieren. Auch auf körperlicher Ebene kann sie bei Verdauungsbeschwerden oder instabilem Kreislauf wohltuend sein.

Im Yogaunterricht eignet sich Brahma Mudra sehr gut für meditative Sitzphasen, in der Anfangssequenz zum Ankommen oder in der Endentspannung zur Integration. Sie kann auch in Atemübungen (z. B. tiefe Bauchatmung oder Ujjayi) eingebunden werden, um die Wirkung zu vertiefen. Besonders hilfreich ist sie für Teilnehmer:innen, die schwer zur Ruhe finden oder das Gefühl haben, „nicht ganz da“ zu sein.

Hinweis: Diese Mudra kann mehrere Minuten gehalten werden wichtig ist, dass die Schultern entspannt bleiben und kein Druck in den Händen entsteht. Ein bewusstes, langsames Atmen unterstützt die energetische Wirkung deutlich.

Affirmation:

Ich bin geredet, ruhig und verbunden mit der Quelle meiner inneren Kraft.

38. Mukula Mudra Die Geste der Heilung und Zentrierung

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine ruhige, aufrechte Haltung. Führe die Spitzen aller fünf Finger beider Hände zusammen, sodass sie sich berühren und eine geschlossene, knopfähnliche Form entsteht ähnlich einer Blütenknospe. Lege die Hände sanft auf das Herz, den Bauch oder eine andere Körperstelle, die besondere Aufmerksamkeit oder Heilung braucht. Der Atem ist ruhig und bewusst, die Schultern entspannt.

Mukula Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Mukula Mudra ist eine sanfte, aber kraftvolle Geste zur Bündelung von Lebensenergie (Prana) und zur gezielten Lenkung dieser Kraft an Stellen des Körpers oder Geistes, die Unterstützung brauchen. Sie wirkt wie ein energetischer Heilimpuls, fördert Ruhe, Regeneration und innere Zentrierung.

Mukula bedeutet im Sanskrit „Knospe“ eine geschlossene Blume, die das Potenzial für Wachstum, Öffnung und Erneuerung in sich trägt. In dieser Mudra symbolisiert die zusammengeführte Fingerkuppe eine konzentrierte Einheit von Bewusstsein, Energie und Aufmerksamkeit. Sie kann intuitiv eingesetzt werden dorthin, wo „Heilung“ im weitesten Sinne gebraucht wird: körperlich, emotional oder geistig.

Energetisch aktiviert Mukula Mudra das Herzchakra (Anahata) und wirkt harmonisierend auf das Energiesystem. Sie hilft bei Erschöpfung, innerer Unruhe oder dem Gefühl von „Zerstreuung“. Sie kann auch direkt auf eine schmerzende Körperstelle gelegt werden, um dort mit sanfter Energie zu arbeiten zum Beispiel bei Bauch-, Kopf- oder Spannungsschmerzen.

Im Yogaunterricht eignet sich Mukula Mudra besonders in meditativen oder therapeutischen Sequenzen. Du kannst deine Teilnehmer:innen anleiten, ihre Hände bewusst auf eine Körperstelle zu legen, die Aufmerksamkeit braucht etwa in Shavasana, beim Sitzen oder im Liegen. In Kombination mit Atemachtsamkeit oder Visualisierungen wirkt sie sehr unterstützend.

Hinweis: Diese Mudra kann beliebig oft und lange geübt werden besonders dann, wenn Regeneration, Selbstmitgefühl oder energetische Balance gefragt sind. Die Wirkung entsteht vor allem durch die Verbindung von bewusster Berührung und innerer Präsenz.

Affirmation:

Ich sende heilende Kraft dorthin, wo sie gebraucht wird mit Liebe, Achtsamkeit und Vertrauen.

39. Hridaya Mudra (Variante)

Die Geste der

Herzensverbindung und inneren

Wahrheit

Mudra-Haltung:

Setze dich aufrecht in eine meditative Haltung. Lege die Hände auf die Oberschenkel oder führe sie direkt vor das Herz. Beuge Zeige- und Mittelfinger beider Hände nach innen, sodass sie die Daumenwurzel sanft berühren. Lege gleichzeitig die Spitzen von Ringfinger und Daumen aneinander. Der kleine Finger bleibt ausgestreckt. Halte diese Haltung mit weicher Aufmerksamkeit im Brustraum, der Atem ist ruhig und tief.

Hridaya Mudra (Variante) Bedeutung und Anwendung im Yoga

Diese Variante der Hridaya Mudra ist eine tief heröffnende und energetisch harmonisierende Geste. Sie stärkt die Verbindung zum eigenen emotionalen Zentrum, hilft dabei, innere Wahrheit zu erkennen und sie sanft nach außen zu bringen. Sie wirkt stabilisierend auf das Herzchakra (Anahata), fördert Mitgefühl, Selbstannahme und das Empfinden innerer Geborgenheit.

