



Mudrās verleihen ebenso wie die Körperhaltungen Stabilität und bringen unter anderem die fünf Elemente im Körper in ein harmonisches Gleichgewicht.

Wie schon des Öfteren besprochen, besteht der Körper aus den fünf Elementen, diese werden repräsentiert durch vier Finger und einen Daumen. Die Harmonie zwischen diesen Elementen auf der Zellebene dient der Gesundheit auf physischer, geistiger und emotionaler Ebene. Durch die vier Finger und den Daumen in den verschiedenen Handgesten können wir einen Beitrag zur Regulierung der Elemente im Körper beitragen. Der Daumen spielt dabei eine wichtige Rolle, denn er wird dem Element Feuer zugeordnet. Wenn die Daumenspitze eine der Fingerspitzen berührt, bringt sie das damit verbundene Element ins Gleichgewicht.

Berührt die Zeigefingerspitze die Daumenspitze, wird das Lufterelement innerhalb des Körpers harmonisiert (Vāyu = Luft). Gleiches gilt bei Daumen an den Mittelfinger für das Äther-Element (Ākāśa-Mudrā) und beim Pṛthivī-Mudrā – Daumenspitze an die Spitze des Ringfingers, um das Erdelement zu stabilisieren. Der Daumen an die Spitze des kleinen Fingers (Jala-Mudrā) verstärkt die Bewegung von Körperflüssigkeiten.

Ein Mudrā ist ganzheitlich, es wird vom ganzen Körper getragen. Es ist deshalb wichtig, wie die Füße stehen oder wie die Sitzhaltung ist. Die Schultern sollen entspannt sein, während wir die Arme weit machen und den Brustkorb öffnen. Ein Mudrā, das wir mit verkrampften Schultern halten, wird keine gute Wirkung entfalten.

Die geübte Praxis dient dem Erspüren und der Lockerung verspannter Nacken- und Schultermuskulatur und dem Erfahren von Stimmung und Gefühl.