KÖRPER UND ENERGIE

Mudras & Bandhas

Die Siegel und Verschlüsse des Hatha Yoga, von der Hatha Yoga Pradipika und der Gheranda Samhita bis zur sicheren täglichen Praxis



मुद्रा

mudrā

YOGIDE

Kostenlose Leseprobe

Inhalt

Bevor Sie beginnen 3

Ein Hinweis zu den Texten und ihrer Nummerierung 4

Wie Sie dieses Buch benutzen 4

Aussprache 4

Kapitel 1. Mudra und Bandha in der Tradition 5

Die Wörter 5

Warum es Mudras gibt: die Sicht des Hatha Yoga 5

Die zehn Mudras der HYP 5

Die fünfundzwanzig Mudras der GS 6

Handmudras: eine andere Familie 7

Das Versprechen und die Wirklichkeit 7

Nur zum persönlichen Gebrauch der Käuferin oder des Käufers; Weitergabe und Weiterverkauf sind nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt weder eine qualifizierte Lehrkraft noch ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Bevor Sie beginnen

Gehen Sie in der Morgendämmerung an den Ghats von Rishikesh entlang, und Sie sehen sie überall, oft ohne es zu bemerken: einen Sadhu, der an der Ganga sitzt, Daumen und Zeigefinger auf den Knien verbunden; eine Frau beim Aarti, die Handflächen vor dem Herzen aneinandergelegt; einen Schüler auf einer Dachterrasse, der am Ende eines tiefen Atemzugs das Kinn zur Brust senkt. Das sind Mudras und Bandhas, die Gesten und Verschlüsse des Yoga. Manche sind so einfach wie ein Gruß. Andere gehören zu den am strengsten gehüteten Übungen des Hatha Yoga, dessen eigene Texte darauf bestehen, dass sie geheim gehalten und bei einem Lehrer gelernt werden müssen.

Dieses Buch ist ein praktischer und ehrlicher Leitfaden für beides. Es erklärt, was die Wörter bedeuten, was die klassischen Texte wirklich sagen, wie man die Gesten und Verschlüsse übt, die sich sicher aus einem Buch lernen lassen, und welche Übungen nur in die Geschichte des Yoga oder unter die direkte Anleitung eines Lehrers gehören.

Es beruht auf drei Verpflichtungen.

Erstens: Die Quellen sind echt. Die zitierten Verse stammen aus dem dritten Kapitel der Haṭhayogapradīpikā (15. Jahrhundert), das ganz den Mudras gewidmet ist, aus dem dritten Kapitel (oder der dritten „Lektion“) der Gheraṇḍa Saṃhitā (17. oder 18. Jahrhundert), die fünfundzwanzig Mudras aufzählt, und aus der Śiva Saṃhitā. Die Wiedergaben sind entweder unsere eigenen Wiedergaben aus dem Sanskrit oder Stellen aus gemeinfreien Übersetzungen, mit Ausgabe und Jahr genannt.

Zweitens: Tradition und Wissenschaft werden auseinandergehalten. Die Texte versprechen, dass die großen Mudras Alter und Tod vernichten, Schwindsucht und Lepra heilen und Gift wie Nektar wirken lassen. Wir geben diese Versprechen wieder, weil man das Hatha Yoga ohne sie nicht verstehen kann, aber wir stellen sie nie als medizinische Tatsachen dar. Es gibt sehr wenig moderne Forschung zu Mudras und Bandhas; wo wir etwas über den Körper sagen, sagen wir Ihnen, was bekannt ist und was nicht.

Drittens: Sicherheit kommt vor Fortschritt. Mehrere in den alten Texten beschriebene Übungen sind gefährlich oder beinhalten Eingriffe am Körper. Dieses Buch beschreibt sie als Teil der Geschichte des Yoga und gibt dafür **keine Anleitung**. Die Übungen, die es lehrt, enden mit klaren Vorsichtsmaßnahmen.

