

Die göttliche Wissenschaft der Mudra-Vigyan in deutscher Sprache

Was sind Mudras und wie wollen wir sie definieren?

Östlichen Philosophien, Kultur und Yoga-Praktiken beschreiben "Mudras" als systematische Handgesten. Wörtlich bedeutet „Mudra“ in Sanskrit eine Haltung oder Dichtung.

Aber auch tiefe, „geschlossene elektrische Schaltungen“, die feinen spirituellen Kanäle im physischen Leib und Ätherleib werden als "Mudras" bezeichnet.

Einige westliche Autoren haben „Mudras“ als mystische Handgesten beschrieben, die verwendet werden, um subtilste Energien zu konzentrieren, um spirituelles Wissen durch Symbole zu übertragen und um psychischen Schutz zu verleihen.

Chogyam Trungpa, der buddhistische Meditationslehrer, sagt: Mudra sei „ein Symbol im weiteren Sinne der Geste oder Handlung Aber es ist ein Symbol, ausgedrückt mit den Händen um sich und anderen die verschiedenen Momente der Meditation auszudrücken"

Abgesehen von den komplexen Definitionen verschiedener Personen und Sekten, fassen wir die Bedeutung der Mudras wie folgt zusammen: Mudras sind eine non-verbale Art der Kommunikation und Selbstdarstellung, bestehend aus Handgesten und Fingerhaltungen. Sie wirken ähnlich wie das gesprochene Worte. Mudras sind ein äußerer Ausdruck der inneren Entschlossenheit, die darauf hindeutet, dass eine solche non-verbale Kommunikation stärker als das gesprochene Wort ist.

Im Yoga versteht man unter Mudras Finger- und Handhaltungen, die in Tänzen, Ritualen und Zeremonien verwendet werden, während sich der Ausübende in spirituellen Übungen wie Meditation unterzieht. Mudras drücken symbolisch innere Gefühle und innere psychische Zustände aus. Sie erzeugen aber auch verschiedene Qualitäten wie Furchtlosigkeit, Kraft, Liebe und Frieden im Ausübenden und im Zuschauer.

Die Gherand Sanhita (der 7-fache Weg zur Vollkommenheit) und die Vajrayana Tantra (das Tibetische Tantra) sagen, dass Mudras in der Lage sind, große Kräfte psychischer Fähigkeiten, die als "Siddhies" bezeichnet werden, zu vermitteln. Dies bedeutet aber, dass Mudras nicht von Menschen verwendet werden sollen, die sünd- oder lasterhaft, skeptisch, unaufrichtig oder ungläubig sind.

Mudras wurden daher immer schon als ein Element der esoterischen Wissenschaft betrachtet und es gibt Tausende von Mudras, die für den Uneingeweihten nicht verfügbar sind. Neben der Fähigkeit, spirituelle Reife zu erlangen, sind Mudras auch von unschätzbarem Wert in der (traditionellen) Therapie. Forschungen haben eine große Zahl von Mudras gezeigt, die hier wirksam sind, obwohl wir immer noch zu sehr an der Oberfläche in diesem Meer des Wissens kratzen.

Wo und wie entstanden Mudras

Niemand weiß genau, wo und wie Mudras entstanden. Sie wurden schon vor Jahrtausenden überall verwendet. Formen von Mudras wurden auf allen Kontinenten gefunden, und ausgeübt von Menschen aller Religionen und Kulturen. Sie sind für den Menschen so natürlich, da sie zum täglichen Bedarf des Körpers gehören.

- Im Orient können Mudras in den Ritualen und Riten der reichen kulturellen Traditionen des Hinduismus und Buddhismus in Indien, Tibet, China, Japan Indonesien usw. gefunden werden. Schon die Malereien in den Höhlen von Ajanta und die Skulpturen in den Höhlen von Ellora aus dem zweiten und ersten Jahrhundert vor Christus zeigen unzählige Mudras.
- Im Hinduismus finden wir die erste überlieferte Beschreibung und Analyse der Mudras, vor allem in den ältesten Schriften, den Shastra Mantra (das Buch der Zauberformeln), dem Upasana Shastra (das Buch der Anbetung und Gebet) und dem Nritya Shastra (Das Buch der klassischen Tänze). Der folgende Vers aus der Srimad Bhagavad Gita erwähnt, dass Lord Krishna in der Haltung von Gyan Mudra stand, als er das Wissen der Gita an Arjuna verlieh.

