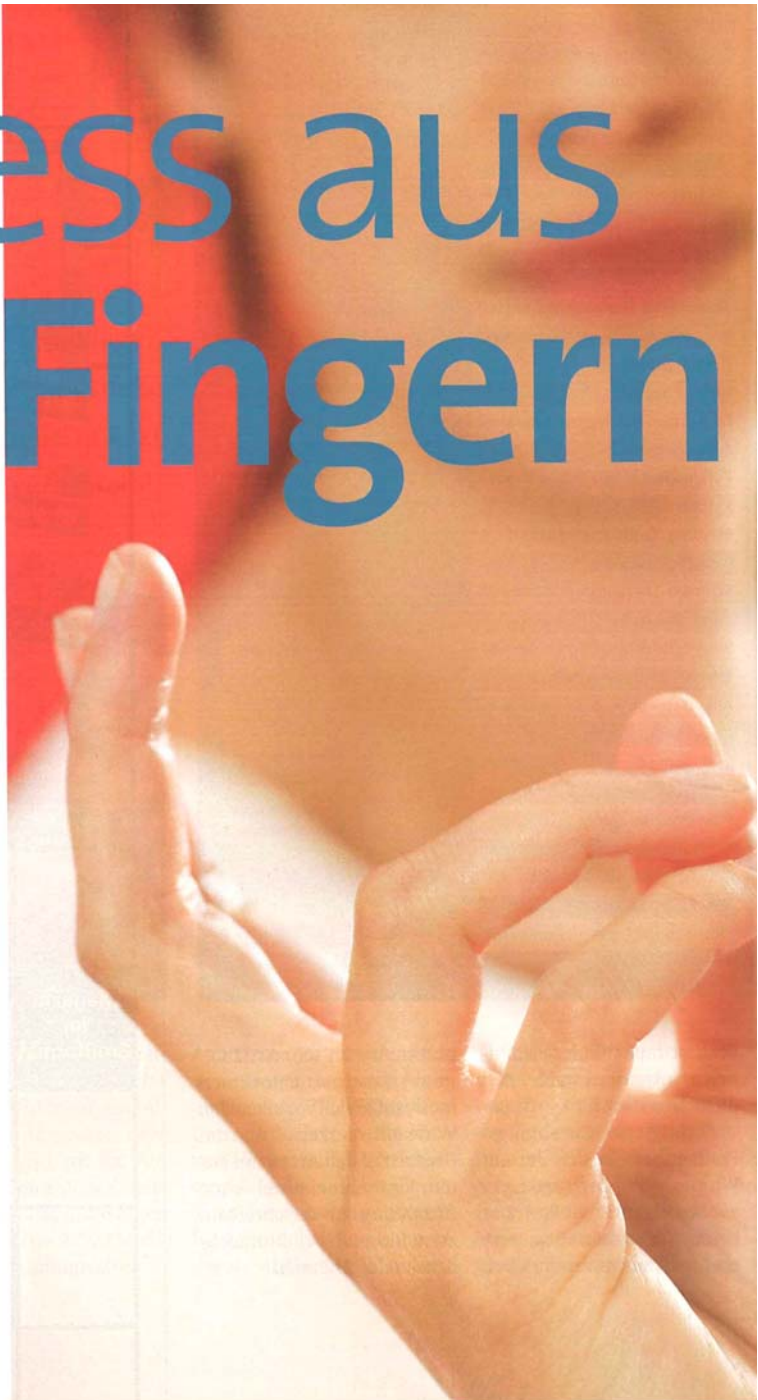


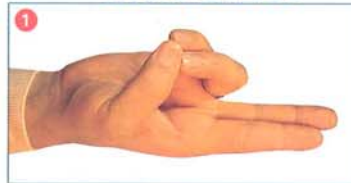
Fitness aus den Fingern

Ob Probleme mit
Auge, Darm oder Rücken,
ob Stress oder allgemeine
Schwäche – mit kleinen
Finger-Yoga-Übungen
verschwinden viele Alltags-
Beschwerden ruck, zuck.
Das Schöne: Jede dieser
„Mudras“ kann überall
angewandt werden.
Probieren Sie es aus – Sie
werden begeistert sein.