> **Dieses Buch ist kein medizinischer Rat.**
>
> Wenn Sie schwanger sind oder kürzlich geboren haben, Bluthochdruck, eine Herzerkrankung, ein Glaukom oder eine Netzhautablösung, einen Bruch (Hernie), eine Senkung (Prolaps), ein Geschwür haben, kürzlich am Bauch, Becken, Auge oder Hals operiert wurden, eine Nackenverletzung oder Epilepsie haben oder eine starke oder schmerzhafte Menstruation haben, lesen Sie Kapitel 14, bevor Sie die Bandhas und die großen Mudras üben, und fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Hören Sie sofort auf, wenn Sie Schwindel, Schmerzen, Herzrasen, Kopfschmerzen oder ein Schwächegefühl spüren. Im Notfall: Notruf 112 (in Österreich und der Schweiz auch 144).

Ein Hinweis zu den Texten und ihrer Nummerierung

- Haṭhayogapradīpikā (HYP), zusammengestellt von Svātmārāma. Die Versnummern folgen der englischen Übersetzung von **Pancham Sinh, Panini Office, Allahabad, 1915** (Sacred Books of the Hindus), gemeinfrei. Manche Ausgaben verschieben Verse um ein oder zwei Nummern.
- Gheraṇḍa Saṃhitā (GS), Dialog zwischen dem Weisen Gheraṇḍa und Caṇḍa Kāpāli. Die Nummern folgen der Übersetzung von **Srisa Chandra Vasu, 1914–1915** (Sacred Books of the Hindus, Bd. XV), gemeinfrei. Vasu nummeriert oft Gruppen von Versen zusammen (zum Beispiel „6–7“); wir behalten seine Gruppierung bei.
- Śiva Saṃhitā, übersetzt von **Srisa Chandra Vasu, 1914–1915**, in derselben Reihe. Ihr viertes Kapitel behandelt die Mudras; wir beziehen uns allgemein darauf.

Wie Sie dieses Buch benutzen

Die Kapitel 1 und 2 erklären, was Mudras und Bandhas sind und was wir über ihre Sicherheit wissen. Kapitel 3 lehrt die Handgesten, die alle üben können. Die Kapitel 4 bis 6 lehren die drei Bandhas, einen nach dem anderen: Lernen Sie sie in dieser Reihenfolge, über mehrere Wochen. Die Kapitel 7 bis 10 behandeln die großen zusammengesetzten Mudras der HYP und die umgekehrte, „umkehrende“ Mudra. Kapitel 11 stellt die Mudras der Augen, der Zunge und des Gesichts vor. Kapitel 12 erklärt ohne Anleitung die Übungen, denen Sie in den Texten begegnen, die Sie aber nicht versuchen sollten. Kapitel 13 gibt ein aufbauendes Programm und Einheiten, Kapitel 14 alle Vorsichtsmaßnahmen.

Aussprache

Sanskritbegriffe erscheinen in ihrer gängigen Schreibweise (Mudra, Bandha, Jalandhara) und bei ihrem ersten wichtigen Auftreten in wissenschaftlicher Umschrift (IAST: mudrā, jālandhara) und oft in Devanagari (मुद्रा). Ein Strich über einem Vokal verlängert ihn; ein Punkt unter einem Konsonanten bezeichnet einen retroflexen Laut; c spricht man „tsch“; ś und ṣ klingen ähnlich wie „sch“; j ist „dsch“. Mudrā spricht man „mu-draa“, uḍḍīyāna „ud-dii-jaa-na“.