*Prapannapaarijaataaya totravetre paanaye, gyaan mudraaya Krishnaaya
geetaamritaaya duhe namah*

- Im Jainismus werden Swami Mahavir Jain und im Sikhismus Guru Nanak Devji immer in der Haltung des Gyan oder Dhyana Mudra gezeigt.
- Im Abendland ist Chirologia die Wissenschaft von der Handgesten (Mudras). In der christlichen Kunst werden Jesus, Johannes der Täufer und Maria häufig in verschiedenen Mudras gezeigt. Hier sei auf das Buch „The sign Language of the Mysteries“ von J. S. M. Ward. verwiesen. Auch heute noch ist das Zeichen, mit dem die Priestern der katholischen Kirche die Gläubigen segnen, nichts anderes als die „Mahagyan Mudra“
- Ägyptische Hieroglyphen sind eine virtuelle Schatzkammer für Mudras. Die Könige und Königinnen, aber auch die Mumien zeigen Mudras.
- Der babylonische Gott „Damuzi“ zeigt Mudras beim Abstieg in die Unterwelt.
- Im Islam, verwenden die mystischen tanzenden Derwische Handzeichen oder Mudras für verschiedene Riten und Rituale.
- Selbst die römische Kunst ist voll von Mudras.

Der Mensch hat die größte Kraft in seiner Seele, um mit Unterstützung von wissenschaftlich fundiertem Yoga, alle drei erhabenen Ziele zu erreichen - die körperlichen, geistigen und spirituellen. Alles was er dazu benötigt, sind die Anleitung und die Regeln des Dhyana (Meditation) und der Sadhana (der Praxis).

Es gibt verschiedene Wissenschaften für die Untersuchungen des menschlichen Körpers und Geists. Einige von diesen sind:

Mudra Vigyan	Die Wissenschaft der Fingerhaltungen
Kayakalpa Vigyan	Die Wissenschaft der Verjüngung
Brahma Vidya	Die göttliche Wissenschaft, die Theosophie
Pranvimaya Vidya	Die Wissenschaft der Krankenheilung
Surya Vigyan	Die Wissenschaft der Sonnenenergie
Punarjanma Vigyan	Die Wissenschaft der Reinkarnation
Deerghayu Vidya	Die Wissenschaft der Langlebigkeit

Swar Vigyan	Die Wissenschaft der Töne
Rasayan Vigyan	Die Wissenschaft der Alchemie
Mantra Vigyan	Die Wissenschaft der spirituellen Zauberformeln
Samyad Preshan Vidya	Die Wissenschaft der Telepathie

Es gibt viele mehr, die alle Aspekte der Wissenschaft des Menschen abdecken, die bereits heute bekannten und diejenigen, die die moderne Wissenschaft immer noch zu entdecken hat.

YOG TATVA MUDRA VIGYAN oder kurz das MUDRA VIGYAN ist ein ganz eigener, selbständiger Zweig des Yoga. Es ist die Wissenschaft der Fingerhaltungen, basierend auf Elementen des Yoga, die den menschlichen Körper erzeugen, eine Wissenschaft, die dazu beiträgt, dass das menschliche Wesen fast göttlich-spirituelle Kräfte erreicht und den Körper gesund hält.

Mudras in der Therapie

Wir haben schon früher erwähnt, dass die Weltgesundheitsorganisation eine gute Gesundheit wie folgt definiert: „Ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, nicht nur die Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.“

Auf dieser Webseite werden wir nur die Mudras behandeln, die eine heilsame Wirkung auf den Geist und den Körper haben, ihn zu höchster Effizienz verhelfen und ihn von einem Leiden oder einer Krankheit heilen.

Wie bei jedem Yoga müssen Mudras aufrichtig und vor allem korrekt praktiziert werden. Dies bedingt ein genaues Erlernen der Bedeutungen und der Ausführungen. Mit wenigen Ausnahmen bringt eine Praxis, die auf ungenaue Kenntnissen basiert, zumindest keinen Gewinn und kann sogar unangenehme und unerwünschte Nebenwirkungen hervorrufen.

Wie bei jedem Yoga, sollten Mudras sollte von einem Guru gelernt werden. Nach dem Erlernen und Verstehen der grundlegenden Prinzipien, können die Meisten in der Regel Mudras selbständig ausführen.

