

Berino Schmid  
Hand- und Fingermudras

**Hinweis:** Der Erfolg der beschriebenen Übungen hängt von jedem einzelnen ab, und es kann keine Garantie dafür vom Verfasser übernommen werden. Ebenso ersetzen die beschriebenen Übungen keinen Arztbesuch und heben eine ärztliche Anordnung nicht auf.

---

1. Auflage 2015

**Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg**

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: [info@verlag-vianova.de](mailto:info@verlag-vianova.de)

Internet: [www.verlag-vianova.de](http://www.verlag-vianova.de)

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: C.H. Beck, 86720 Nördlingen

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-321-8

---

Berino Schmid

# Hand- und Fingermudras

Klare Gedanken  
und positive Gefühle

# Inhalt

Einführung .....	6
1. Vertrauen .....	10
2. Mut .....	12
3. Freude.....	14
4. Klarheit .....	16
5. Loslassen.....	18
6. Die Veränderung .....	20
7. Charisma .....	22
8. Verschiedene Realitäten .....	24
9. Gleichgewicht.....	26
10. Stille.....	28
11. Frieden .....	30
12. Kreativität.....	32
13. Konzentrierte Kraft.....	34
14. Konzentration .....	35
15. Liebe .....	37
16. Mitgefühl.....	38
17. Glauben.....	40
18. Präsenz.....	42
19. Lebensfluss .....	44
20. Freiheit .....	46
21. Zartheit .....	48
22. Entspannung.....	50
23. Selbstliebe .....	52
24. Geburt.....	54
25. Intuition.....	56
26. Erkenntnis .....	58

27. Vergebung.....	60
28. Leichtigkeit.....	62
29. Geld .....	64
30. Fülle.....	66
31. Macht .....	68
32. Gabe.....	70
33. Vision .....	72
34. Focus .....	74
35. Bindungslösung .....	76
36. Ausgleich .....	78
37. Schönheit .....	80
38. Liebe .....	82
39. Empfangen und geben .....	84
40. Geduld.....	86
41. Begeisterung / Leidenschaft .....	88
42. Meditation .....	90
43. Reinigung .....	92
44. Einheit.....	94

# Einführung

Wir können eine Lebenssituation nicht ändern, aber die Art, wie wir darauf reagieren. Lebenskunst ist die Kunst, den Höhen und Tiefen des Lebens mit gleichmäßiger Souveränität begegnen zu können.

Oft können störende Gedanken oder heftige Emotionen ein starkes Unwohlsein hervorrufen. Langfristig können sich diese emotionalen und mentalen Blockaden negativ auf die körperliche Gesundheit auswirken. Alles ist Energie. Auch unser Denken und Fühlen. Sind wir an das Denken oder Fühlen gebunden, dann können Energieblockaden entstehen. Da setzt das Konzept an, dass mit speziellen Hand und Fingerpositionen störende Gedanken und Emotionen durchbrochen werden und der Praktizierende wieder ins körperliche und geistige Gleichgewicht kommt. Zum Teil sind einfache Bewegungsabfolgen Bestandteil der Übungen. Die eigene Energie wirkt sich nicht mehr destruktiv gegen einen selbst aus, sondern kann positiv als tragende Kraft genutzt werden. Die Übungen können aber auch täglich angewendet werden, als seelisches und körperliches Wellness-Programm.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schnell immer wiederkehrende Gedanken oder starke emotionale Reaktionen einen selbst blockieren können. Es ist schnell passiert, dass man sich schon so stark in diese Spirale reingeschraubt hat, dass es sehr schwierig ist, wieder allein herauszukommen. Oder aber man hat ein tolles Wochenende verbracht, viel-

leicht mit tiefen Meditationen, hat aber Mühe, das hohe Energieniveau aufrechtzuerhalten. Da kann sich das vorliegende Übungskonzept als sehr hilfreich erweisen. Das bestätigen mir tagtäglich meine Patienten und Klienten in meiner Praxis.

„Hilfe zur Selbsthilfe“: Dieser Idee entsprungen und auf Grund empirischer Erfahrung habe ich die Mudras selbst entwickelt. An mir selbst erprobt, hat es mir, aber auch vielen Patienten und Klienten geholfen, einen gesunden Umgang mit den eigenen Gedanken und Gefühlen zu finden, um auch im Alltag das seelische und körperliche Gleichgewicht beizubehalten oder jederzeit zu der eigenen Kraftquelle zurückzukehren. Lebenskünstler zu sein ist nicht nur wenigen Auserwählten vorbehalten. Die Kunst, den Höhen und Tiefen des Lebens mit gleichmäßiger Souveränität begegnen zu können, ist eine Lebenseinstellung, eine Haltung, welche unsere inneren Kräfte mobilisiert und unsere wahre Natur zum Ausdruck bringen kann.