Kapitel 1. Mudra und Bandha in der Tradition

Die Wörter

Mudrā (मुद्रा) bedeutet ein Siegel, ein Stempel, ein Zeichen. Der Siegelring eines Königs war eine Mudra; ebenso der Abdruck, den er im Wachs hinterlässt. Im indischen Ritual, im Tanz und in der Ikonografie bekam das Wort die Bedeutung einer symbolischen Geste der Hände: der Buddha, der die Erde berührt, Śivas erhobene Handfläche, die Furchtlosigkeit gewährt, die Handgesten des Bharatanatyam. Im Hatha Yoga meint es etwas Größeres: ein „Siegel“ aus dem ganzen Körper, dem Atem und der Aufmerksamkeit, das prāṇa halten und lenken soll.

Bandha (बन्ध) bedeutet eine Bindung, ein Band, ein Verschluss. Die Bandhas sind Muskelkontraktionen an drei Stellen des Körpers (Beckenboden, Bauch, Hals), die nach der Sicht des Hatha Yoga die Tore schließen, durch die das Prana entweicht, und es in den zentralen Kanal zwingen.

Die beiden Wörter überschneiden sich. Die HYP zählt die drei Bandhas zu ihren zehn Mudras, und die GS tut dasselbe unter ihren fünfundzwanzig. Ein Bandha ist eine Art Mudra; eine große Mudra enthält meist Bandhas.

Warum es Mudras gibt: die Sicht des Hatha Yoga

Das dritte Kapitel der HYP beginnt mit dem Grund für alles Folgende. In unserer Wiedergabe:

- **HYP 3.1.** Wie der Herr der Schlangen die Erde mit ihren Bergen und Wäldern trägt, so ist die Kundalini die Stütze aller Yogaübungen.
- **HYP 3.2.** Wenn die schlafende Kundalini durch die Gnade des Lehrers erwacht, werden alle Lotosse und alle Knoten durchbohrt.
- **HYP 3.3.** Dann wird der zentrale Kanal (suṣumnā) zu einer Königsstraße für das Prana, der Geist wird frei von seinen Anhaftungen, und der Tod wird aufgehalten.
- **HYP 3.5.** Darum sollen, um diese Göttin zu erwecken, die am Eingang des großen Tores schläft, die Mudras mit Sorgfalt geübt werden.

Sie müssen diese Kosmologie nicht teilen, um die Bandhas zu üben. Aber sie erklärt, warum die Hatha-Texte den Mudras so viel Bedeutung geben: Sie sind die Werkzeuge, die zusammen mit dem Pranayama das Prana aus den Seitenkanälen (iḍā und piṅgalā) in den zentralen Kanal bringen und die Kundalini erwecken sollen, die zusammengerollte Energie, die man sich an der Basis der Wirbelsäule vorstellt.

Die zehn Mudras der HYP

HYP 3.6–7 nennen zehn Mudras, die nach dem Text Alter und Tod vernichten:

#	Mudra (HYP 3.6–7)	IAST	In diesem Buch
1	Großes Siegel	mahāmudrā	Kapitel 8
2	Großer Verschluss	mahābandha	Kapitel 7
3	Großes Durchbohren	mahāvedha	Kapitel 9
4	Im Himmel wandelndes Siegel	khecarī	Kapitel 11 (nur Text)
5	Aufwärts fliegender Verschluss	uḍḍīyāna bandha	Kapitel 6
6	Wurzelverschluss	mūla bandha	Kapitel 5
7	Netzhaltender Verschluss / Kehlverschluss	jālandhara bandha	Kapitel 4
8	Umkehrendes Siegel	viparīta karaṇī	Kapitel 10
9	Donnerkeil-Siegel	vajrolī	Kapitel 12 (nur Geschichte)
10	Aufrühren der Kraft	śakti cālana	Kapitel 12 (nur Geschichte)

HYP 3.9 fügt hinzu, dass sie geheim gehalten werden sollen, „wie Mann und Frau ihre Angelegenheiten geheim halten“. Dieses Bestehen auf Geheimhaltung zieht sich durch alle Hatha-Texte. Es spiegelt eine Lehre, die vom Lehrer an den Schüler weitergegeben, an jeden Schüler angepasst und nicht dazu bestimmt war, von einer Buchseite gelernt zu werden. Wir respektieren das auf unsere Weise: indem wir von der Buchseite nur lehren, was sich von einer Buchseite sicher lernen lässt.

