



'Yoga voor je handen', zo zou je mudra's kunnen omschrijven. Met deze gebaren bomvol symboliek kun je je spirituele groei en zelfs je fysieke gezondheid bevorderen. Tekst: Hidde Tangerman, beeld: Corbis, Ingrid Bockting

De kracht van je handen

Mudra is een woord uit het Sanskriet dat 'gebaar' of 'zegel' betekent. Mudra's zijn handgebaren die al duizenden jaren worden gebruikt om spirituele groei, gezondheid en bepaalde vaardigheden te bevorderen. Volgens de *Veda's*, de spirituele geschriften van India, brengt een mudra een subtiele energiestroom op gang die stimulerend werkt op de gezondheid en de concentratie. Maar mudra's zijn vooral ook het terrein van spiritualiteit. Zo wordt Boeddha vaak afgebeeld met zijn handen in verschillende mudra's. Een van de bekendste is de *Bhumisparsba Mudra*, oftewel de 'aanraking van de aarde', waarbij de Boeddha met zijn rechterhand de grond aanraakt. Dit is het historische gebaar dat leidde tot Boeddha's verlichting. Boeddha was al ver gevorderd in zijn meditatie toen de demon Mara hem probeerde te verleiden door hem een visioen van mooie, dansende vrouwen te geven. Boeddha doorzag de verleiding en raakte met de vingers van zijn rechterhand de grond aan. Daarmee riep hij de aarde aan als getuige van al zijn vorige levens, waarin hij zuiver en deugdzzaam was geweest, en zo doorstond hij zijn laatste beproeving.

Van Jezus tot Star Trek

Ook op afbeeldingen van andere grote spiritueel leermeesters zijn mudra's te zien. Jezus wijst in een bekende pose met zijn

linkerhand naar zijn hart terwijl zijn rechterhand is opgericht, waarbij zijn duim en wijs- en middelvinger zijn gestrekt en de ringvinger en pink gebogen. Dit handgebaar staat bekend als de *Mano Pantea*: de 'hand van benedictie' waarmee Jezus zijn zegeningen verspreidt. In het oude Egypte werd hetzelfde gebaar gebruikt om bescherming van de goden af te smeken. De wijsvinger symboliseerde daarbij de Moeder-Godin, de middelvinger stond voor de Vader-God en de duim was het goddelijke kind Horus, de zon die elke dag opnieuw wordt geboren.

Sri Ramakrishna, de bekende Indiase spiritueel leermeester uit de negentiende eeuw, maakte vaak het gebaar van Jagadamba, de goddelijke moeder, als hij in *samadhi* (gelukzalige meditatie-trance) verkeerde. Hierbij zijn de duim, wijsvinger en pink gestrekt en de middel- en ringvinger gebogen. Het is wellicht geen toeval dat dit gebaar in gebarentaal 'ik hou van jou' betekent. Alleen moet de duim wel gestrekt blijven, want als hij om de gebogen vingers heen wordt gevouwen, krijgt de mudra opeens een satanisch trekje: hij symboliseert dan de twee horens van de duivel.

Ook in de populaire cultuur duiken mudra's op. *Star Trek*-fans zullen goed bekend zijn met het joodse gebaar voor een lang en voorspoedig leven: personage Spock gebruikt dit gebaar bij wijze van groet. Hierbij zijn alle vingers gestrekt, met een ruimte



tussen middel- en ringvinger en tussen wijsvinger en duim. De hand maakt zo het teken van de Hebreeuwse letter Shin, die verwijst naar God de Almachtige. Leonard Nimoy, de joodse acteur die Spock speelde, had het gebaar als jongetje vaak gezien in de synagoge en gebruikte het in zijn rol.

Subtiële energie

Niemand weet waar en wanneer mudra's precies zijn ontstaan. Waarschijnlijk zijn ze zo oud als de mensheid zelf. In ons dagelijks leven maken we eigenlijk voortdurend gebruik van mudra's. Zo hebben onze opgestoken duim, wijsvinger of middelvinger allemaal hun eigen specifieke betekenis, al is die ook van land tot land verschillend. En het gebaar van gevouwen handen kennen we in het Westen als de uiterlijke verschijningsvorm van het gebed. Het is toepasselijk dat mudra naast 'gebaar' ook 'zegel' betekent, want met onze handen bezegelen we vaak een besluit of een gevoel.