Jede Anleitung beginnt mit einem Zitat. Diese Zitate transportieren eine Botschaft, eine Information, eine Energie, über die man sich als Erstes berühren, inspirieren und verinnerlichen kann.

Alles ist Energie. Was wir denken, führt zum Fühlen. Wie wir denken und fühlen, ist stark geprägt von den Erfahrungen, welche wir im Leben gemacht haben. Das Denken und Fühlen beeinflusst sehr stark die Handlungsebene. Deswegen ist es nicht unerheblich, sich seiner mentalen, emotionalen

Verhaltensmuster bewusst zu werden, um nachhaltig etwas im eigenen Leben verändern zu können.

Zu Beginn und am Schluss der Übungsanleitungen habe ich Reflexionen auf diesen drei Ebenen aufgeführt mit dem Ziel, dass man nach innen geht, sich selbst reflektiert und mit einer gewissen Fragestellung gegenüber sich selbst eine Standpunkt-Analyse vornimmt.

Ich empfehle, mit geschlossenen Augen zu praktizieren. Die meisten Menschen können besser mit geschlossenen Augen wahrnehmen.

Während man eine Übung durchführt, sollte man bewusst tief durch die Nase einatmen und durch den halb geschlossenen Mund ausatmen.

Um die Übungsanleitung zu vereinfachen, habe ich die direkte Du-Ansprache gewählt.

Wie lange du in einer bestimmten Position bleibst, ist dir überlassen. Folge deinen inneren Impulsen.

Es empfiehlt sich, mit Offenheit, aber ohne Erwartung zu praktizieren. Was genau vor sich geht, kann man mit dem Intellekt nicht immer erfassen. Aber vertraue darauf, dass in dem Moment, wo du praktizierst, nichts Falsches geschieht, sondern sich alles zu deinem Besten entwickeln wird.

Praktizieren heißt Verantwortung übernehmen. Du nimmst nicht mehr alles hin, sondern nimmst dein Leben aktiv in die Hand.

Mit etwas Übung und wenn dir die einzelnen Positionen geläufig sind, kannst du diese auch geistig einnehmen. Das kann unter gewissen Umständen sehr praktisch sein. Wenn du mit dem Buch arbeitest, kannst du täglich oder zu bestimmten Themen spontan eine Seite aufschlagen. In diesem



Fall steht dir dann ein passendes Zitat mit einer gezielten Übung dazu zur Verfügung. Du kannst davon ausgehen, dass dies dann genau passt und in dem Moment richtig ist.

Bei Fragen stehe ich jederzeit gerne zur Verfügung. Natürlich freue ich mich auch über jedes Feedback. Am Ende des Buchs findest du meine Kontaktdaten.

In diesem Sinne wünsche ich viel Freude und Spaß beim Praktizieren und Lesen.

# 1. Vertrauen

Vertrauen bildet das Fundament unseres Daseins.

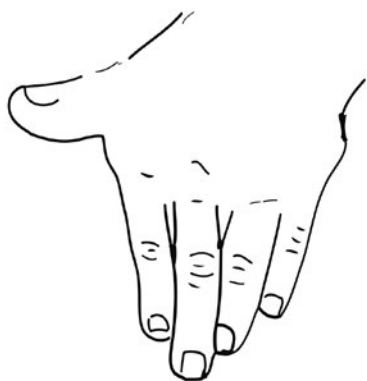
**Mentale Ebene:** Gegenüber welchen Situationen und Personen fühle ich mich unsicher?

**Emotionale Ebene:** Wie fühle ich mich in Bezug auf bestimmte Situationen oder Personen?

**Körperliche Ebene:** Wo und wie fühle ich meine Unsicherheit? Wie ist der Stand? Sind beide Füße gleichmäßig belastet?

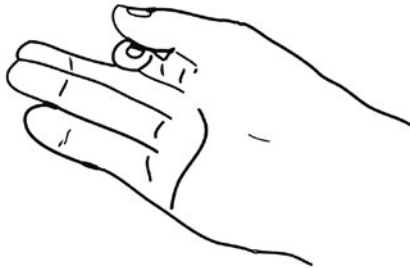
**Ausgangsposition:** Stehend

**Position der linken Hand:**



Alle Fingerspitzen, den Daumen ausgenommen, werden direkt unter dem Bauchnabel so platziert, dass die Finger in Richtung Boden weisen. Die Finger liegen eng aneinander. Die Handinnen-seite wird etwas angehoben, so dass damit kein Körperkontakt entsteht.

