

sitzen. Öffnen Sie den Mund und atmen Sie durch diesen ein, indem Sie sich auf den Kehlkopf konzentrieren (Kehlkopfatmung). Stellen Sie sich dabei vor, dass sich Ihre Nase sitzt im Kehlkopf befindet. Halten Sie den Atem für 2-3 Sekunden an und atmen Sie durch die Nase wieder aus. Atmen Sie auf diese Weise zehnmal ein und aus. Ruhen Sie sich dann aus und wiederholen Sie die Übung.

*Wirkung:* Dieses *mudrā* kann Dyspepsie (Verdauungsstörung mit Durchfall und Erbrechen) heilen. Chronische oder temporäre Übersäuerung des Magens kann beseitigt werden.

*Bhujamgī* bedeutet »weibliche Schlange«. Durch das Üben von *Bhujamgīnīmudrā* kann *kuṇḍalinī śakti* (s. Seite 149) erweckt werden.

## 26. Yogamudrā

*Yogamudrā* gehört nicht zu den 25 *mudrās*, die in der *Gheraṇḍa-Saṃhitā* beschrieben werden. Es ist aber auch ein sehr wichtiges *mudrā*, das die körperliche, geistige und spirituelle Entwicklung gleichsam fördert.

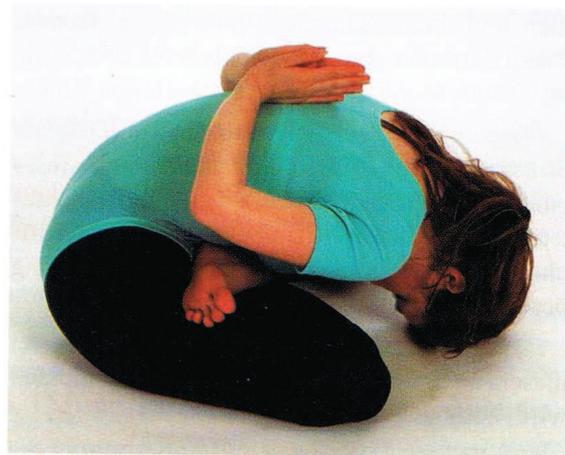
*Technik:* Sitzen Sie in *Padmāsana* oder in *Ardha Padmāsana* (s. Seite 22 f.). Legen Sie die Hände auf den Rücken und umfassen Sie die Unterarme. Atmen Sie ein und beugen Sie sich dann mit dem Ausatmen nach vorne, bis die Stirn den Boden berührt. Bleiben Sie, solange es Ihnen auf angenehme Weise möglich ist, mit angehaltenem Atem in dieser Stellung. Atmen Sie wieder ein und setzen Sie sich auf. Üben Sie sieben Runden und entspannen Sie sich nach der letzten Runde in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

Sie können aber auch als Variation die Hände auf dem Rücken zum indischen Gruß zusammenlegen (s. Abb. 159) oder die Hände gegen den Unterleib pressen (s. Abb. 160).

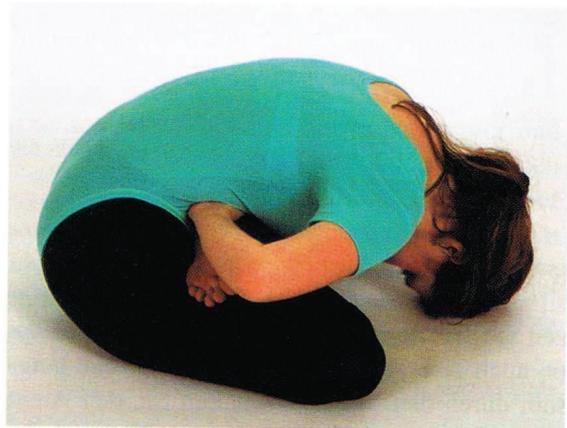
*Konzentration:* Konzentrieren Sie sich während diesem *mudrā* auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Vergewärtigen Sie sich in der anschließenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

*Wirkung:* Der Kopf, die Wirbelsäule und alle Organe im Bauch werden gut durchblutet und bleiben dadurch gesund. Außerdem öffnet sich *suṣumnā nāḍī* (der zentrale Wirbelsäulenkanal, s. Seite 145 ff.), und *kuṇḍalinī śakti* (s. Seite 149) kann aufsteigen.

*Yoga* bedeutet »Einheit«. Durch dieses *mudrā* kann die Einheit von Körper, Geist und Seele bewusst erfahren werden, daher heißt es *Yogamudrā*.



159



160