Hridaya bedeutet im Sanskrit „Herz“, „Seele“ oder „innerstes Wesen“. Diese Geste bringt uns in Kontakt mit genau diesem inneren Ort jenseits von

Gedanken, Bewertungen und Erwartungen. Durch das bewusste Zurückführen der Zeige- und Mittelfinger (Verstand und Wahrnehmung) zur Daumenwurzel (universelle Energie) wird das Ego symbolisch zurückgenommen, während Ringfinger und Daumen (Erde und Feuer) eine kraftvolle Verbindung für inneren Halt und Ausdruck schaffen.

Diese Mudra ist besonders hilfreich in Zeiten von emotionaler Unruhe, Selbstzweifeln oder dem Wunsch nach innerer Klärung. Sie kann auch als tägliches Ritual genutzt werden, um sich selbst achtsam zu begegnen und in das eigene Herz „hineinzuhören“.

Im Yogaunterricht eignet sich diese Geste wunderbar für herzzentrierte Sequenzen, in ruhigen Atemphasen oder als Abschlussgeste nach fordernden Einheiten. Auch in Kombination mit Affirmationen oder dem Lauschen auf den Herzschlag kann sie eine tiefe meditative Qualität entfalten.

Hinweis: Die Geste entfaltet ihre Wirkung besonders gut, wenn sie über mehrere Minuten ruhig gehalten und mit sanftem Atem oder einer geführten Herzensreise verbunden wird. Sie kann auch im Liegen (z. B. in Shavasana) angewendet werden.

Affirmation:

Ich lausche der Weisheit meines Herzens und vertraue der Wahrheit, die in mir lebt.

40. Bhramara Mudra Die Geste zur Stärkung des Immunsystems und inneren Schutzes

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine aufrechte, entspannte Haltung. Lege die Hände auf die Oberschenkel oder halte sie leicht vor dem Oberkörper. Lege den Zeigefinger jeder Hand an die Daumenwurzel. Die Daumenspitze berührt die Spitze des Mittelfingers. Ringfinger und kleiner Finger bleiben locker ausgestreckt. Der Atem ist ruhig und gleichmäßig, die Schultern sind entspannt.

Bhramara Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Bhramara Mudra ist eine energetische Geste zur Stärkung des Immunsystems, zur Linderung von Allergien und zur Förderung innerer Abwehrkraft. Sie wirkt stabilisierend, reinigend und schützt vor äußeren Einflüssen sowohl physisch als auch energetisch. Die Mudra bringt Balance in das Atemsystem und stärkt das Vertrauen in die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Bhramara bedeutet im Sanskrit „Biene“ und steht sinnbildlich für feine Wahrnehmung, Schutz und ein harmonisches Zusammenspiel mit der Natur. Wie die Biene zielgerichtet und gleichzeitig schützend

arbeitet, so wirkt auch diese Mudra: Sie fokussiert Energie und stärkt gleichzeitig die natürliche Abgrenzung nach außen.

Diese Geste wirkt besonders auf das Halschakra (Vishuddha) und das Immunsystem. Sie kann hilfreich sein bei Heuschnupfen, Atemwegsproblemen, Hautreaktionen oder allergischen Symptomen. Gleichzeitig fördert sie innere Ruhe, hilft bei Überempfindlichkeit und schützt vor „energetischer Reizüberflutung“. Auch emotional wirkt sie stabilisierend bei dem Gefühl, „zu offen“ oder ungeschützt zu sein.

Im Yogaunterricht kann Bhramara Mudra in Atemübungen, ruhigen Sitzhaltungen oder als vorbereitende Geste vor Pranayama (z. B. Nadi Shodhana) eingebunden werden. Sie eignet sich auch für Meditationen zum Thema Selbstschutz, Abgrenzung und energetische Klärung.

Hinweis: Für spürbare Wirkung wird empfohlen, die Mudra regelmäßig zu praktizieren z. B. morgens und abends für jeweils 5–10 Minuten. Sie ersetzt keine medizinische Behandlung, kann aber unterstützend bei Allergien und Immunschwäche wirken.

Affirmation:

Ich bin geschützt, gestärkt und vertraue der Heilkraft meines Körpers.

41. Vajra Mudra Die Geste der Ausdauer und inneren Kraft

Mudra-Haltung:

Setze dich aufrecht und entspannt in eine bequeme Sitzhaltung. Lege beide Hände auf die Oberschenkel oder halte sie leicht vor dem Solarplexus. Umfasse mit den vier Fingern der rechten Hand den ausgestreckten Zeigefinger der linken Hand. Die Daumen beider Hände berühren sich leicht an den Spitzen oder liegen locker nebeneinander. Schultern und Gesicht sind entspannt, der Atem fließt ruhig und bewusst.

Vajra Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Vajra Mudra ist eine kräftigende und aktivierende Geste zur Förderung von innerer Standhaftigkeit, Ausdauer und Lebensenergie. Sie stärkt das Durchhaltevermögen, vertreibt Antriebslosigkeit und unterstützt das energetische Gleichgewicht bei Erschöpfung oder Blutdruckproblemen. Diese Mudra bringt das Feuer- und Luftelement in Balance und richtet den Fokus auf das innere Kraftzentrum.

