

YOGA IN DEN HÄNDEN

Mit Atem, Achtsamkeit und aparigraha entspannen

Text: Miriam Müller

Unsere Hände sind ein evolutionärer Quantensprung, anatomisches Wunderwerk und ausführende Organe unseres Geistes. Ständig beschäftigt und gleichzeitig vernachlässigt. Im Hatha-Yoga sind Hände Träger von Energie und Ausdruck der inneren Haltung. Sie können im Sinne von aparigraha, Nicht-Greifen, Eingangstor für Entspannung sein und aktivieren durch mudrā prāna. Was bedeuten sie in biologischer, neurologischer und philosophischer Hinsicht und wie können wir im Yoga die Hände nutzen und mit ihnen wortwörtlich loslassen? Dieser Artikel gibt einen interdisziplinären Einblick rund um das Thema Hände beim Menschsein und beim Praktizieren von Yoga.

Wie zentral Hände für uns als handelnde Wesen sind, spiegelt sich in unserer Sprache wider: In guten Händen, Handlungsfreiheit, im Handumdrehen, Heft in der Hand haben, Fäden in der Hand halten, Handlungsfähigkeit, auf Händen tragen, glückliches Händchen, etwas in den Griff bekommen, Chancen ergreifen. Der altgriechische Philosoph Aristoteles betrachtete die Hände als »Werkzeug der Werkzeuge.« (Organon organōn) und als Ausdruck der menschlichen Fähigkeit zur Gestaltung; in den Sprachbildern wird das bis heute deutlich.

Evolution heißt auch: das Leben begreifen

Kein anderes Wesen auf dieser Erde verfügt über ein vergleichbar raffiniertes und feinmotorisches Greifinstrument wie der Mensch. Unsere Hände entwickelten sich aus den paddelartigen Flossen urzeitlicher Lungenfische, die vor rund 400 Millionen Jahren den Sprung ans Land wagten. Doch erst mit dem aufrechten Gang vor mutmaßlich sechs Millionen Jahren

eröffneten uns die Hände ganz neue Perspektiven. Arme und Hände waren nicht mehr erdgebunden, sondern frei und zwischen Gehirn und Hand galt fortan: Greifen und Begreifen. Je mehr die Hände unserer Vorfahren mit der Umwelt in Interaktion waren, desto mehr haben sie von der Welt verstanden. Denn um so etwas Komplexes wie die Hand zu koordinieren, brauchte es im Laufe der Menschheitsgeschichte ein immer leistungsfähigeres Gehirn. Kognitive und anatomische Entwicklung gingen Hand in Hand. Das schöpferische Potential des Menschen war geboren und die Hand wurde eine der großen Triebfedern unseres Zivilisationsprozesses.

Das Greifen, Gestalten und Festhalten gehört zum evolutionsbiologischen Inventar des Homo sapiens. Die besondere Verbindung zwischen Händen und Gehirn ist erhalten geblieben. Laut Neuro-Anatomie sind Hände auf der Hirnrinde, dem Cortex, als neuronale Verbindung überproportional stark vertreten. Wir erfahren das im Leben immer wieder: Etwas aufzuschreiben ist beispielsweise nachhaltiger im Hirn verankert als es lediglich zu



hören. Und nur weil es diese neuronale starke Verbindung zwischen Denk- und aktivem Sinnesorgan seit Millionen von Jahren gibt, können blinde Menschen mit den Händen genauso schnell lesen wie andere mit ihren Augen. Und wir können ziemlich viele Dinge mit den Händen tun, ohne genau hinschauen zu müssen, denn Hände können ohne weiteres Nachdenken des Gehirns im Muskelgedächtnis Aktivitäten nach vielen Wiederholungen speichern. Das wichtigste Charakteristikum unserer Hände ist – neben der feinmotorischen Flexibilität – die Kraft und die Greiffunktion. Nur wer fest zupacken kann, versteht es, Material zu bearbeiten, Werkzeuge einzusetzen, von Dingen Besitz zu ergreifen, sie womöglich auch mit der Faust und Waffen zu verteidigen.