Van oudsher staan de handen bekend als geleiders en doorgevers van energie. Volgens de oude Chinezen kwamen de meridianen, de subtiële energiebanen in het lichaam, samen in de handen. En in de Ayurveda, de Indiase geneeskunst, worden de vingers toegewezen aan bepaalde organen en staat elke vinger ook voor een van de vijf elementen: de duim staat voor vuur, de wijsvinger voor lucht, de middelvinger voor ether, de ringvinger voor aarde en de pink voor water.

Neurologen hebben ontdekt dat de handen een relatief groot hersengebied in beslag nemen en dat de hersenen sterk reageren op handbewegingen. Vandaar dat bij leerproblemen bij kinderen ook wel vingeryogastiek wordt voorgeschreven.

Minimaal drie minuten

Bij een mudra worden punten op de handen ingedrukt en worden de vingers in een bepaalde positie gehouden. Zo worden subtiële energiecircuits geactiveerd die een helend signaal uitzenden naar lichaam en geest. Elke positie correspondeert met een eigen energie, die wordt gebruikt om een bepaalde eigenschap te ontwikkelen, genezing op gang te brengen of spiritueel bewustzijn te bevorderen. Er zijn mudra's om te ontslakken of reuma tegen te gaan, mudra's om wilskracht en moed te ontwikkelen en mudra's om een dieper niveau van concentratie te bereiken. De Zwitserse yogalerares Gertrud Hirschi schreef het *Mudra werkboek*, waarin vele tientallen mudra's en hun lichamelijke

en geestelijke effecten worden beschreven. Je kunt een mudra het beste uitvoeren als je ontspannen bent. Mudra's komen het meest tot hun recht tijdens een meditatie, maar je kunt ze ook op andere momenten toepassen. In de lunchpauze, in de trein of tijdens een wandeling, bijvoorbeeld. Voorwaarde is dat je je prettig en op je gemak voelt.

Het beste is om de mudra minimaal drie minuten vast te houden. Een kwartier is ideaal en 45 minuten is zo ongeveer het maximum. In het begin zullen je handen misschien snel moe worden, maar na verloop van tijd worden ze steeds sterker. De mudra heeft het meest effect als hij regelmatig wordt uitgevoerd. In elk geval één keer per dag; twee of drie keer is nog beter. Na een paar weken of maanden (bij sommigen misschien al na een paar dagen) zullen de effecten merkbaar worden. Verwacht geen instant resultaat: geduld is bij mudra's een schone zaak.

Mediteren met mudra

Voor een mudrameditatie ga je als volgt te werk. Ga zitten in kleermakerszit op een laag kussentje of op de grond. Houd je ruggraat recht en je lichaam zo ontspannen mogelijk. Adem heel rustig en houd na elke in- en uitademing een korte adempauze, zolang dat geen ademnood veroorzaakt. Neem met één of beide handen de positie van de mudra aan. Oefen daarbij een heel lichte druk uit met je vingers en houd je handen ontspannen. Als je handen stijf of gespannen zijn en je moeite hebt om de positie aan te nemen, kun je de mudra met één hand doen terwijl je je andere hand gebruikt om je vingers in de juiste positie te houden.

Focus tijdens de meditatie op je ademhaling. Je kunt bijvoorbeeld van tevoren met jezelf afspreken dat je de mudra twintig ademhalingen lang vasthoudt. Door je ademhalingen te tellen, blijf je bewust in het hier en nu. Tijdens de meditatie kun je ook gebruikmaken van visualisatie. Stel je dan een innerlijk beeld voor dat met de mudra correspondeert. Als je bijvoorbeeld een mudra doet voor innerlijke vrede, kun je een bergtop of een oceaan visualiseren.