Vajra bedeutet im Sanskrit „Donnerkeil“ oder „Diamant“ ein Symbol für unerschütterliche Kraft, Klarheit und spirituelle Energie. Die Geste bündelt diese Energie im Zentrum des Körpers und verleiht ihr Stabilität und Zielgerichtetheit. Sie kann helfen, körperliche Schwäche zu überwinden, die

Willenskraft zu stärken und das Gefühl von innerer Stabilität zu fördern.

Energetisch aktiviert Vajra Mudra das Manipura Chakra (Solarplexus) und das Herzchakra. Sie reguliert den Kreislauf, fördert die Sauerstoffaufnahme und kann hilfreich sein bei niedriger Energie, Müdigkeit, Kreislaufschwäche oder mangelnder Motivation. Auch bei seelischer Erschöpfung oder emotionalem Rückzug kann diese Geste eine stärkende Wirkung entfalten.

Im Yogaunterricht eignet sich Vajra Mudra gut zu Beginn aktivierender Sequenzen, bei Atemübungen wie Kapalabhati oder als unterstützende Haltung in kraftvollen Sitz- oder Stehhaltungen. Sie kann auch als mentale Vorbereitung vor Herausforderungen, Prüfungen oder größeren Aufgaben eingesetzt werden.

Hinweis: Diese Mudra sollte nicht bei sehr hohem Blutdruck oder innerer Hitze zu lange gehalten werden. Empfehlenswert ist eine Praxisdauer von 3 bis 5 Minuten, idealerweise mit tiefem, bewussten Atem.

Affirmation:

Ich bin kraftvoll, standhaft und vertraue auf meine innere Stärke.

42. Padma Mudra Die Geste des Herzens, der Liebe und inneren Reinheit

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine aufrechte, ruhige Sitzhaltung. Führe beide Hände vor dem Herzen zusammen, die Handballen, Daumen und kleinen Finger berühren sich. Die übrigen Finger (Zeige-, Mittel- und Ringfinger) spreizen sich weit nach außen, sodass zwischen den Händen eine blütenähnliche Form entsteht wie eine geöffnete Lotusblüte. Halte die Mudra auf Herzhöhe, der Blick ist sanft oder geschlossen, der Atem fließt ruhig.

Padma Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Padma Mudra, auch „Lotus-Mudra“ genannt, ist eine zarte und kraftvolle Geste der Herzensöffnung, Mitgefühl und inneren Reinheit. Sie symbolisiert die geöffnete Lotusblume, die in vielen spirituellen Traditionen für Bewusstsein, Transformation und unberührte Reinheit steht geboren aus dem Schlamm, doch unbefleckt im Licht.

Das Wort *Padma* bedeutet im Sanskrit „Lotus“. Diese Pflanze wächst im schlammigen Wasser und erhebt sich daraus zu strahlender Schönheit ein starkes Sinnbild für die menschliche Fähigkeit, trotz Herausforderungen das Herz offen zu halten und in Liebe zu wachsen. Die Mudra fördert die

Verbindung zum Herzchakra (Anahata), weckt Sanftmut, Achtsamkeit und tiefe innere Stärke.

Energetisch hilft Padma Mudra, das Herz zu öffnen ohne sich verletzlich oder schutzlos zu fühlen. Sie kann bei emotionalem Schmerz, Rückzug oder Liebeskummer wohltuend wirken, ebenso wie zur Stärkung von Selbstmitgefühl, Akzeptanz und zwischenmenschlicher Verbundenheit. Sie unterstützt auch den Zugang zur eigenen Intuition und inneren Führung.

Im Yogaunterricht ist Padma Mudra besonders stimmig in Sequenzen mit Fokus auf das Herz, in ruhigen Yin- oder Meditationsphasen oder als Abschlussgeste einer Praxis. Sie eignet sich für Momente der Stille, für Visualisierungen (z. B. eine sich öffnende Blume im Herzraum) und in Verbindung mit dem Atem oder einem Herzensmantra.

Hinweis: Padma Mudra sollte weich und ohne Spannung gehalten werden. Es ist hilfreich, mit jeder Einatmung Licht oder Liebe in den Herzraum zu visualisieren und mit der Ausatmung Loslassen, Vergebung oder Verbindung zu üben.

Affirmation:

Ich öffne mein Herz in Liebe, Vertrauen und Mitgefühl für mich selbst und die Welt.

43. Bhairavi Mudra Die Geste der inneren Ausrichtung und Bewusstseinsausdehnung

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine aufrechte, meditative Haltung mit entspanntem Körper. Halte den Kopf gerade und richte beide Augäpfel nach oben zum Punkt zwischen den Augenbrauen (Ajna Chakra), bei geschlossenen oder halboffenen Lidern. Die Hände ruhen in einer entspannten Mudra im Schoß, z. B. in Dhyana oder Chin Mudra. Der Atem ist ruhig, gleichmäßig und bewusst.

Bhairavi Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Bhairavi Mudra ist keine klassische Handhaltung, sondern eine innere Ausrichtung, die durch die bewusste Lenkung des Blicks nach innen erfolgt. Sie gehört zu den sogenannten „Drishtis“ (Blicktechniken) im Yoga und wird als Meditations- und Konzentrationshilfe verwendet, um das dritte Auge zu aktivieren, die Gedanken zu beruhigen und tiefe Bewusstseinszustände zu fördern.