Die Philosophin Natalie Knapp sieht das Ergreifen und Begreifen so, dass die ersten Werkzeuge der Menschheit auch ein Erwachen aus dem Einheitsbewusstsein sind: »Nur wer der Natur gegenübersteht, kann sie in Kunstwerke abbilden. Und nur er begreift, dass er sie mit Werkzeugen verändern und gestalten kann.« Und: »Wer aus

der Bewusstseinsseinheit mit der Natur herausgefallen ist, muss sie irgendwie in den Griff bekommen, um sich nicht unsicher und von ihrem Chaos überwältigt zu fühlen.« Mit den Folgen unseres Handelns sind wir heute in Form von Umweltzerstörung, Artensterben und Klimawandel mehr denn je konfrontiert. Hier kommt ahimsā aus Patañjalis Yoga-Sūtra ins Spiel: ahimsā bedeutet Gewaltlosigkeit und geht doch über das bloße »Nichtverletzen« weit hinaus – gerade mit Blick auf die Zukunft muss ahimsā gegenüber allen Geschöpfen und der Natur heute sehr viel weiter gedacht werden. Die anhaltende Zerstörung unserer Lebensgrundlagen und die zunehmende Entfremdung von der Natur werden durch das digitale Zeitalter eher noch verstärkt.

Alles, außer Achtsamkeit

Mit dem Smartphone als ausgelagertes Zerstreuungsorgan sind unsere Hände als Hochleistungsinstrumente unentwegt am Wischen, Tippen und Scrollen. Gleichzeitig werden durch Büroalltag und

Bewegungsarmut Hände immer mehr geschwächt, es fehlen die Zug- und Kraftbelastungen. Alles wird virtueller, immer weniger greifbar und handfest. Kein Zufall, dass in Gesprächen mit Büromenschen so oft der Berufswunsch Tischler geäußert wird. Etwas mit den eigenen Händen erschaffen – das vermissen viele. Handarbeit entspannt uns und bringt uns in einen Flow, ob das nun beim Handwerk, Malen, Stricken, Gärtnern oder Kochen ist. Klar ist: Unseren Händen geht der moderne Lebensstil buchstäblich auf die Nerven. Zwangshaltungen am Computer und viel einseitige Haltearbeit verursachen Verspannungen, die bis in den Schulter- und Nackenbereich reichen. Leider gibt es auch in die andere Richtung negative Wechselwirkungen: Verspannungen von oben suchen sich ihren Weg und landen nicht selten im schwächsten und letzten Glied – in den Handgelenken. Erkrankungen der Hände etwa durch den Arbeitsalltag, overuse in der Yoga-Praxis oder durch hormonelle Umstellungen sind häufig und Hände erleiden überproportional Verletzungen; einfach weil wir sie so oft benutzen. Auch

Stress und Spannung lassen sich oft auch an Händen ablesen: Etwa wenn wir leichte Dinge wie Gabeln, Speisekarten oder Konzerttickets mit viel zu viel Kraft halten, an Kleidung herumnesteln oder unwillkürlich die gesamte Hand verkrampfen.

Rein in die Bewegung und Entspannung

Die körperliche Praxis des Yoga ist ein guter Realitätsanker: konkret, handfest – und gerade über die Hände gelingt es leichter, in den Spürmodus, in Verbindung mit sich selbst und in die Entspannung zu kommen. Im Yoga bedeutet Entspannung vor allem das Zur-Ruhe-Bringen der Gedankenwellen (citta-vritti), wie es Patañjali im Yoga-Sūtra (1.2) beschreibt: »Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Bewegungen des Geistes.« Durch Techniken wie prānāyāma, āsana und insbesondere dhyāna wird der Geist allmählich still, so dass ein Zustand tiefer innerer Ruhe und des reinen Seins (samadhi) entsteht.

Zu Beginn der Hatha-Yoga-Praxis können Hände in den Spürmodus führen. Mit ihnen lässt sich gut erkennen, was es heißt, ein dreidimensionales, atmendes Wesen zu sein; etwa wenn die Hände auf dem Bauch, dem Herzraum oder den Rippenkammern liegen und die bewusste Verbindung mit dem Atem und damit mit dem Leben selbst beginnt. Hände sind auch ein gutes Übungsfeld für Achtsamkeit gerade in den kleinen Strukturen: Ist das Gewicht gut verteilt? Passt der Neigungswinkel? Sind die Finger weit aufgefächert? Ist da eine gute Beziehung mit der Erde?