Verwacht geen
instant resultaat:
geduld is bij mudra's
een schone zaak

Vijf bekende mudra's



Anti-stress: Surabhi Mudra

Leg je handpalmen met gestrekte vingers tegen elkaar aan. Buig vervolgens je beide wijsvingers, ringvingers en pinken naar beneden tot ze op het middelste vingerkootje tegen elkaar aan liggen. Houd je middelvingers gestrekt en laat je duimen in de richting van je lichaam wijzen.

Spiritueel effect: Deze mudra is zeer geschikt wanneer je last hebt van stress. Gedachten en emoties komen tot rust en de geest wordt helder.

Gezondheidseffect: Gaat verslavingsgedrag tegen en is dus goed te gebruiken bij het stoppen met roken, drinken of nagelbijten.

Ontgiftend: Apana Mudra

De toppen van je duim, middel- en ringvinger van dezelfde hand raken elkaar, terwijl je wijsvinger en je pink gestrekt zijn. Als je mediteert, leg je beide handen in deze mudra met de handpalmen naar boven op je knieën of bovenbenen.

Spiritueel effect: Geeft energie en zelfvertrouwen en helpt bij het ontwikkelen van geduld, acceptatie, evenwicht en harmonie.

Gezondheidseffect: Deze mudra helpt bij het detoxen: het gebaar stimuleert de lever en helpt bij het verwijderen van gifstoffen uit het lichaam. Ook heeft het een positief effect op de galblaas en helpt het bij problemen met de urinewegen.

Voor meer energie: Prana Mudra

Leg de duim, ringvinger en pink van één hand met de toppen tegen elkaar aan. Voor een sterker effect druk je met de top van je duim tegen de nagels van de andere twee vingers. Je wijs- en middelvinger zijn gestrekt.

Spiritueel effect: Activeert het eerste chakra (bij het heiligbeen) en zorgt voor algehele vitaliteit en optimale energie in het lichaam. Ook stimuleert dit gebaar volharding en doorzettingsvermogen.

Gezondheidseffect: Gaat vermoeidheid en nervositeit tegen en verbetert het immuunsysteem. Deze mudra is ook heilzaam voor de ogen en leidt tot een beter gezichtsvermogen.



Voor de liefde: Anjali Mudra

Leg je handpalmen met gesloten vingers tegen elkaar en leg ze tegen je borstkas aan, zodat de muizen van je handen tegen het borstbeen rusten. Probeer voor een groter effect je hartslag in je handen te voelen kloppen.

Spiritueel effect: Deze mudra is een universele uitdrukking van eerbied en dankbaarheid. De gevouwen handen werken als een antenne voor kosmische energie. Daarnaast brengt het een verbinding tot stand met het hartchakra, dat zich in het midden van de borstkas bevindt. Het stimuleert onvoorwaardelijke liefde, innerlijke vrede, evenwicht en eenheid.

Gezondheidseffect: Stimuleert het bekken, de ruggengraat, de buikspieren en de blaas. Kalmeert de zenuwen en bevordert algehele lichamelijke kracht door innerlijke rust.

Voor geestelijk evenwicht: Dhyana Mudra

Leg beide handen in je schoot, waarbij de rug van je ene hand op de binnenkant van de andere hand ligt. Je duimen raken elkaar licht en vormen zo een driehoek met je handen.

Spiritueel effect: In het zenboeddhisme symboliseert deze mudra het vasthouden van het universum in je handen. De energie van het universum kan zo bij je naar binnen stromen. Welke hand je boven of onder legt heeft ook betekenis. Daarvoor maken we een sprongetje naar het taoïsme. Als je namelijk je rechterhand op je linkerhand laat rusten, stimuleer je de mannelijke yang-energie. Doe dit bijvoorbeeld als je assertiviteit en zelfvertrouwen wilt bevorderen. Heb je je linkerhand bovenop liggen, dan activeer je de vrouwelijke yin-energie. Goed voor mensen met haar op hun tanden die wel wat meer zachte energie kunnen gebruiken. Kwaliteiten als wijsheid, geduld en vertrouwen vallen hieronder.

Gezondheidseffect: Deze mudra bevordert geestelijk evenwicht en kalmt, ook op het gebied van de zintuigen. ●