Die fünfundzwanzig Mudras der GS

GS 3.1–3 zählen fünfundzwanzig Mudras auf:

1. Mahāmudrā (großes Siegel)
2. Nabho mudrā (Himmelssiegel)
3. Uḍḍīyāna (aufwärts fliegender Verschluss)
4. Jālandhara (Kehlverschluss)
5. Mūlabandha (Wurzelverschluss)
6. Mahābandha (großer Verschluss)
7. Mahāvedha (großes Durchbohren)
8. Khecarī (im Himmel wandelndes Siegel)
9. Viparītakaraṇī (umkehrendes Siegel)
10. Yoni mudrā (Schoß-Siegel)
11. Vajroṇī (Donnerkeil-Siegel)
12. Śakticālanī (Aufrühren der Kraft)
13. Taḍāgī (Teich-Siegel)
14. Māṇḍukī (Frosch-Siegel)
15. Śāmbhavī (Siegel des Śambhu, Śiva)

16–20. Die fünf dhāraṇās (Konzentrationen auf Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther)

1. Aśvinī (Pferde-Siegel)
2. Pāśinī (Schlingen-Siegel)
3. Kākī (Krähen-Siegel)
4. Mātaṅginī (Elefanten-Siegel)
5. Bhujaṅginī (Schlangen-Siegel)

GS 3.4–5 schreiben die Lehre Śiva zu, der zur Göttin spricht, und bestehen wieder darauf, dass sie nicht allen gelehrt werden darf. Mehrere dieser fünfundzwanzig werden in den Kapiteln 3 bis 11 beschrieben; andere werden in Kapitel 12 erwähnt.

Handmudras: eine andere Familie

Es mag Sie überraschen, dass die Handmudras, die die meisten Menschen mit Yoga verbinden (jñāna mudrā, cin mudrā, añjali mudrā), in diesen Listen fehlen. Die Mudras der HYP und der GS sind Siegel des Körpers, des Atems und des Blicks. Handgesten gehören zu anderen Strömungen der indischen Tradition: zur rituellen Verehrung (pūjā), zu den tantrischen Traditionen, zur Ikonografie, zum klassischen Tanz und zur Meditationslehre späterer und moderner Schulen. Sie sind nicht weniger echt, aber ihre Quellen sind andere, und das sagen wir in Kapitel 3.

Das Versprechen und die Wirklichkeit

Die HYP sagt von den großen Mudras, dass sie Schwindsucht, Lepra, Koliken und die Folgen von Giften vernichten (3.16–17), Falten und graue Haare vertreiben (3.29, 3.81) und den Tod besiegen. Das sind die Worte eines mittelalterlichen Textes, geschrieben in einer Welt, in der körperliche Übung, Alchemie und spirituelle Befreiung nicht getrennt waren. Lesen Sie sie, wie Sie ein heiliges Gedicht lesen würden. Keine Studie hat gezeigt, dass irgendeine Mudra eine Krankheit heilt, und dieses Buch sagt das nie.

Was die Texte lehren und was ganz praktisch bleibt, ist dies: Die Mudras werden **nach** einer Grundlage aus Haltung und Pranayama geübt, **schrittweise**, **mit einem Lehrer** und **in Maßen**. HYP 3.31 sagt, dass gut Unterwiesene „nach und nach, zuerst“ beginnen sollen.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass diese ersten Seiten Ihre Praxis schon begleiten und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Texte mit Quellenangabe, nichts erfunden.

Das vollständige Buch hat 41 Seiten.

Hier erhältlich: https://yogide.com/de/buecher/mudras-und-bandhas/

Einmalige Zahlung, PDF sofort.