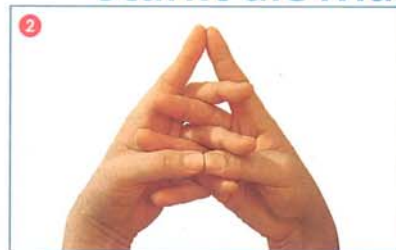
Seit rund neun Monaten klingelt der Wecker von Miriam Wessels jeden morgen 40 Minuten früher als sonst. Dann steht die Mutter von zwei Töchtern und drei Söhnen zwischen 2 und 14 Jahren leise auf und beginnt den Tag mit einer Mudra. Miriam Wessels formt dann beide Hände zu Schalen, legt ihre linke Hand auf den Solarplexus unterhalb des Brustbeins, die rechte auf das Herz. „Dazu singe oder summe ich“, sagt sie, „Mudras gehören heute für mich zur täglichen Meditation.“ Angefangen hatte sie vor fünf Jahren. Erst waren es nur einfache Finger-Yoga-Übungen, später kam ein Yoga-Kurs dazu, inzwischen hat die Diplom-Sportwissenschaftlerin sogar eine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin absolviert. „Die morgendliche Übung verhilft mir zu mehr Gelassenheit. Vor allem im Umgang mit meinen Söhnen gehen mir die Nerven oft viel zu schnell durch“, erzählt die 36-Jährige. Auch ihren schlechten Schlaf kann-

Energie-Mudra macht fit



Daumenspitze gegen die Spitzen von Ringfinger und kleinem Finger drücken. Die Finger bilden dabei einen Kreis. Tief und gleichmäßig ein- und ausatmen.

Rücken-Mudra stärkt die Muskeln



Finger beider Hände verschränken; in die Handflächen schauen. Die Zeigefinger aufrichten, die Fingerspitzen berühren sich. Die Daumen mit sich berührenden Spitzen zwischen Ring- und kleine Finger drücken. Hände in Augenhöhe halten und sich ein Ziel vorstellen, das man erreichen möchte. Macht zielstrebig und lindert Schmerzen.



UNSERE EXPERTIN

WILFRIEDE MAGERFLEISCH
Sozialpädagogin,
Yogalehrerin, Vorstandsmitglied
des Kundalini-Yogaverbands 3HO

Finger-Yoga: So starten Sie mit den Übungen

Damit Mudras wirken, sollten Sie sich anfangs etwas mehr Zeit für die Übungen nehmen. Später gelingt das Durchführen der Mudras viel schneller, zum Beispiel wenn man unterwegs ist.

- **Der Einstieg:** Mit einer Mudra beginnen und mehrmals an verschiedenen Tagen wiederholen, um die Wirkung zu erleben. Nach und nach andere Mudras ausprobieren und kombinieren.
- **Die Atmung:** Nehmen Sie bewusst wahr, wie Sie ein- und ausatmen, dabei wird der Atem automatisch ruhig und tief. Mehr ist nicht zu tun.
- **Die Haltung:** Die Übungen sind im Sitzen, Liegen, Stehen oder Gehen möglich. Wichtig: Der Körper sollte entspannt sein.
 - Im Liegen: Kleines Kissen unter Nacken und Knie, Beine ausstrecken.
 - Im Sitzen: Die Füße sollen guten Bodenkontakt haben. Beine nicht übereinanderschlagen.
- **Im Stehen:** Füße hüftbreit auseinander, in den Knien ganz leicht einknicken, Rücken und Kopf aufrichten, Schultern entspannen.
- **Beim Gehen:** Locker bleiben, im Rhythmus der Schritte atmen.
- **Die Dauer:** Mit drei Minuten anfangen, später auf elf Minuten und länger steigern.
- **Der Druck:** Die Finger spürbar, aber nicht krampfhaft aufeinanderdrücken.
- **Die Gedanken:** Denken Sie an etwas Schönes oder lassen Sie Ihre Gedanken einfach los. Denken Sie z. B. „Ich bin ruhig“. Auch die Konzentration auf ein schönes inneres Bild hilft, die Gedanken zu beruhigen.

te sie durch Mudras deutlich verbessern. „Ich bin entspannter für den ganzen Tag.“

Einfach die Fingerspitzen aufeinanderlegen, tief ein- und ausatmen – was sich für viele auf den ersten Blick nach Hokusfokus anhört, ist in Wirklichkeit eine jahrtausendealte traditionelle Heil- und Wohlmethode aus Indien:



Miriam Wessels nutzt Finger-Yoga zum Entspannen.

