



Yoga i din hand

Bli smidig med rituella handrörelser

Den enkla och vackra formen av handrörelser, så kallade mudror, har en speciell roll inom yogatraditionen. Det finns hundratals olika mudror, som kan uttrycka olika sinnesstämningar. Men de sägs också ha en terapeutisk effekt. Här kan du testa hur de fungerar.



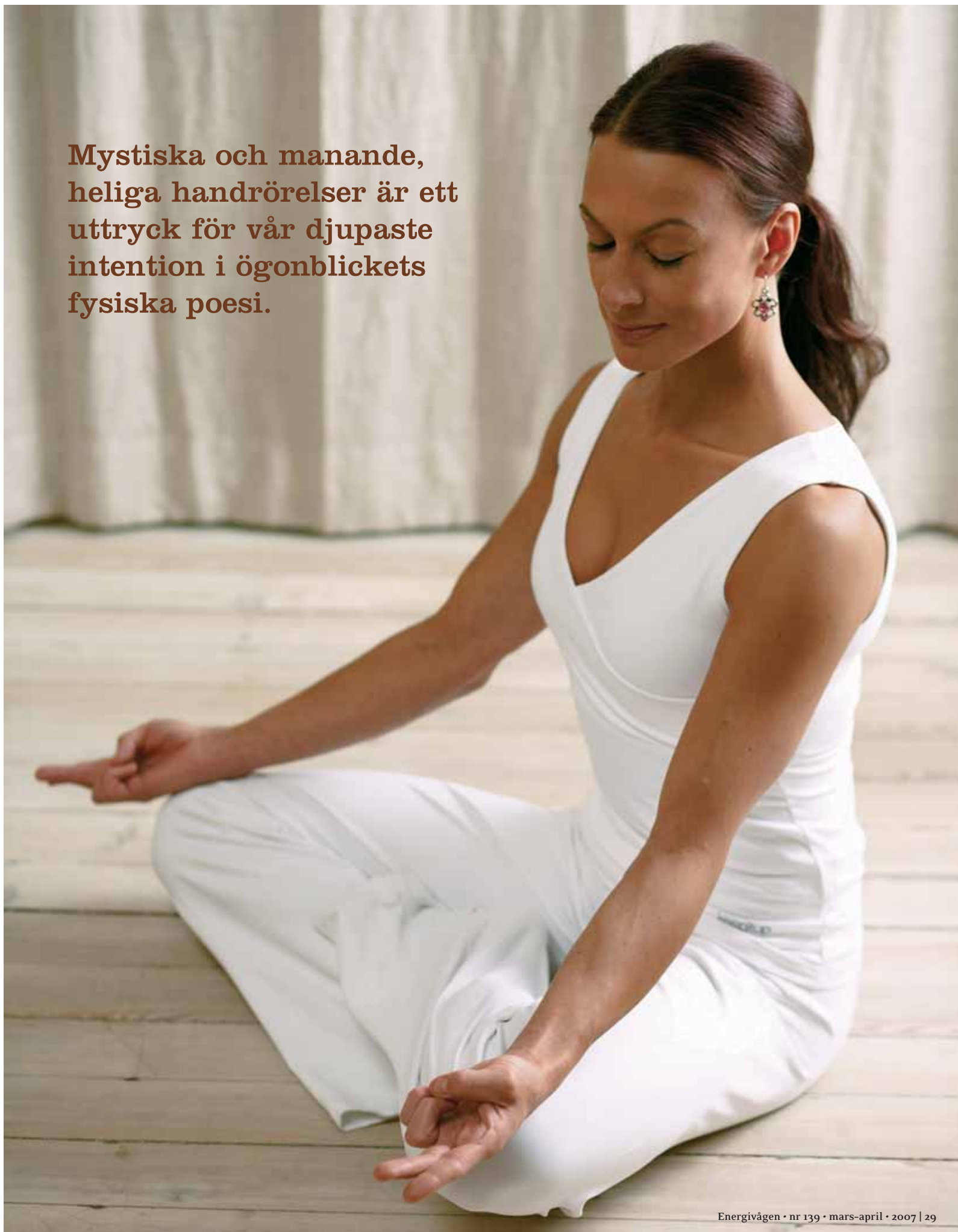
Iyogan använder man sig av olika handrörelser som en meditation för att påverka kropp och sinne. Mudror, gracefullt utförda handrörelser, sägs ha en terapeutisk effekt och kan bland annat återställa och läka obalanser, dämpa spänningstillstånd och stärka ett försvagat immunförsvar. De olika handpositionerna sägs också kunna öka cirkulationen till olika områden i hjärnan och till våra körtlar. Handpositionerna är enkelt uttryckt ett sätt att tala med både kroppen och sinnet. De flesta yogisar brukar avsluta sitt yogapass med en kort mudrameditation för att säkra att passets energi bibehålls. Det kan vara så enkelt som att föra samman händerna framför hjärtat i