Wie jedes Yoga, sind auch Mudras ein natürliche Weg der Heilung, wie er von der Natur vorgesehen ist. Daher sind die Regeln der Natur zu folgen. Diese sind aber keine Instant-Pillen, die vorübergehende Linderung geben, aber langfristig Schaden anrichten. Auch wenn einige Mudras sofortige Besserung hervor rufen, müssen sie mit Ausdauer, Aufrichtigkeit und Glauben ausgeführt werden, wenn sie für die dauerhafte und langfristige Gesundheit sorgen sollen.

Denken Sie immer daran, die Gewinne aus allen Yoga-Verfahren sind dauerhaft und werden ohne Eingriff in die natürliche Funktionen des Körpers, des Verstands oder der Seele erreicht.

Ein wissenschaftlicher Blick

Jeder lebende Körper setzt sich aus fünf verschiedenen Elementen zusammen:

Feuer	Wind	Äther	Erde	Wasser
-------	------	-------	------	--------

Diese Elemente beziehen sich auf die fünf Bausteine, die jedem lebenden Körper zu bestimmen. Mehrere alte Gesundheitssysteme beruhen auf dem Konzept der Balance dieser fünf Elemente. Die indische Ayurveda behauptet, dass Ungleichgewicht oder Schwächung der fünf Elemente zu äußeren Störungen und inneren Krankheiten führen.

Die fünf Finger der Hände repräsentieren diese fünf Elemente:

Der Daumen	symbolisiert das Feuer
Der Zeigefinger	symbolisiert den Wind
Der Mittelfinger	symbolisiert den Äther
Der Ringfinger	symbolisiert die Erde
Der kleine Finger	symbolisiert das Wasser

An den Fingerspitzen von jedem Lebewesen befinden sich viele Nerven-Enden, an denen sich die menschliche Energie entlädt. Auch die Wissenschaft bestätigt, dass es an jeder Fingerspitze eine Konzentration von freien Elektronen gibt. Berührt man die Spitze eines Fingers mit denen eines anderen, dann wird diese Energie (Prana) wieder in den Körper, zum Gehirn, zurück geleitet. Die zurück geleitete Energie fließt durch die Nervenbahnen und stimuliert die verschiedenen Chakren. Halten Sie die Hände auf die Knie, dann wird das Gupta-Nari stimuliert, wobei die Energie aus dem Mooladhara Chakra fließt.

Diese Energie an den Nerven und/oder die neuralen oder psycho-neuronalen Schaltkreise der Mudras helfen beim Ausgleich der fünf Elemente (oder Bausteine) im Körper. Dieses Ausbalancieren der Spannung, die Umleitung der inneren Energie hat Auswirkungen auf Venen, Sehnen, Drüsen und Sinnesorgane, um dient dazu, den Körper wieder in einen gesunden Zustand zu bringen. Indem die Finger einer jeden Hand in bestimmten Stellungen gehalten werden, kann die nötige Spannung der Nerven manipuliert werden.

Die Finger von jedem einzelnen Menschen auf der Welt unterscheiden sich in ihren Formen und Größen. Diese werden durch die Natur vorherbestimmt und als ein Werkzeug zur Verfügung, um die Energiebahnen in erstklassigem Zustand zu bringen, wenn sie nachteilig betroffen sind. Sie haben an ihren Fingerspitzen eine unterschiedliche „Spannung“, wenn unterschiedliche Menschen die Finger in der gleichen Haltung halten, oder wenn eine Person verschiedene Positionen hält. Dies ist genau die Energie, die eine Person für die jeweilige Anwendung benötigt. Die Natur hat uns bereits mit den Werkzeugen ausgestattet, die uns helfen, gesund zu werden.

Vergleichbar ist dies mit Akupressur, wo die Nerven durch die Anwendung von Nadeln auf bestimmte Akupunktur-Punkte leichte elektrische Impulse auslösen. Der Vorteil von Mudras ist, dass der Druck auf die Nerven durch die Form und Größe der Finger automatisch und kontrolliert ausgeführt und nicht und nicht durch äußere Kräfte gesteuert wird.

Da der Mudras direkt auf den Nerven arbeiten, sind sie eine Neurale Wissenschaft. „Mudra Vigyan“ ist damit eine Wissenschaft, die auf den Grundsätzen der indischen Medizin (Ayurveda) basiert und die davon ausgeht, dass in erster Linie die drei Faktoren Vata (Wind), Pitta (Galle) und Kapha (Schleim) für körpereigene Übel verantwortlich sind. Zehn Arten von Vayus (Winden) zirkulieren durch die Nerven des menschlichen Körpers und können mit Hilfe der Mudras gesteuert werden.

