

1. Mahāmudrā (große Geste)

३-६ pāyūmūlāṁ vāmagulphe saṁpīḍya dṛḍhaya-
yatnataḥ | yāmyapādaṁ prasāryātha kare
dṛṣṭapadāṅgulaḥ || ३-७ kaṅṭhasaṁkocanaṁ kṛtvā
bhruvormaḍhyaṁ nirīkṣayet | mahāmudrābhi-
dhā mudrā kathyate caiva sūribhī ||

Dieses Zitat aus der *Gheraṇḍa-Saṁhitā* beschreibt die Technik, die unten sinngemäß wiedergegeben ist.

Technik: Setzen Sie sich auf die linke Ferse und strecken Sie das rechte Bein nach vorne. Sitzen Sie gerade und halten Sie die Zehen mit beiden Händen. Atmen Sie ein und pressen Sie das Kinn gegen die Brust. Halten Sie den Atem an, solange dies angenehm ist. Richten Sie den Kopf wieder auf und atmen Sie aus. Üben Sie die oben beschriebene Technik auf der anderen Seite. Dies ist eine Runde. Praktizieren Sie drei Runden.

Folgende Variation zu *Mahāmudrā* ist in der Wirkung effektiver, als das in den Schriften erwähnte Original-*Mahāmudrā*:

Variation zu Mahāmudrā (große Geste)

Technik: Setzen Sie sich auf die linke Ferse, winkeln Sie das rechte Bein an und pressen Sie es mit den Händen fest gegen die rechte Seite des Bauches (s. Abb. 147). Halten Sie die Wirbelsäule gerade und drücken Sie das Kinn gegen die Brust. Bei Schilddrüsenüberfunktion sollten Sie Abstand zwischen Kinn und Brust lassen, indem Sie den Kopf gerade halten. Atmen Sie zweimal tief ein und aus, dann atmen Sie ein wenig ein, halten den Atem an und strecken das rechte Bein nach vorne. Halten Sie die große rechte Zehe mit beiden Zeigefingern fest. Berühren Sie mit der Stirn das rechte Knie (s. Abb. 148), die Ellbogen liegen auf dem Boden auf. Bleiben Sie mit angehaltenem Atem fünf bis zehn Sekunden in dieser Stellung. Setzen Sie sich wieder auf, ziehen Sie das rechte Bein zum Körper zurück und geben Sie einen festen Druck auf die rechte Seite des Bauches, während Sie ausatmen (s. Abb. 147).

Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite, indem Sie sich auf die rechte Ferse setzen, das linke Bein anwinkeln und mit den Hän-

den fest gegen die linke Seite des Bauches pressen usw. (s. Abb. 149 u. 150).

Setzen Sie sich nun ganz auf den Boden, winkeln Sie beide Beine an und pressen Sie sie mit den Händen fest gegen den Bauch. Üben Sie Druck auf den mittleren Teil des Bauches aus. Pressen Sie das Kinn gegen die Brust (bei Schilddrüsenüberfunktion Abstand zwischen Kinn und Brust lassen) und halten Sie die Wirbelsäule gerade (s. Abb. 151). Atmen Sie zweimal tief ein und aus. Atmen Sie dann ein wenig ein, halten Sie den Atem an, strecken Sie beide Beine nach vorne und halten Sie die rechte große Zehe mit dem rechten Zeigefinger und die linke große Zehe mit dem linken Zeigefinger fest. Berühren Sie mit der Stirn beide Knie (s. Abb. 152), die Ellbogen liegen auf dem Boden auf. Bleiben Sie fünf bis zehn Sekunden mit angehaltenem Atem in dieser Stellung. Nehmen Sie dann beide Beine zurück, üben Sie Druck auf den mittleren Teil des Bauches aus und atmen Sie aus (s. Abb. 151).

Dies ist eine Runde. Praktizieren Sie drei Runden und entspannen Sie sich danach in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.). Es ist wichtig, dieses *mudrā* mit dem Druck auf die rechte Seite des Bauches zu beginnen, da die peristaltische Darmbewegung von rechts nach links geht. Sonst werden die Abfallprodukte des Darmes wieder zurückgeschoben.

Wirkung: Dies ist ein *mudrā*, das von großem Nutzen ist. Es ist das einzige *mudrā*, das für alle inneren und äußeren Teile des Körpers vorteilhaft ist, insbesondere für das endokrine Drüsensystem: Es bewirkt eine exakte Hormonsekretion der Hypophyse, der Schilddrüse, der Nebenschilddrüsen, der Thymusdrüse, der Nebennieren, der Bauchspeicheldrüse, der Eierstöcke und der Hoden. Ebenso bleiben Mandeln, Leber, Magen, Milz und Gebärmutter durch das regelmäßige Üben von *Mahāmudrā* gesund, denn dieses *mudrā* bewirkt eine gute Durchblutung dieser Organe. Erkrankungen der Schilddrüse und der Nebenschilddrüsen können geheilt werden.

Es heilt Erkrankungen der Augen und des Zahnfleisches. *Mahāmudrā* befreit die Nasendurchgänge und verbessert das harmonische Zusammenwirken im Bereich der Lungen und des

ganzen Atmungssystems. Alle Nerven und Nervenverzweigungen werden durch die gute Durchblutung ausreichend ernährt.



147



148



150



149



151



152

Die Wirbelsäule und die Gelenke der Hüften und Beine werden durch regelmäßiges Üben von *Mahāmudrā* beweglich und stark.

Dieses *mudrā* hilft bei Zuckerkrankheit und jeder anderen Unausgewogenheit im Verdauungssystem. Es bewirkt eine gute peristaltische Bewegung des Darms und verhindert Verstopfung. In den Schriften steht geschrieben, dass ein Mensch, der zweimal täglich *Mahāmudrā* übt, sogar giftiges Essen verdauen kann.

Beim Praktizieren von *Mahāmudrā* werden Samenleiter und Mastdarm massiert und der Schließmuskel gestärkt. Darum können Impotenz und Hämorrhoiden durch regelmäßige Praxis dieses *mudrās* geheilt werden. Außerdem erhöht *Mahāmudrā* die Schönheit und den Glanz des Körpers. Das Gehirn wird sehr gut mit frischem Blut versorgt, wodurch die Geisteskraft erhöht wird. Darüber hinaus hilft dieses *mudrā kuṇḍalīni śakti* (s. Seite 149) zu erwecken.

Konzentration: Normalerweise konzentriert man sich beim Üben aller *mudrās* auf das *ājñā cakrā*[®], es sei denn, es wird ein besonderer Hinweis gegeben. Das gilt auch für *Mahāmudrā*.

Das Wort *mahā* bedeutet ›groß‹. *Mahāmudrā* bedeutet ›große Geste‹. Da diese Stellung für alle Teile des Körpers von großem Nutzen ist, wird sie *Mahāmudrā* genannt.

Einschränkung: Frauen sollten *Mahāmudrā* während der Menstruation nicht üben, da die durch *Mahāmudrā* ausgeschütteten Hormone weggeschwemmt würden; dies wäre eine unnötige Verschwendung.

Das gleiche gilt auch für schwangere Frauen: Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat sollte dieses *mudrā* nicht mehr praktiziert werden. Etwa ein bis zwei Monate nach der Entbindung kann man mit *Mahāmudrā* wieder beginnen.

Wie bei allen *mudrās* sollten Kinder unter 12 Jahren dieses *mudrā* nicht praktizieren.