en hälsningsmudra och buga ödmjukt.

Ordet mudra, som betyder försegla på sanskrit, kommer från två ord: mud (behaga eller njutning) och dru (att dra fram) enligt hinduiska urkunder. Som ett enkelt sätt att utöva bön kan dessa handrörelser vara ett uttryck för kontakten mellan det gripbara och det eteriska.

En del yogalärare anser att mudror är vår "kontakt med det kosmiska medvetandet". Det sägs att om man använder mudror som en del av sin dagliga meditation kan det påverka kroppens energi, på samma sätt som en spegel lyfter fram ljuset, och reflektera vår inre styrka. På ett både helande och upphöjt sätt blir gracefullt utförda mudror till något heligt. Mudror kan ge form åt vårt innerstas essens - som en gudomlig dans. ►

**Mystiska och manande,
heliga handrörelser är ett
uttryck för vår djupaste
intention i ögonblickets
fysiska poesi.**



Matangi mudra

– återställer frid och harmoni

Vad den gör: Stimulerar träelementet, som har med växande att göra, och understödjer fred, harmoni och ger en känsla av lugn och ro. Kan frigöra smärta eller spänningar i käken.

Vad den betyder: Matangi är en hinduisk gudinna för fred, välstånd och inre harmoni, som symboliseras av en elefant. Mudran hålls vid solar plexus, viljekraftens säte. De utsträckta fingrarna står för elefantens snabel.

När ska den utövas: När konflikter uppstår och du vill hitta en fridfull lösning.

Hur: Knäpp dina händer helt och hållet och sätt händerna framför ditt solar plexus. Sträck ut båda långfingren samtidigt och rikta uppåt. Håll så i 4 minuter. Upprepa så många gånger du vill dagligen.



Garuda mudra

– den mystiska fågeln

Vad den gör: Förstärker intuitionen, balanserar energin och får dig i kontakt med luftelementet, som har med lungor, andning och cirkulation att göra. Sågs aktivera blodgenomströmningen och cirkulationen.

Vad den betyder: Liksom garudasana, eller örnställningen, som används inom yoga för att förbättra styrka och balans, hämtar garuda mudra sin kraft från bilden av den mystiska fågeln. Garuda sägs trollo fram "falkögat", som understödjer och stärker vår insikt och intuition.

När ska den utövas: När du inleder en ny relation eller ett nytt projekt, eller innan ett viktigt beslut ska fattas.

Hur: Med handflatorna mot kroppen, knyt ihop tummarna med varandra och sträck ut fingrarna. Höger hand ska täcka den vänstra. Börja med att hålla händerna vid nedre delen av buken, tag sedan 10 andetag och rör händerna några centimeter uppåt mot din navel under 10 andetag. Flytta händerna några centimeter uppåt magen under ytterligare 10 andetag. Avsluta med att händerna stillas och att din vänstra hand vilar i nivå med bröstbenet. ▶

Apana mudra

– förankringens energi

Vad den gör: Skapar en känsla av tyngd eller kontakt med jorden. Underlättar matsmältningen och lindrar smärta under menscykeln.

Vad den betyder: Apana, den feminina energin, skapar kontakt med Moder jord och dess förankrande krafter. Den här nedåtriktade energin stödjer matsmältningen, utrensning och menstruation, likväl som djupandning eller utandningen. Energin hjälper dig att slappna av och släppa taget, och får därmed en stadigare grund att stå på.

