

Namasté und Anjali Mudra

Mudras sind symbolische Handbewegungen. Sie kommen aus dem Hinduismus und dem Buddhismus. Wenn man sich Bilder und Statuen von indischen Göttern ansieht, so haben fast alle eine bedeutungsvolle Handhaltung. Mudras können das Erreichen eines bestimmten Zustands fördern, drücken gleichzeitig aber auch innere Zustände nach aussen aus.

Das wohl bekannteste Mudra ist das **Anjali Mudra**. Auch bekannt unter „Gebetshaltung“ oder Namasté-Haltung. In vielen asiatischen Ländern ist es eine Grussform wie bei uns das Händeschütteln. Die Handflächen werden dabei auf Herzhöhe zusammen gelegt. Die Fingerkuppen berühren sich leicht und es entsteht ein kleiner Hohlraum zwischen den Handflächen. Anjali Mudra bedeutet so viel wie: „Ich verneige mich vor Dir“ oder „Ich grüsse das Lichtvolle in Dir“. Gemeint ist, dass die Göttlichkeit in mir sich vor der Göttlichkeit des Gegenübers verbeugt, d.h. dass man sie oder ihn ehrt und in Frieden kommt.

Mudras sind aber nicht nur bedeutungsvolle Gesten, sie helfen uns auch bei der Konzentration und regulieren den Energiefluss im Körper. Deshalb werden sie auch in den Asanas ausgeführt, was die positive Wirkung der einzelnen Yogaübungen und die Meditation unterstützt.

Das Zusammenbringen der Hände im Zentrum steht für die Verbindung von rechter und linker Gehirnhälfte. Wir zentrieren unsere Energie im Herzen. **Wenn wir also zu Beginn und am Ende der Yogastunde die Hände vor der Brust zusammennehmen, sind wir zentriert und richten unser Bewusstsein auf unser Innerstes – wir sind im Hier und Jetzt!**

Das Wort „**Namaste**“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet frei übersetzt „Das Göttliche in mir grüsst das Göttliche, dass ich in Dir sehe.“ **Es gilt als ein Zeichen höchsten Respekts vor dem Gegenüber und zeigt, dass das Göttliche zu jeder Zeit, überall und in jedem schlummert.**

In diesem Sinne:

Namasté