Der Begriff *Bhairavi* bezieht sich auf die weibliche, mystische Kraftform Shivas eine Göttin, die für Transformation, Klarheit und spirituelle Macht steht. In dieser Mudra wird das äußere Sehen nach innen gerichtet auf das Zentrum der Intuition, Erkenntnis und spirituellen Führung.

Diese Geste hilft dabei, geistige Zerstreutheit aufzulösen, den Fokus zu bündeln und die Aufmerksamkeit vom Äußeren abzuziehen. Sie stärkt das Ajna Chakra (Stirnchakra), unterstützt die Entwicklung von Intuition, innerem Wissen und erhöhtem Bewusstsein. Durch regelmäßige Praxis kann sie zu tiefen meditativen Zuständen führen und das Gefühl von Weite, Klarheit und Präsenz verstärken.

Im Yogaunterricht eignet sich Bhairavi Mudra besonders in geführten oder stillen Meditationen, vor allem in Sitzhaltungen mit Fokus auf Achtsamkeit oder Energiearbeit. Sie kann gut mit Pranayama, Mantra-Rezitation oder Visualisierungen kombiniert werden. Auch als Abschlussfokus nach einer intensiven Praxis oder Chakrenarbeit ist sie sehr wirkungsvoll.

Hinweis: Diese Mudra sollte nicht über längere Zeit erzwungen oder unter Spannung gehalten werden. Bei Augenermüdung oder Schwindel sollte sie unterbrochen werden. Beginne mit kurzen Einheiten von 1–2 Minuten und steigere die Dauer bei regelmäßiger Übung.

Affirmation:

Ich richte meinen Blick nach innen und vertraue der Weisheit meiner inneren Führung.

44. Hansi Mudra Die Geste des inneren Lächelns und der Gelassenheit

Mudra-Haltung:

Setze dich aufrecht in eine ruhige Sitzhaltung. Lege die Hände locker auf die Oberschenkel, die Handflächen zeigen nach oben. Berühre mit der Spitze des Daumens jeweils die Spitze des kleinen Fingers. Die restlichen Finger bleiben locker ausgestreckt. Lasse den Atem sanft fließen, das Gesicht entspannt sich, die Schultern sinken weich nach unten.

Hansi Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Hansi Mudra ist eine sanfte und zugleich lichtvolle Geste, die Freude, Gelassenheit und Vertrauen fördert. Sie lädt dazu ein, das Leben mit mehr Leichtigkeit zu betrachten und sich für ein inneres Lächeln zu öffnen unabhängig von äußeren Umständen. Diese Mudra beruhigt das Nervensystem, fördert emotionale Ausgeglichenheit und unterstützt das bewusste Loslassen von Anspannung und Schwere.

Hansi bedeutet im Sanskrit „Schwan“. Der Schwan ist in der indischen Symbolik ein Tier der Reinheit, Unterscheidungskraft und inneren Freiheit. Er schwimmt ruhig und anmutig durch trübes Wasser, ohne sich davon beschweren zu lassen genau diese

Qualität verkörpert Hansi Mudra: still, klar, lichtvoll und dem eigenen inneren Raum zugewandt.

Diese Geste harmonisiert das Wasserelement (kleiner Finger) mit dem Feuerelement (Daumen), was eine klärende, erfrischende und besänftigende Wirkung erzeugt. Sie kann bei emotionaler Anspannung, Überforderung oder dem Bedürfnis nach innerer Beruhigung hilfreich sein. Gleichzeitig fördert sie Mitgefühl, Sanftmut und ein feines Gespür für den gegenwärtigen Moment.

Im Yogaunterricht eignet sich Hansi Mudra besonders für sanfte, meditative Phasen, in Yin-Yoga-Einheiten, am Ende der Praxis oder als Einstieg in eine achtsame Atemreise. Sie kann auch als einfache Alltagsmudra eingesetzt werden etwa beim Warten, in der Meditation oder zur bewussten Pause zwischendurch.

Hinweis: Halte die Mudra mindestens 5 Minuten für eine nachhaltige Wirkung. Du kannst sie auch mit einem sanften inneren Lächeln kombinieren, das du bewusst über dein Gesicht und dein Herz ausstrahlst ganz ohne äußere Bewegung.

Affirmation:

Ich öffne mich für Leichtigkeit, Vertrauen und das stille Lächeln meines Herzens.

45. Pashini Mudra Die Geste der tiefen Rückkehr und Loslösung

Mudra-Haltung:

Pashini Mudra ist eine Ganzkörper-Mudra und wird traditionell in der Embryohaltung (Apanasana) oder in einer stark eingerollten Stellung geübt. Lege dich auf den Rücken, ziehe die Knie zur Brust und umschließe sie mit den Armen. Führe die Stirn sanft in Richtung Knie (sofern möglich) und bilde mit dem Körper eine runde, geschlossene Form. Atme tief und gleichmäßig, der Nacken bleibt lang, der Körper weich eingerollt.