När ska den utövas: Närhelst du har matsmältningsproblem, under menstruationscykeln eller när du behöver en förankrande kraft.

Hur: För samman båda händernas tumme med lång- och ringfingret. Sträck ut pek- och lillfingret. Håll denna ställning i 5-45 minuter, beroende på den tid du har till förfogande och hur mycket energi du behöver.





Handrörelser i din dagliga meditation

Att använda dessa urgamla mudror är ett enkelt sätt att i sakta mak börja göra sin yoga eller meditera, och kunna förstärka sin dagliga rutin. Gör dem när som helst för att komma i önskad sinnesstämning eller bara för att understödja fysisk eller känslomässig healing.

☞ Ha en tydlig intention. Vare sig du använder en mudra under ett yogapass eller i kön till bankomaten, kan du fundera på vad det är du vill uppnå. Din uttalade intention fokuserar sinnet, så att mudran kan börja göra sin verkan.

☞ Sitt med rak rygg. Vare sig du sitter eller står när du utför en mudra, slöa inte till. Att vara rakryggad (!) underlättar för energin, eller prana, att flöda fritt i kroppen.

☞ Andas djup och med lätthet. Du behöver inte andas på något speciellt sätt under en mudrameditation. Slut ögonen och låt andningen komma naturligt i en jämn rytm genom näsan. Känn hur luften kommer in i kroppen. Genom att sitta stilla under meditationen kommer du få tillgång till fördelarna med mudran och bli lugn, fokuserad och laddad.

Som ett enkelt sätt att utöva bön kan dessa handrörelser vara ett uttryck för kontakten mellan det gripbara och det eteriska.

Prana mudra

– livskraftens energi

Vad den gör: Stimulerar rotchakrat i bäckenbotten. Prana mudra ökar vitaliteten, förhindrar trötthet, lindrar ångest och stärker självförtroendet.

Vad den betyder: Prana står för både livet och andning. Det är livskraftens energi som genomströmmar alla levande väsen. Liksom många andra mudran, skapar denna kontakt mellan individuell prana och det universella energiflödet. Den håller oss strålände, glödande och levande.

När ska den utövas: När du är trött, som en urkramad trasa eller behöver ladda upp.

Hur: Sätt samman toppen av tummen, ringfinger och lillfinger i ett fast grepp med båda händer och rikta uppåt. Pek- och långfingret sträcks rakt ut. Håll i 5-30 minuter.



Ushas mudra


– upphovet till alla goda ting

Vad den gör: Stärker och stimulerar vårt andra chakra, som har med kreativitet och sex att göra. Ushas mudra understödjer den sexuella hälsan och fortplantningsorganen.

Vad den betyder: Den kreativa kraft som bor i det andra chakrat har med könsorganen att göra och kommer till uttryck på många

olika sätt. Den spelar roll då man tar sig an ett nytt projekt, flyttar till ett nytt hus eller en ny plats, och ger bränsle åt vår uppskattning för konst och musik.

När ska den utövas: När du påbörjar en ny fas i livet, upplever en övergångsperiod, tar dig an ett nytt projekt eller bara inför att börja en ny dag.

Hur: Knäpp dina händer med handflatan mot dig. Sätt högra tummen mellan din vänstra tumme och pekfinger, med ett lätt tryck från vänstra tummen på den högra. (Män gör tvärtom: vänster tumme mellan höger tumme och pekfinger, med ett lätt tryck från högra tummen på vänstra.) Håll så i 5-15 minuter inför att börja en ny dag. 

Mer energi
Happy yoga, Steve Ross (Energica Förlag).
Yoga – att komma till ro, Elisabeth Serrander (Wahlström & Widstrand).
Hathayoga, Ulrika Norberg (ICAFörlaget).
www.yoga.se, www.yogayama.se,
www.yogacentrum.com, www.sys.se
www.yoga-meditation.se

Text: Monica Katarina Frisk **Bild:** Anton Svedberg **Modell:** Helena Svensson