Finger-Yoga, Fachausdruck für die einzelnen Übungen: „Mudra“. Die Übungen mit den Fingern sind Teil vieler Yoga-übungen

und Meditationen. Ziel der Übungen aus dem Norden Indiens ist es, „den Körper zu heilen, die Urteilsfähigkeit zu erhöhen und die Intuition zu entwickeln“, so die Yoga-Lehrerin Wilfriede Magerfleisch. (Weitere Informationen auch im Internet: www.3ho.de. Zudem findet am 16. September in vielen Städten ein spezieller Yoga-Tag statt.)

Wesentlicher Unterschied zum normalen Yoga, bei dem der ganze Körper trainiert wird und bei dem längeres und regelmäßiges Üben nötig ist, ist, dass Finger-Yoga-Übungen in wenigen Augenblicken erlernt werden können und unmittelbar wirken. Die wichtigsten Übungen finden Sie auf diesen Seiten; wogegen die einzelnen Mudras helfen, steht in der Übersicht rechts.

Sorgen-Mudra macht gelassen



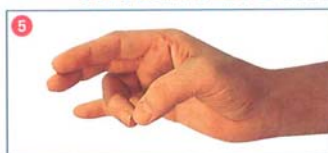
Zeigefinger auf Daumenballen legen; Daumen darüber. Ring- und Mittelfinger mit den Spitzen auf die Daumenspitze legen; den kleinen Finger ausstrecken. Übung mit beiden Händen, zwölf Atemzüge lang.

Wohlfühl-Mudra der Wellness-Trick



Alle Finger spreizen. Mittel- und Ringfinger zusammenpressen und langsam auf und ab bewegen. Zwölf Mal wiederholen. Tief durchatmen. Die übrigen Finger währenddessen wenig bewegen.

Bein-Mudra macht fröhlich



Die Daumenspitze auf die Spitze des Ringfingers drücken. Die übrigen Finger gestreckt halten. Zwölf Mal tief durchatmen.

Stolz-Mudra weckt innere Stärke



Die Zeigefinger an beiden Händen ausstrecken; Daumen quer über die Nägel der übrigen Finger legen. Arme in Schulterhöhe ausstrecken. Beim Einatmen den rechten Arm nach vorn, den linken zur Schulter. Beim Ausatmen genau andersherum. Zwölf Mal durchführen.

Konzentrations-Mudra gut fürs Gehirn

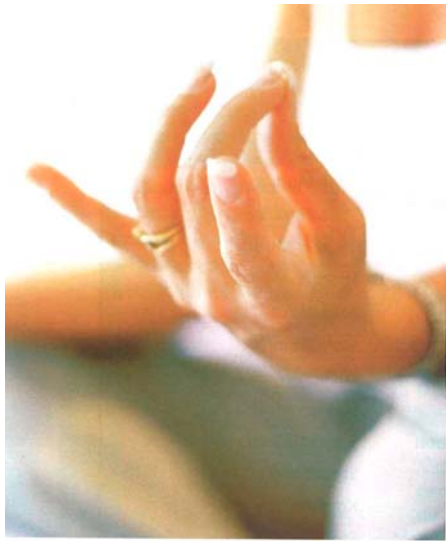


Hände vor der Brust Rücken an Rücken legen, die kleinen Finger ineinander verhaken, Spitzen von Mittelfinger und Daumen aufeinanderlegen. Rund ein- einhalb Minuten halten. Ruhig atmen.

Die richtigen Finger-Yoga-Übungen finden

Ob Augen, Zehen, Magen oder Stress – gegen viele Beschwerden des Alltags helfen spezielle Finger-Yoga-Übungen (Mudras). Welche wogegen helfen, zeigt die Übersicht; wie Sie die Mudras anwenden, zeigen die Bilder auf diesen Seiten.