Pashini Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Pashini Mudra ist eine kraftvolle, introvertierende Geste, die Rückzug, Loslösung vom Außen und die Verbindung zur innersten Essenz unterstützt. Sie symbolisiert das Zurückkehren in den Ursprung wie ein Embryo im Mutterleib. Diese Mudra kann helfen, tiefe Regeneration zu erfahren, emotionale Blockaden zu lösen und sich von äußeren Eindrücken zu befreien.

Pashini bedeutet im Sanskrit „die Gebundene“ oder „die Umschlungene“. Die Mudra steht sinnbildlich für Rückzug, Schutz und Transformation im Inneren. Sie bringt Körper, Atem und Geist in einen

geschützten Raum der Selbstbegegnung einen Ort, an dem nichts getan werden muss, außer zu sein.

Energetisch wirkt Pashini Mudra stark auf das Wurzel- und Sakralchakra. Sie fördert Loslassen, Selbstannahme und innere Reinigung. Besonders wirksam ist sie bei Reizüberflutung, Schlafstörungen, nervöser Unruhe oder nach Phasen starker äußeren Aktivität. Sie hilft, sich wieder zu sammeln, aus der Tiefe heraus zu nähren und emotionale Spannungen abzubauen.

Im Yogaunterricht eignet sich diese Mudra in ruhigen Sequenzen, z. B. im Yin Yoga, Yoga Nidra oder in Abschlussphasen zur Integration. Sie kann auch als Selbstumarmung verstanden werden als Rückkehr zum inneren Selbst, zur Geborgenheit und zum Gefühl von „bei sich zuhause sein“.

Hinweis: Diese Mudra sollte mit Achtsamkeit ausgeführt werden ohne Zwang oder Druck im Nacken- oder Rückenbereich. Unterstütze ggf. mit einem Kissen unter dem Kopf oder Rücken. In der Schwangerschaft oder bei akuten Rückenproblemen ist Vorsicht geboten oder auf andere Mudras auszuweichen.

Affirmation:

Ich kehre in meinen inneren Raum zurück geschützt, getragen und tief verbunden mit mir selbst.

46. Kaleshvara Mudra Die Geste der geistigen Klärung und inneren Beobachtung

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine aufrechte Sitzhaltung. Führe die Hände vor dem Brustkorb zusammen. Berühre die Spitzen der Mittelfinger aneinander, sie zeigen nach oben. Berühre ebenfalls die Daumenspitzen aneinander. Die restlichen Finger sind gebeugt und die Fingerglieder liegen aneinander. Spreize die Ellbogen zur Seite, die Hände befinden sich etwa 10–15 cm vom Brustbein entfernt. Schultern entspannt, Atem ruhig und tief.

Kaleshvara Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Kaleshvara Mudra ist eine Geste zur Reinigung und Beruhigung des Geistes. Sie unterstützt bei der Klärung von Gedanken, der Reflexion über das eigene Verhalten und dem bewussten Loslassen von mentalen oder emotionalen Mustern. Diese Mudra wirkt wie ein Spiegel, der uns einlädt, die inneren Bewegungen zu beobachten, ohne uns mit ihnen zu identifizieren.

Kaleshvara ist ein Aspekt Shivas, der mit Zeit, Veränderung und geistiger Transformation verbunden ist. Diese Mudra hilft, aus automatisierten Reaktionsmustern auszusteigen, innezuhalten und die Kontrolle über den eigenen

Geist zurückzugewinnen. Sie ist besonders wirksam bei innerer Unruhe, Gedankenkreisen oder schwierigen emotionalen Zuständen.

Energetisch stärkt Kaleshvara Mudra das Herz- und Stirnchakra. Sie fördert innere Klarheit, Selbstbeobachtung und geistige Ausrichtung. Durch die ruhige Haltung und die spezifische Fingerplatzierung entsteht eine zentrierende Kraft, die das Gedankenchaos beruhigt und den Blick nach innen lenkt dorthin, wo Erkenntnis und Veränderung beginnen.

Im Yogaunterricht eignet sich diese Mudra sehr gut in meditativen oder therapeutischen Kontexten. Sie kann in Reflexionsphasen, zur Vertiefung von Sankalpa (innerer Intention) oder im Rahmen von emotionaler Integrationsarbeit eingesetzt werden. Auch vor oder nach Shavasana kann sie zur Klärung und Erdung dienen.

Hinweis: Die Mudra kann für 5–15 Minuten gehalten werden. Begleite sie idealerweise mit einer sanften, gleichmäßigen Atmung und innerer Fragestellung, z. B.: „Was darf gehen?“ oder „Was denke ich wirklich und was bin ich?“ Achte darauf, dass keine Anspannung in den Händen entsteht.

Affirmation:

Ich beobachte meine Gedanken mit Klarheit und entscheide bewusst, was ich loslasse.