Hände spielen seit dem Aufkommen fließender Yoga-Stile mit dem sich wiederholenden Ablauf von caturangadand-āsana, ūrdhvamukhasvanāsana und adhomukhashvanāsana vor rund hundert Jahren eine größere Rolle im Hatha-Yoga. Darüber hinaus tragen sie in vielen anderen āsana das gesamte Körpergewicht. Umso wichtiger ist eine bewusste, handfreundliche Yoga-Praxis. Nicht ohne Grund gingen hashtags wie #wristfree und #handfriendly in den sozialen Medien viral.

In Stand- und Balancehaltungen können Hände die Hüfte wunderbar

ausrichten – self-assist! – und den Geist fokussieren, etwa im zentrierenden añjali-mudrā mit zusammengeführten Handflächen oder im gyan-mudrā, in dem die Spitzen von Daumen und Zeigefinger aneinander liegen.

In āsana, in denen Hände und Füße zusammenkommen, können die philosophischen Ideale des leichten Loslassens verkörpert werden, indem erst einmal nur zusammengeführt und weniger gegriffen wird. Beispielhaft seien hier dhanurāsana, der Bogen, oder natarajāsana, der Tänzer, genannt. Vorteil: Durch die anfänglich bloße Berührung entfaltet sich mehr Kraft aus dem Inneren.

Finger-Mudrā zur Regulierung und Verlangsamung des Atemstroms

Auf energetischer Ebene sind Hände für die Entspannung und das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes unverzichtbar. Führen wir den Atem bewusst und nehmen mudrā hinzu, dann stellt das einen zusätzlichen Anker für das Hier und Jetzt dar. Die bekanntesten Formen von mudrā sind symbolische Hand- und Fingerstellungen; ihnen werden psychophysische Wirkungen zugeschrieben, indem sie die Energie lenken können, sie werden mit »Siegel« oder »Zeichen« übersetzt und können mit einer Botschaft an uns selbst verbunden werden. In mudrā werden äußere Handlungen mit innerer Geistesgegenwärtigkeit verknüpft und feinere Bewusstseinsstufen aktiviert. Mudrā sorgen im prānāyāma aufgrund der erforderlichen Konzentration auch für eine gewisse Langatmigkeit. Da in einigen Yoga-Traditionen die Lebensdauer in Atemzügen bemessen wird, gilt hier also: je langsamer, desto besser!

Besonders gut gelingt das mit prāna-mudrā (die Spitzen der kleinen Finger und Ringfinger berühren die Spitze der Daumen) in der Phase der Einatmung und apān-mudrā (die Spitzen der Mittel- und Ringfinger berühren die Spitze des Daumens, die übrigen Finger werden gestreckt gehalten) in der Ausatmung. Wer den Geist noch mehr fordern möchte, formt in der Phase der Atempause mukula-mudrā, alle Fingerspitzen gehen hier zum Daumen,

die Hand ähnelt einer Knospe mit vollem Wachstumspotential.

In dieser prānāyama-Übung sind die Finger-Mudrā – bildlich gesprochen – beides: Antennen, die prāna empfangen und kleine Blitzableiter, die Spannung auch wieder abgeben dürfen. Zudem sind sie das beste Werkzeug, um den Fokus zu halten und den Geist mehr und mehr zu entspannen.

Gesten der Götter

Im Buddhismus und Hinduismus sind die mudrā als kraftvolle Handstellungen von großer spiritueller Bedeutung. Was wir bei Buddha-Darstellungen oft sehen, ist das dhyāna-mudrā. Buddha erlangte Erleuchtung, als er unter einem Feigenbaum saß und dhyāna-mudrā praktizierte. Für Yogīnis und Yogīs ist dhyāna das siebte Glied in Patañjalis Yoga-Sūtra und in der Praxis die Handgeste für tiefste Versenkung und Meditation.

Grundsätzlich sind die Gesten der Götter im Hinduismus schon gleich auf den ersten Blick ein guter Wegweiser. Das Trimūrti mit Brahmā, dem Schöpfer, Vishnu, dem Erhalter und Shiva, dem Zerstörer ist an den Handstellungen oder mit symbolischen Gegenständen leicht zu erkennen. Brahmā wird oft mit vier Händen dargestellt, die seine allumfassende Weisheit symbolisieren. In einer Hand hält er die Veden, die heiligen Schriften des Hinduismus. Vishnu zeigt das abhaya-mudrā (Freiheit von Furcht), mit der er seinen Anhängern Mut und Sicherheit vermittelt. Shiva hält in einer Hand den Dreizack, ein mächtiges Symbol für die Überwindung der drei Grundleidenschaften: Unwissenheit, Ego und Verlangen.