MUKHYA VAYUS (Hauptwinde)	
Pran Vayu	Mund; Nase; zentrales Nabhi Chakra; Herz
Apan Vayu	Darm; regenerative Organe; Knie; Magen/Bauch; Taille; Nabel
Vyan Vayu	Augen; Ohren; Schulter; Knöchel; Kehle
Udan Vayu	Hände und Füße
Saman Vayu	Unterstützt die anderen Vayus

UPVAYUS (die untergeordnete Winde) sind Nag Vayu, Kurm Vayu, Kriker Vayu, Krikal or Devadutta Vayu, Dhananjaya Vayu and diese Winde zirkulieren in der Haut und den Knochen.

Die Regeln, um diese Vayus in Ordnung zu halten, werden PANCHMUKHI PRANOPASANA oder die fünf Facetten der Anbetung der Lebenskräfte genannt und verwenden die Mudras, um ihre Ziele zu erreichen.

YOGA Tatva Mudra vigyan (Yoga im Zusammenhang mit den Elementen) ist eine unabhängige, auf das Wissen der fünf Finger der menschlichen Hand aufbauende Form des Yoga.

Detaillierte Beschreibungen finden Sie im Mantra Shastra (Bücher der Beschwörung), Upasana Shastra (Bücher über Meditation), Nritya Shastra (Bücher über die Kunst der Tänze) und die Bücher über die Kunst der Bildhauerei.

Mudras sind eine sehr genaue und wissenschaftliche Art des Yoga, durch die man innere und äußere Dispositionen entwickeln oder sogar ändern kann, nämlich mentale Dispositionen (Wut, emotionale Störungen, Intelligenz etc.), geistige (Konzentration, Meditation) oder physikalische (bei verschiedenen gesundheitlichen Problemen, Krankheiten).

Mudras bringen wundersame geistige, seelische und körperliche Veränderungen und Verbesserungen in unserem Körper. Sie helfen beim schnellen Ausgleich der Elemente des Körpers.

- Mudras bringen Veränderungen in Venen, Sehnen, Drüsen und Sinnesorgane.
- Mudras benötigen keine Vorbereitung. Sie können meistens (aber es gibt einige Ausnahmen) jederzeit, überall und unter nahezu allen Umständen getan werden.
- Sie sind praktisch „Fernbedienungen“, die schnelle und effektive Veränderungen bringen.
- Sie bewirken dauerhafte Veränderungen.
- Ein ständiges Praktizieren der Mudras kann destruktiven Veränderungen im menschlichen Körper stoppen oder verlangsamen. Es kann helfen, eine tugendhafte, sozial liebenswürdig, e gewaltfreie, fromme und höfliche Disposition zu entwickeln.

- Einige der Mudras können die Elemente des Körpers innerhalb von 45 Minuten ausgleichen, einige beeinflussen innerhalb von wenigen Sekunden den menschlichen Körper.
- Die Alten glaubten, dass es 24 Diagnose-Elemente gibt, so wie das Gayatri Mantra 24 Wörter hat, die Jains 24 Tirthankaras und Sanatan Dharma 24 Avatare haben. Die 24 Worte des Gayatri Mantra haben eine besondere Beziehung zu den 24 Mudras, die als Gayatri Mudras bekannt sind. Sie haben unterschiedliche Namen und Handhaltungen. Die Bedeutung der Mudras zeigt sich in dem Satz
 Etaa Mudraa na jaanaati, Gaayatri nishphalaa bhaveta
 (Für den, der die Mudras nicht kennt, bleibt Gayatri unwirksam)
- Mudras erwecken die kosmische Energie im Menschen und helfen das Atma (Seele) mit dem Paramatama (die kosmische Seele) zu vereinen.

Die bekanntesten Mudras und ihre Auswirkungen auf den Körper

Gyan Mudra

In dieser Position berührt die Spitze des Zeigefingers die Spitze des Daumens, während die restlichen drei Finger fast gerade gehalten werden - ein bisschen erinnert die Stellung an das „OK“-Zeichen. Die Handflächen beider Hände zeigen nach oben oder nach vorne.

Dieses Mudra ist gut bei Spannungen und Stress, Schlaflosigkeit, emotionale Labilität, Unentschlossenheit, übermäßige Wut, Müßiggang, Faulheit, Trägheit. Es ist auch eine große Hilfe bei der Verbesserung des Gedächtnisses und des IQs. Es kann Schlaflosigkeit heilen und den Anwendenden von Schlafmitteln weg zu bringen.