47. Shiva Linga Mudra Die Geste der Energieaktivierung und inneren Aufrichtung

Mudra-Haltung:

Setze dich in eine aufrechte, stabile Haltung. Lege die linke Hand mit der Handfläche nach oben in den Schoß. Forme mit der rechten Hand eine Faust und stelle sie senkrecht in die offene linke Handfläche, sodass der Daumen der rechten Faust aufrecht nach oben zeigt wie eine aufgerichtete Flamme. Die Unterarme liegen entspannt am Körper, der Blick ist ruhig, der Atem tief und bewusst.

Shiva Linga Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Shiva Linga Mudra ist eine kraftvolle Geste zur Aktivierung innerer Energie, zur Anhebung des Prana und zur Stärkung des Selbstvertrauens. Sie wird traditionell mit Lebensenergie, Transformation und dem Prinzip des göttlichen Männlichen verbunden. Diese Mudra weckt Tatkraft, bringt Fokus und hilft in Phasen der Erschöpfung oder emotionalen Schwere, sich wieder aufzurichten innerlich wie äußerlich.

Shiva Linga symbolisiert die schöpferische Kraft des Gottes Shiva, insbesondere in seiner Form als dynamisches Prinzip die Verbindung von Bewusstsein und Energie, die alles durchdringt. Die Geste verkörpert das innere Feuer und die Fähigkeit,

Wandel zu initiieren und alte Begrenzungen hinter sich zu lassen.

Energetisch wirkt Shiva Linga Mudra stark auf das Manipura Chakra (Solarplexus) sowie das Wurzelchakra. Sie regt das Verdauungsfeuer an, stärkt das Immunsystem, vertreibt Müdigkeit und inneren Nebel. Besonders hilfreich ist sie bei Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit oder wenn Klarheit und Ausrichtung fehlen. Sie kann auch die Atemtiefe und Vitalität spürbar verbessern.

Im Yogaunterricht ist diese Mudra ideal in aktivierenden Phasen, bei Atemübungen wie Kapalabhati oder Bhastrika, oder als bewusster Auftakt in dynamische Sequenzen. Sie eignet sich auch für Morgenroutinen, energetische Zentrierung oder als Übergangsmudra zwischen kraftvollen und regenerierenden Abschnitten.

Hinweis: Diese Mudra wirkt stark erhitzend sie sollte nicht zu lange gehalten werden, insbesondere nicht bei hohem Blutdruck, innerer Hitze oder während intensiver Sommerhitze. 3–7 Minuten sind meist ausreichend, um ihre aktivierende Wirkung zu spüren.

Affirmation:

Ich richte mich auf, verbinde mich mit meiner inneren Kraft und bringe sie klar und bewusst in die Welt.

48. Vajrapradama Mudra Die Geste des unerschütterlichen Vertrauens

Mudra-Haltung:

Setze dich aufrecht und ruhig in eine meditative Sitzhaltung. Verschränke die Finger beider Hände locker ineinander, sodass die Handflächen einander zugewandt sind. Führe die Hände vor das Herz, sodass sich die Daumen leicht nach oben spreizen und das Brustbein frei bleibt. Die Ellbogen zeigen leicht zur Seite, die Schultern sinken entspannt nach unten. Atme tief und gleichmäßig in den Herzraum hinein.

Vajrapradama Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Vajrapradama Mudra ist die Geste des Vertrauens in sich selbst, in das Leben und in die tieferliegende Ordnung hinter allen Erfahrungen. Sie fördert Standhaftigkeit, Stabilität und Selbstsicherheit. In Momenten des Zweifels, der Unsicherheit oder des inneren Rückzugs kann sie helfen, wieder zu sich selbst zu finden und eine Haltung von innerer Stärke und unerschütterlichem Vertrauen aufzubauen.

Vajra bedeutet im Sanskrit „Donnerkeil“ oder „Diamant“ ein Symbol für Klarheit, Unzerstörbarkeit und spirituelle Kraft. *Pradama* bedeutet „Vertrauen“ oder „Zuversicht“. In Kombination ergibt sich eine Haltung, die durch ihre

Ruhe und Kraft tief stabilisierend wirkt besonders dann, wenn das äußere Leben wankt oder sich alte Muster auflösen.

Diese Mudra wirkt direkt auf das Herzchakra (Anahata) und auf das Sonnengeflecht (Manipura). Sie bringt Mut, Integrität und emotionale Stärke. Sie lädt ein, sich zu zeigen, dem eigenen Weg zu vertrauen und die Wahrheit des Herzens ernst zu nehmen. Besonders in Übergangsphasen, persönlichen Krisen oder vor wichtigen Entscheidungen kann sie unterstützend wirken.

Im Yogaunterricht ist Vajrapradama Mudra sehr kraftvoll in Sequenzen mit Themen wie „Vertrauen“, „Stabilität“ oder „Selbstermächtigung“. Sie kann als Abschluss- oder Meditationsgeste verwendet werden oder in der Anfangsphase zur Zentrierung und inneren Verankerung. Auch in Verbindung mit Mantras wie *So Ham* oder Affirmationen entfaltet sie große Tiefe.

Hinweis: Halte die Mudra für 5–10 Minuten. Achte darauf, dass kein Druck in den Handgelenken entsteht. Spüre bewusst in den Brustraum und lasse mit jeder Einatmung Zuversicht entstehen, mit jeder Ausatmung Zweifel los.

