

# Mediteren met behulp van een mudra

In zijn algemeenheid betekent meditatie dat je een geestelijke oefening doet om je bewustzijn te vergroten. Afhankelijk van waar je aan wilt werken, kies je voor een bepaalde vorm van mediteren.

Meditatie be-oefen je: er moet worden geoefend voor een gewenst resultaat!

Voor alle meditaties geldt dat je gaat zitten zoals in de les is geleerd; de knieën mogen niet hoger dan het zitvlak zijn.

## Mudra van (willen) loslaten

- Aan te bevelen voor hen die de uitstraling van anderen snel als last ervaren.
- De mudra wekt de uitscheiding via de dikke darm, huid en longen op, scheidt verbruikte energie af, doet spanning afnemen.

*Niet langer doen dan aangegeven!*

*Doe je het wel dan wordt frisse energie mee afgevoerd en heeft de oefening een negatief resultaat.*

Uitvoering:

**a**

Neem de handhouding van het plaatje aan.

Vervolgens richt je de wijsvingers als een pijl naar de vloer.

Adem rustig.

Ontspan de handen.

Concentreer je op de uitademing en op de handen.

**Bij elke uitademing spreek je in gedachten de volgende**

**affirmatie 7 tot 15 keer uit:**

***“Alles wat zwaar en donker in mij voelt, laat ik gaan”.***

**b**

**3 keer diep zuchten (= ontlading)**

**c**

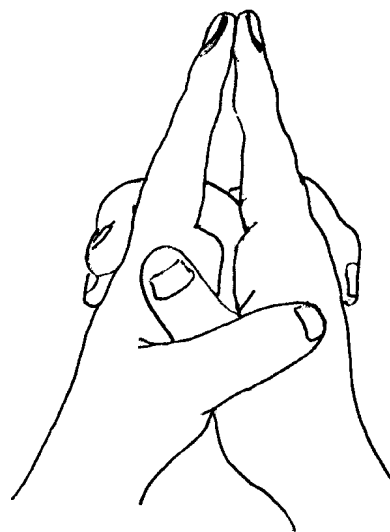
**Leg de handen open op de bovenbenen**

Blijf rustig zo een paar minuten zitten en spreek in gedachten de volgende **affirmatie** uit:

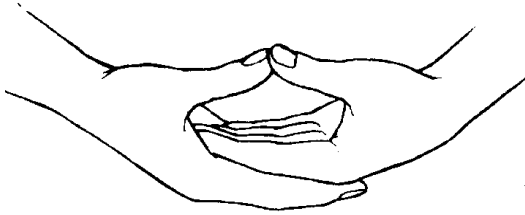
***“Alles wat me verfrist, neem ik dankbaar in me op”.***

**d**

Het lichaam rekken en strekken



## Mudra om inwendig stil te worden



### **Uitvoering:**

Neem de handhouding van het plaatje aan: handen in horizontale stand, duimen loodrecht op de handen. De linkerhand rust in de rechter.

Concentreer je rustig op je houding, je handen en de (lage) ademhaling.

10 à 20 minuten

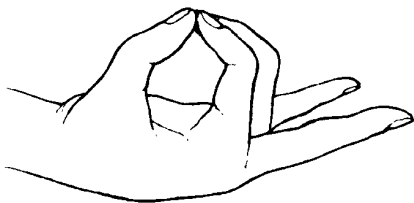
Zo te zitten, brengt je meer in het 'hier en nu' en leidt bij regelmatige herhaling tot een evenwichtiger persoonlijkheid doordat deze mudra je brengt naar een 'stil zijn,' van waaruit alles rustig kan worden overzien. Met de beide, tot een kom gevormde handen, toon je aan jezelf, dat het je wens is om innerlijk vrij, zuiver en leeg te zijn.

### Opmerking:

Handen en armen vormen een gesloten energie-circuit waardoor er meer balans komt in jezelf. Doordat de linkerhand (die in relatie tot de emotie staat) wordt gedragen door de rechter (de hand die in relatie met het denken staat), wordt - zo men dat in de yoga zegt - de emotie gedragen door het verstand. Indien de emoties niet door het verstandelijke deel in de mens worden onderbouwd, raakt de mens op drift.

## Mudra om jezelf te centreren

*De mudra heeft een groter effect als je hem doet na een oefening die de zonnevlecht opent, zoals de Heldenhouding of de Zonnegroet.*



### **Uitvoering:**

Neem de handhouding van het plaatje aan: toppen van duim, wijs- en ringvinger bij elkaar.

Concentreer je rustig, op je houding, je handen en de ademhaling.

3 keer daags 5 minuten

**Affirmatie: "Ik rust in mijn middelpunt en ontleen daaraan mijn kracht en vreugde".**

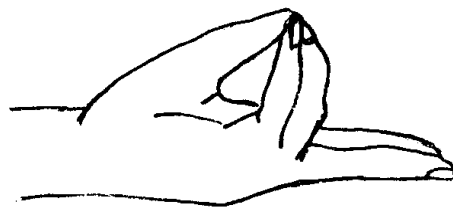
### Opmerking:

Stel je voor, dat je in het midden van een rad zit, dan kan dat rad heel hard gaan draaien zonder dat het je deert. Verlaat je het middelpunt, dan moet alles op alles worden gezet om het evenwicht te bewaren. Zo vergaat het ook de mensen in het leven. Wie niet gecentreerd is (dus buiten zichzelf) verliest het evenwicht. Spanningen of ziekte zijn het gevolg.

## Mudra voor een betere aarding

### Uitvoering:

Neem de handhouding van het plaatje aan:  
duim tegen pink en ringvinger.



Concentreer je rustig op je houding, je handen en de (lage) ademhaling.

10 à 20 minuten

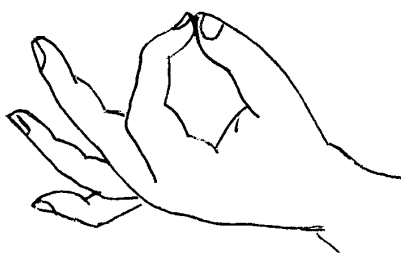
### Opmerking:

- stimuleert het doorzettingsvermogen.
- stimuleert de voedende energie in de bekkenbodem
- verhoogt de vitaliteit
- doet nervositeit en vermoeidheid afnemen
- verbetert het gezichtsvermogen.
- bevordert op mentaal gebied de helderheid en maakt het denken zuiverder;  
de communicatie met andersdenkenden wordt verbeterd.

## Mudra van bewustzijn

### Uitvoering:

Neem de handhouding van het plaatje aan:  
duim tegen wijsvinger, andere vingers gestrekt.



Concentreer je rustig op je houding, je handen en de (volledige) ademhaling.

10 à 20 minuten

Het gebaar symboliseert de verbondenheid van het individuele, menselijk bewustzijn (wijsvinger) en het kosmische, goddelijke bewustzijn (duim). Oftewel, de vereniging van de individuele ziel met de wereldziel. De mudra werkt op lichamelijk, psychisch en spiritueel niveau.

### Opmerking:

- brengt verbetering bij psychische spanningen
- bevordert de concentratie en het geheugen, verheldert de geest.
- werkt tegen slaperigheid, slapeloosheid, gedeprimeerdheid en hoge bloeddruk.

*Meer over mudra's weten? Het 'Mudra werkboek' van Gertrud Hirschi (uitgeverij Altamira-Brecht) - tevens bron voor dit artikel - vertelt je er alles over.*