Es gibt eine Reihe von Variationen dieses Mudras mit höheren Graden der Wirksamkeit z.B. das Purna Gyan Mudra, Vairagya Mudra, Abhay Mudra, Varad Mudra, Dhyan Mudra oder das Mahagyan Mudra. Je nachdem, welche höheren Bewusstseins Ebenen man erreicht, ändern sich die verwendeten Mudras.



(Fig 1)

Prithvi Mudra

Dieses Mudra erhöht die Stabilität des Körpers, beseitigt Schwächen im Körper, hilft Untergewichtm chronische Müdigkeit und Schwäche zu beseitigen.



(Fig 2)

Jal/Varun Mudra

Ein Wunder wirkendes Mudra für Hautprobleme, Faltenbildung, Verlust von Glanz, Austrocknung, übermäßige Körperwärme und Blutkrankheiten ..



(Fig 3)

Meao Mudra

Wirkt ausgezeichnet bei Blutdruckproblemen und heilt sowohl zu hohen als auch zu niedrigen Blutdruck



(Fig 4)

Vyana Mudra

Wirkt wie das Meao Mudra (aber nur für zu hohen Blutdruck) und kann abgewechselt werden.



(Fig 5)

Apan Mudra

Hilft bei der Entschlackung des Körpers, bei urologischen Problemen, bei einfachen Ausscheidungsproblemen, bei Menstruationsschwierigkeiten und schmerzlos Ausflüssen, bei Hämorrhoiden, Diabetes und Nierenerkrankungen und für leichte Entbindung,.

Achtung: Dieses Mudra sollte nicht von Schwangeren vor dem achten Monate erfolgen. Danach hilft ein zehnminütiges Durchführen des Mudras drei- bis viermal am Tag für eine leichte Entbindung. 10 Minuten Praxis von 3 bis 4 Mal pro Tag normaler delivery.



(Fig 6)

Das Mudra sollte nicht verwendet werden, nachdem das Problem beseitigt wurde.

Pran Mudra

Diese Fingerhaltung ist ein jederzeit nützliches Mudra und kann für längere Zeit, zu jeder Zeit, an jedem Ort durchgeführt werden und bringt zusätzliches. Dies ist die Mudra, die zusammen mit dem Apan Mudra, alle höheren Meditationstechniken von Yogis und Heiligen unterstützt. Das Mudra hilft, „Pran Shakti“ d.h die Lebenskraft zu erhöhen.

Es erhöht das Selbstvertrauen, hilft dem Körper bei der Steigerung seiner Vitalität und beim Stoffhaushalt, wenn ihm Nahrung und Wasser vorenthalten werden. Es hilft bei Sehschwäche und der Bewegungslosigkeit der Augen.



(Fig 7)

Mrit Sanjivini Mudra/Hardaya Mudra/Herz-Haltung

Im Falle von schwerem Herzinfarkt, bietet dieses lebenspendende Mudra sofortige Linderung innerhalb von wenigen Sekunden.



(Fig 8)

Vayu Mudra

Dieses Mudra ist schnell und effektiv beim Entfernen von Blähungen. Je nach Konstitution dauert es zwischen 1 und 15 Minuten, bis sich der Magen ohne Einsatz von Anti-Bläh-Medikamenten regeneriert hat. Das Mudra sollte beendet werden, wenn die Blähungen abgeklungen sind.

Dieses Mudra hilft bei der Linderung aller Beschwerden und Schmerzen, die auf „Winden“ basieren. Wenn man bedenkt, dass fast 80% des körpereigenen Schmerzen durch Winde verursacht werden, ist das Praktizieren dieses Mudra ein Muss.

Es ist auch sehr effektiv bei der Parkinson-Krankheit (eine Erkrankung der Nerven, wo der Körper, Kopf und Glieder des Patienten unkontrolliert zittern).



(Fig 9)

Shunya Mudra/Aakash Mudra

Dieses Mudra hilft Menschen mit Hörproblemen. Ist kein körperlicher Defekt vorhanden, dann kann dieses Mudra, wenn es regelmäßig geübt wird, das Gehör wieder herstellen. Bemerkenswerter Weise hilft es innerhalb von Minuten gegen Ohrenscherzen – meist dauert es keine zwei oder drei Minuten, bis der Ohrenscherz verflogen ist.