Beschwerden / Ziel	Mudra		Beschwerden / Ziel	Mudra	
Augen	Energie-Mudra	1	Kopfschmerzen	Kopf-Mudra	8
Beine, müde	Bein-Mudra	5	Magen	Stolz-Mudra	6
Beschwerden, allgemein	Vorbeuge-Mudra	9	Menstruations-Schmerz	Rücken-Mudra	2
Blase stärken	Rücken-Mudra	2	Mentalkraft	Energie-Mudra	1
Darm stärken	Rücken- & Stolz-Mudra	2 6	Nägel kräftigen	Bein-Mudra	5
Füße, müde	Bein-Mudra	5	Rücken entspannen	Stolz-Mudra	6
Galle stärken	Stolz-Mudra	6	Rückenschmerz	Rücken-Mudra	2
Gelassenheit	Stress-Mudra	10	Schmerzen	Sorgen-Mudra	3
Haare kräftigen	Bein-Mudra	5	Schwäche ausgleichen	Sorgen-Mudra	3
Halswirbelsäule	Stolz-Mudra	6	Selbstbewusstsein	Stolz-Mudra	6
Herz stärken	Sorgen-Mudra	3	Seele ausgleichen	Kopf-Mudra	8
Immunsystem stärken	Vorbeuge-Mudra	9	Seelisches Gleichgewicht	Stolz-Mudra	6
Konzentrations-Störung	Kopf-Mudra	8	Stimmung aufhellen	Bein-Mudra	5
Konzentration verbessern	Konzentrations-Mudra	7	Stress abbauen	Stress-Mudra	10

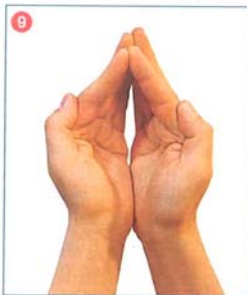


Kopf-Mudra befreit Geist und Seele



Die Fingerkuppen beider Hände aneinanderlegen, Daumen und kleine Finger über Kreuz mit den Spitzen zusammenführen. Die Hände so in Nabelhöhe halten und sechs Mal tief ein- und ausatmen.

Vorbeuge-Mudra stärkt die Abwehr



Die Handkanten und die kleinen Finger aneinanderlegen. Die Spitzen der übrigen Finger berühren sich ebenfalls. Nun die Daumenspitzen an die Grundgelenke der Zeigefinger. Hände so in Augenhöhe halten und sechs Mal ein- und ausatmen.

ZUM WEITERLESEN

45 Übungen für mehr Entspannung, Konzentration und neue Energie. Sehr einfach und sehr



verständlich:
Matthias Mala: Wohlfühlen durch Mudras,
Knaur, 9,95 Euro.

Stress-Mudra schenkt Gelassenheit



Daumenspitze auf den mittleren Knöchel des kleinen Fingers. Fingerspitzen auf den Daumen. Sechs Mal tief durchatmen. Dabei die Hände vor dem Körper auf und ab bewegen.

Der Name „Mudra“ heißt übrigens frei übersetzt Geste, Siegel, Handhaltung, mystisches Symbol. Dass diese Mudras auch tatsächlich Alltags-Beschwerden lindern oder sogar verschwinden lassen, hat auch Miriam Wessels erlebt: „Es scheint zwar oft nur eine kleine Übung zu sein. Doch die Haltung, Konzentration, der Wechsel von An- und Entspannung sorgen dafür, dass über die Fingerspitzen sehr gezielt bestimmte Regionen des Körpers stimuliert oder entspannt werden. Und dies hilft bei Kopfschmerzen genauso wie bei Stress oder anderen Beschwerden des Alltags.“

Die wichtigsten Tipps für alle, die es selbst ausprobieren möchten, gibt die Yoga-Lehrerin Wilfriede Magerfleisch (siehe auch Kasten Seite 69): „Die Übungen mit den Fingern sind für alle Menschen geeignet; ob gesund oder krank, berufstätig oder im Ruhestand. Wer sich auf die Übungen einlässt und sie regelmäßig konzentriert durchführt, wird die positive Wirkung spüren.“

Miriam Wessels haben die Mudras auch schon anders geholfen: „Seit einiger Zeit konzentriere ich mich bei einer Mudra darauf, dass Geld in die Familienkasse kommt“, erzählt sie freimütig. „Seither ist tatsächlich jeden Tag etwas Positives geschehen; sei es ein tolles Schnäppchen, das ich gefunden habe, oder eine Rückzahlung, mit der wir nicht gerechnet hatten. Es ist wirklich faszinierend.“

Schon aus diesem Grund wird sie morgens weiter 40 Minuten früher aufstehen ...

Fotos: Doerner Knauer (9), mauritius/photoblibrary (5), Jumpsik, vey (1), privat (2)