Alles auf Anfang: aparigraha

In dem Wort aparigraha steckt die Wurzel grah, Greifen. Aparigraha heißt also Nicht-Greifen. Die ethische Dimension von aparigraha ist als eines der fünf yama im Yoga-Sūtra nach Patañjali sehr wichtig. Wir halten gerne alles fest: Dinge, mentale Muster, Erinnerungen, Beziehungen, Geld. Der Autor Ralph Skuban schreibt

dazu: »Nicht-Greifen und Nicht-Stehlen (asteya) sind enge Freunde – schon rein logisch: was ich greife, kann ein anderer nicht haben. Beide machen sie uns geistig arm und klein.«

Der BDYoga geht in dem Handbuch »Der Weg des Yoga« auch auf aparigraha ein: »Der Übende muss nicht horten. Er muss nicht die Fülle des einen Zustandes für den Mangel des anderen aufbewahren.« Und weiter, zum Kern des Hatha-Yoga, prānāyama: »Den Atem dagegen können wir nicht aufbewahren. Nichts von ihm lässt sich speichern: weder der Stoff, die Luft, die er bewegt, noch die Technik, deren er sich bedient. Der Atem ist entweder ein flaes Echo seiner selbst, oder – wenn er beachtet wird – mit der ganzen Kraft der Erneuerung des ersten Atemzugs ausgestattet.«

So zeigen Hände im Yoga nicht nur unsere äußere Praxis, sondern sind ein Spiegel für unsere innere Haltung: Wenn wir lernen, Hände mit Leichtigkeit und Bewusstsein einzusetzen, praktizieren wir aparigraha in seiner tiefsten Form.

In savāsana liegen Yoga-Praktizierende oft mit den Handflächen nach oben, als Zeichen dafür, dass nichts mehr getan werden muss, alles getan ist. Die oft so rastlosen Hände dürfen entspannen, zur Ruhe kommen und erkennen: Nicht-Tun ist etwas ganz anderes als Nichtstun. Mit freien Händen ergibt sich auch mehr Raum.

Hände können greifen, festhalten, horten – aber auch loslassen, geben, teilen, fürsorglich, zärtlich sein. Wer immer nur nach mehr greift, lebt im Mangel, anstatt Fülle wahrzunehmen. Aparigraha erinnert uns daran, dass wahre Freiheit im Loslassen liegt. Diese Erfahrung ist deshalb so wichtig, da sich nur so ein Gefühl des Getragenseins einstellen kann, gerade für uns als allzeit handelnde Wesen.

Für mich hat der Gruß namasté mit den aneinandergelegten Handflächen vor dem Herzen neben seiner lichtvollen Botschaft auch noch eine andere – diese gilt in der Yoga-Praxis und vor allem auch über die Matte hinaus: Herz in unsere Handlungen geben.



© mimikaphotography

Literatur

BDY (Hrsg.): Der Weg des Yoga - Handbuch für Übende und Lehrende, Verlag Via Nova, 2018

Knapp, Natalie: Der unendliche Augenblick – warum Zeiten der Unsicherheit so wertvoll sind, Rowohlt Verlag, 2020

Lehnert, Dr. med. Michael: Hände gut, alles gut. Meine Tipps für gesunde und bewegliche Hände, Südwest Verlag, 2021

Schmid-Altringer, Stefanie: Mudrā Box: Mit Finger-Yoga entspannen, Kraft spüren und gesund werden, GU Verlag, 2015

Skuban, Ralph: Patañjalis Yogasutra: der Königsweg zu einem weisen Leben, arkana Verlag, 2011

MIRIAM MÜLLER

ist Chefredakteurin des Deutschen Yoga-Forums und unterrichtet in verschiedenen Berliner Yoga-Studios. Nach Jahren der Karate-Praxis wurde sie an beiden Handgelenken operiert und legt in ihrem Unterricht und in ihren Workshops besonderen Wert auf eine handfreundliche Yoga-Praxis.
www.miriamxyoga.com; @miriamxyoga