Das Mudra hilft auch bei Übelkeits- und Erbrechengefühlen, die während der Fahrt auf kurvenreichen und hügeligen Strecken oder beim Starten und Landen im Flugzeug



(Fig 10)

aufzutreten können.

Es hilft bei vielen Schwindelanfällen und festigt die Knochen.

Achtung: Dieses Mudra sollte nicht während des Gehens gemacht werden.

Surya Mudra

Es hilft, das angesammelte Fett im Körper zu reduzieren und unerwünschte Cholesterin zu senken. Es hilft auch bei Untergewicht.



(Fig 11)

Ling Mudra

Die Ling Mudra erzeugt Wärme im Körper, beseitigt Schleim und hilft bei Problemen von Erkältungen, Schnupfen und Husten. Es eignet sich hervorragend, wenn der Körper kalt ist und keine andere Möglichkeit zum Aufwärmen besteht. Diese Übung muss unter Aufsicht oder mit vollem Wissen durchgeführt werden.



(Fig 12)

Shankh Mudra

Dieses Mudra hilft bei Sprachstörungen, Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit, entfernt Schmerzen in den Gelenken und heilt Arthritis



(Fig 13)

Yoni Mudra

Hilft den Verlust der Potenz oder den Verlust von Satwik Gunas (die reine Qualitäten wie in der Bhagavad Gita beschrieben z.B. Furchtlosigkeit, Selbstbeschränkung, Aufrichtigkeit, Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit u.a.) zu überwinden.



(Fig 14)

Kamajayi Mudra

Hilft bei der Kontrolle und Steuerung nicht unterdrückter Leidenschaften und sexueller Triebe usw.



(Fig 15)

Bramph-Mudra der höchsten Weisheit

Der rechte Zeigefinger wird durch die fünf Finger der linken Hand gegriffen. Diese Übung, die charakteristisch für Vairochana (einer der transzendenten Buddhas) ist, wird häufig im esoterischen Buddhismus interpretiert, meistens in einer Interpretation, die auf die grundsätzlichen Einheit der Welt, der Vielfältigkeit der empirische Welt hinweist und dem Prinzip der Realisierung der Einheit in der Mannigfaltigkeit, wie sie in Buddha verkörpert ist.



(Fig 16)

Samanaya/Samanvayu Mudra

Dieses Mudra dient zum Ausgleich der Emotionen, der Energier und zur Beruhigung des Geistes, damit Frieden und Glück in Körper und Geist einkehren.



(Fig 17)

Sampuran Mudra

Dies ist ein Mudra, das bestimmte Wirkungen der wichtigen Mudras in sich vereint



(Fig 18)



(Fig 19)

Menschen falten ihre Finger in verschiedenen Mudras (Gesten). Es ist jedoch wenig bekannt, dass die Wissenschaft der Mudras Tatva Yoga ist – Yoga, der auf die Wissenschaft der Elemente basiert. Und, glaubt man Chaitnyanand, so können uns Mudras in einen Zustand des inneren und äußeren Wohlbefinden führen, wenn sie täglich regelmäßig geübt werden. Die fünf Finger symbolisieren die fünf Elemente im Universum - Feuer, Wasser, Erde, Luft und Himmel

- Mudras können wundersame Veränderungen und Verbesserungen in unserem Körper bringen
- Mudras erzeugen Kräfte für die allseitige Entwicklung von Körper und Geist, die uns Frieden und Glück liefern
- Mudras sind wundersame Heilmittel und bieten sofortige Linderung bei vielen Erkrankungen
- Mudras heilen kann fast jedes Leiden von einfachen Ohrenschmerzen bis zum Herzinfarkt
- Mudras hilft beim Formen der physischen, mentalen und moralischen Aspekte des Individuums
- Einige Mudras können die Elemente des Körpers innerhalb von 45 Minuten ausgleichen, während einige schnell und innerhalb von wenigen Sekunden wirken
- Das regelmäßige Üben der Mudras kann Schlaflosigkeit, Arthritis u.a. heilen und verbessert das Gedächtnis
- Mudras haben außerordentliche Kräfte. Das Praktizieren der Mudras bewirkt eine schnelle und grundlegende Reversion der destruktiven Veränderungen im menschlichen Körper. Sie entwickeln auch Virtuosität, soziale Umgänglichkeit, Gewaltlosigkeit und Frömmigkeit