Affirmation:

Ich vertraue mir selbst. Mein Herz kennt den Weg ruhig, stark und klar.

49. Surabhi Mudra Die Geste der Fülle, Harmonie und geistigen Klarheit

Mudra-Haltung:

Setze dich aufrecht in eine ruhige Sitzhaltung. Hebe beide Hände vor den Brustraum. Berühre die Spitzen der kleinen Finger beider Hände miteinander sowie die Spitzen der Ringfinger. Dann kreuze die Zeigefinger und Mittelfinger beider Hände so, dass sich die jeweiligen Fingerspitzen gegeneinanderlegen der rechte Zeigefinger berührt den linken Mittelfinger und umgekehrt. Die Daumen stehen locker zur Seite. Halte die Mudra ohne Anspannung, der Atem fließt ruhig.

Surabhi Mudra Bedeutung und Anwendung im Yoga

Surabhi Mudra ist eine kraftvolle Geste zur Harmonisierung aller fünf Elemente im Körper (Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther) und zur Förderung von innerer Ausgeglichenheit, geistiger Klarheit und kreativer Fülle. Sie wirkt balancierend auf die gesamte Energieverteilung im feinstofflichen System und unterstützt ein Gefühl von Weite, Leichtigkeit und energetischer Aufrichtung.

Surabhi ist im Sanskrit der Name der himmlischen Wunschkuh, die unendlichen Reichtum und Segnungen verströmt. Entsprechend symbolisiert die Mudra geistige Fülle, inneren Reichtum und das

Potenzial, kreative Ideen zu gebären. Sie bringt Körper, Geist und Seele in Einklang und ist besonders wirksam in Phasen von Entscheidungsprozessen, Neuausrichtung oder schöpferischem Tun.

Energetisch wirkt Surabhi Mudra ausgleichend auf alle Chakren und aktiviert besonders das Stirnchakra (Ajna) sowie das Herzchakra. Sie fördert geistige Wachheit, Klarheit und Intuition, unterstützt Inspiration und kreativen Ausdruck. Gleichzeitig beruhigt sie das Nervensystem und hilft, Spannungen im Körper aufzulösen.

Im Yogaunterricht eignet sich diese Mudra hervorragend für meditative Sequenzen, kreative Stunden, Herzens- oder Intuitionsarbeit. Sie kann zu Beginn einer Stunde als Fokushilfe verwendet oder als Abschlussgeste zur Integration der Praxis gehalten werden. Auch bei Atemübungen oder in Verbindung mit Affirmationen entfaltet sie eine tief zentrierende Wirkung.

Hinweis: Aufgrund der komplexen Fingerhaltung kann es anfangs zu Spannungen kommen halte die Mudra nur so lange, wie es angenehm ist. Beginne mit 3–5 Minuten und steigere mit Übung auf bis zu 10 Minuten. Achte auf einen weichen Atem und eine entspannte Haltung im Gesicht und Schulterbereich.

Affirmation:

Ich bin verbunden mit der Fülle des Lebens klar, inspiriert und in Harmonie mit mir selbst.

Nachwort

Wenn du dieses Buch bis hierher gelesen hast, wenn du vielleicht schon einige Mudras ausprobiert, gespürt oder sogar unterrichtet hast dann bist du bereits mitten in der Erfahrung, was diese kleinen, unscheinbaren Gesten bewirken können. Vielleicht hast du bemerkt, wie eine Mudra einen Raum verändern kann, wie sie die Stille vertieft oder eine Intention greifbar macht. Vielleicht hat eine Geste in dir etwas geöffnet, das sich nicht in Worte fassen lässt aber deutlich spürbar ist. Genau das ist es, worum es mir mit diesem Buch geht: um das Spürbare, das Echte, das, was unter der Oberfläche wirkt.

„Mudras im Yoga“ ist nicht dazu gedacht, vollständig gelesen oder auswendig gelernt zu werden. Es ist ein Buch zum Leben. Zum Aufschlagen. Zum Stöbern. Zum Nachfühlen. Vielleicht begleitest du eine Weile nur ein einziges Mudra, vielleicht greifst du morgens intuitiv nach einer Seite, vielleicht beginnst du, Mudras ganz selbstverständlich in deinen Unterricht zu verweben nicht als Extra, sondern als Teil deiner Sprache. Deiner Haltung. Deiner Praxis.

Yoga lehren heißt: Räume öffnen

In all meinen Jahren als Ausbilderin, Lehrerin und Schülerin hat sich mir immer wieder gezeigt: Yogalehrende sind mehr als nur Vermittler von Techniken. Sie sind Raumhalter Wegbegleiter.

Erinnernde. Sie hören, bevor jemand spricht. Sie halten Stille aus, wenn andere flüchten. Sie zeigen, ohne vorzuschreiben. Und sie wissen aus Erfahrung –, dass Transformation oft im Stillen geschieht.

