



Das
Apana Mudra



Was ist das Apana Mudra?

Das Apana Mudra ist ein bedeutendes Mudra, das in der indischen Tradition des Yoga und der Ayurveda-Heilkunst eine wichtige Rolle spielt. Ein Mudra ist eine Handgeste oder Fingerposition, die eine bestimmte Bedeutung und Wirkung hat. Das Apana Mudra wird durch die Verbindung bestimmter Finger in einer bestimmten Weise gebildet und dient dazu, die Energie im Körper zu lenken und zu harmonisieren.

Die Bildung des Apana Mudra ist einfach: Man verbindet den Daumen mit dem Mittelfinger und dem Ringfinger, während der Zeigefinger und der kleine Finger gerade ausgestreckt bleiben.

Es ist üblich, das Mudra in einer entspannten Sitzposition, wie zum Beispiel im Lotussitz oder im Schneidersitz, auszuführen. Dabei kann man die Handflächen nach oben oder unten richten, je nach persönlicher Vorliebe oder gewünschter Wirkung.



Die Wirkung

Die Wirkung des Apana Mudra beruht auf der Ausrichtung der Energien im Körper, wie sie im Ayurveda beschrieben werden. Im Ayurveda, der traditionellen indischen Heilkunst, glaubt man an das Konzept der "Doshas", also der drei Grundenergien Vata, Pitta und Kapha. Das Apana Mudra wird als eine Methode angesehen, um das Apana Vayu zu regulieren, das für die Elimination und den Ausscheidungsprozess im Körper verantwortlich ist. Es ist besonders hilfreich, um das Element Erde (Prithvi) und das Element Wasser (Apas) auszugleichen.

Das Apana Mudra säubert und entgiftet den Körper. Es hilft bei Nieren- und Darmproblemen. Der Körper wird in entschlackt, die Blase entleert. Selbstbewusstsein, Geduld und innere Harmonie sind Begleiterscheinungen dieser Mudra- Übung

Es ist wichtig zu betonen, dass Mudras keine Wundermittel sind und nicht isoliert betrachtet werden sollten. Sie können jedoch in Kombination mit einer gesunden Lebensweise, einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Yoga- oder Meditationspraxis eine positive Wirkung auf Körper und Geist haben.

Wie wirken Mudras



Es gibt verschiedene Erklärungen für die Wirkung von Mudras. In den Energie-Lehren der asiatischen Länder, sei es in Indien, China oder Japan, verlaufen Energiebahnen durch die Finger und haben dort ihre Anfangs- oder Endpunkte. Durch die Stimulation dieser Punkte kann die Lebensenergie fließen und zu den entsprechenden Organen oder Körperteilen geleitet werden.

Ähnlich funktioniert die Reflexionstheorie: Die Hände spiegeln den gesamten Körper wider, daher kann eine sanfte Stimulation den gesamten Organismus beeinflussen. Sogar aus westlicher-medizinischer Sicht lässt sich die Wirkung der Mudras erklären: Die Enden der unzähligen Nervenbahnen in den Händen beanspruchen einen besonders großen Bereich im Gehirn. Die Anregung der Finger und Hände führt daher naheliegenderweise zu vermehrter Aktivität im Gehirn. Mudras unterstützen dabei, Stress abzubauen, sich zu sammeln und Kraft zu tanken.