Mudras sind dafür ein unschätzbares Werkzeug. Weil sie ohne große Worte wirken. Weil sie nichts fordern. Weil sie einfach da sind. Eine Handhaltung kann manchmal mehr berühren als eine ganze Rede. Sie ist wie ein energetischer Anker, eine stille Geste, die etwas im Inneren erinnert. Etwas Ursprüngliches. Etwas, das größer ist als Technik oder Methode.

Wenn du beginnst, Mudras in deinen Unterricht zu integrieren, wirst du vielleicht feststellen: Die Wirkung geschieht nicht nur bei deinen Teilnehmer sie geschieht auch in dir. Als ob sich ein innerer Raum öffnet, durch den deine Arbeit weicher, klarer, tiefer fließt.

Der Weg geht weiter mit dir und durch dich

Vielleicht hat dich dieses Buch inspiriert, tiefer in die energetischen oder symbolischen Aspekte des Yoga einzutauchen. Vielleicht wünschst du dir, mehr zu verstehen, zu üben, zu begleiten. Vielleicht trägst du schon länger die Sehnsucht in dir, dein Wissen zu vertiefen oder selbst Yogalehrer zu werden.

Für genau diesen Weg habe ich **Yogaleela** gegründet ein Ort der Begegnung, des Lernens und der inneren Wandlung.

Yogaleela bedeutet „das göttliche Spiel des Lebens“. In diesem Namen liegt eine Haltung: das Leben nicht als Problem, sondern als Einladung zu sehen. Yoga nicht als Leistung, sondern als Rückverbindung. Und Lehren nicht als Autorität, sondern als geteilten Weg.

Unsere **200 Stunden Yogalehrer Ausbildung** ist ein fundiertes, ganzheitliches Basistraining für alle, die tiefer einsteigen und gleichzeitig bei sich selbst ankommen wollen. Die Ausbildung verbindet klassische Hatha-Yoga-Elemente mit modernen Erkenntnissen aus Anatomie, Psychologie, Energiearbeit und Pädagogik. Sie ist praxisnah, transformierend und vor allem: gelebtes Yoga.

Darüber hinaus bieten wir eine Vielzahl von **weiterführenden Modulen und Fortbildungen** an für bereits praktizierende Yogalehrende, für Körperarbeiter:innen, Achtsamkeitstrainer:innen oder einfach für Menschen, die aus dem Herzen lehren wollen:

- **Yin Yoga & Faszienarbeit**
- **Yoga & Energetik (Chakren, Nadis, Mudras)**
- **Traumasesibles Yoga**
- **300 Std. Aufbau Yogalehrer Ausbildung**
- **Meditation Lehrer Ausbildung**
- **Ausbildung in Innerer Kind Arbeit**
- und vieles mehr.

Was all unsere Angebote verbindet, ist die Haltung, dass Yoga nicht „vermittelt“, sondern verkörpert

wird. Bei **Yogaleela** geht es nicht darum, Methoden abzuarbeiten es geht darum, dich in deine eigene Tiefe zu führen. Damit du authentisch lehrst. Und wirklich berührst.

Du bist nicht allein

Als Yogalehrender gehst du einen besonderen Weg. Er ist schön aber auch herausfordernd. Er ist erfüllend und manchmal einsam. Es gibt Phasen des Flows und Phasen des Zweifelns. Dieses Buch und meine Arbeit insgesamt wollen dich daran erinnern: Du musst diesen Weg nicht alleine gehen. Es gibt eine Community. Es gibt Räume für Rückverbindung. Und es gibt Menschen, die denselben inneren Ruf hören wie du.

Wenn du spürst, dass du tiefer einsteigen möchtest beruflich, persönlich oder spirituell –, dann schau gern bei uns vorbei. Vielleicht wartet dort genau das Modul, das dich jetzt ruft. Vielleicht findest du dort Kollegen, mit denen du dich austauschen kannst. Oder vielleicht möchtest du selbst den nächsten Schritt gehen und andere auf ihrem Weg begleiten.

Was auch immer dich bewegt: Bleib in Verbindung mit deinem Herzen. Mit deinem Atem. Mit deinem inneren Raum. Und lehre aus dem, was du selbst erfahren hast. Denn genau das ist Yoga: gelebte Erinnerung an das, was nie verloren war.

Danke, dass du mit diesem Buch einen Teil deines Weges mit mir geteilt hast.

Mögest du dich selbst immer wieder neu entdecken
im Spiel, in der Stille, in der Geste.

In Verbundenheit,

Kali Jyoti Vosen

→ **Mehr über Yogaleela, unsere Ausbildungen
und alle aktuellen Termine findest du unter:**

👉 [www.yogaleela.de]

Impressum

© 2025 David Vosen / Swami Kalki Kala
Zur Kirche 3 36469 Tiefenort
kontakt@david-vosen.de

Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte dieses Buches einschließlich Texte,
Übungen und Illustrationen sind urheberrechtlich
geschützt.

Jede Vervielfältigung oder Weitergabe auch
auszugsweise bedarf der schriftlichen Genehmigung
der Autorin/des Autors.

Gestaltung, Satz & Illustration: Swami Kalki Kala &
KaliJyoti Vosen

E- Book Yogaleela

Erste Auflage, 2025