## Position rechte Hand:



Die Fingerbeeren von Zeigefinger und Daumen werden zusammengeführt. Die anderen Finger werden in einer lockeren Streckstellung gehalten. Die Kleinfingerkante liegt fingerbreit oberhalb des Bauchnabels. Die Handinnenseite zeigt in Richtung Decke.

Die linke und die rechte Hand berühren sich.

Mehrmals durch die Nase einatmen und durch den halb geschlossenen Mund ausatmen. Dann die Fingerposition lösen und etwas nachspüren.

Die Reflexionen vom Anfang wiederholen. Die Übung kann beliebig oft wiederholt werden.

Die **Anwendung** soll das Vertrauen auf allen Ebenen stärken.

## 2. Mut

Mut durchbricht die Mauer der Angst.

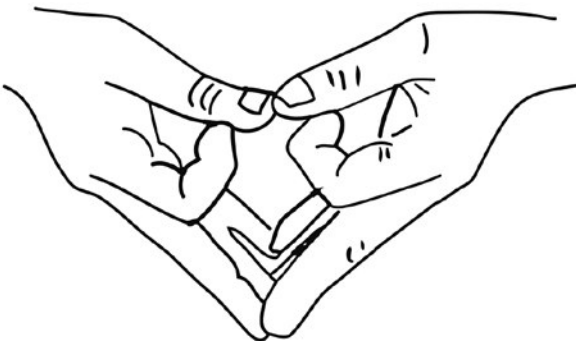
**Mentale Ebene:** Für welche Situation ist mein ganzer Mut erforderlich?

**Emotionale Ebene:** Wie und was fühle ich im inneren Kontakt zu den Situationen, welche meinen Mut erfordern?

**Körperliche Ebene:** Wo und wie spüre ich diese Situationen, welche meinen Mut erfordern? Wie ist dabei mein Bodenkontakt?

**Ausgangsposition:** Stehend

**Position der linken Hand:**



Die Fingerkuppen von Daumen und Zeigefinger berühren sich leicht. Dabei werden die anderen Finger in einer leichten Streckstellung gehalten.

Position der rechten Hand ist gleich wie die der linken Hand.

Beide Hände werden so zusammengeführt, dass sich die Fingerkuppen von Kleinfinger, Ringfinger, Mittelfinger und Daumen berühren und in Richtung Boden weisen. Dabei kommen die Daumen genau auf den Bauchnabel zu liegen.

Ein paarmal tief durch die Nase einatmen und durch den halb geschlossenen Mund ausatmen. Dann die Handposition lösen, nachwirken lassen und die Kraft von Mut und Vertrauen spüren.

Die Reflexionen vom Anfang nochmals wiederholen. Die Übung kann beliebig oft und bei Bedarf wiederholt werden.

Die **Anwendung** soll Mut und innere Stärke anregen.

### 3. Freude

Freude ist Ausdruck unserer Dankbarkeit,  
mit der wir die Welt beschenken.

**Mentale Ebene:** In welchen Situationen habe ich die Tendenz, negativ zu denken?

**Emotionale Ebene:** In welchen Situationen fühle ich mich schwer?

**Körperliche Ebene:** Wo und wie fühlt sich diese Schwere körperlich an?

**Ausgangsposition:** Sitzend, Füße haben Bodenkontakt.

**Position der linken Hand:**



Die Daumenkuppe berührt den Fingernagel des Mittelfingers. Mittelfinger und Ringfinger sind leicht angewinkelt. Kleinfinger und Zeigefinger sind in einer leichten Streckstellung. Die Hand kommt so an den Körper zu liegen, dass die Kleinfingerspitze das rechte Schlüsselbein berührt und die Spitze des Zeigefingers an das linke Schlüsselbein positioniert wird. Die leicht angewinkelten Ring- und Mittelfinger liegen locker auf dem Brustbein.

**Position der rechten Hand:** Fingerposition wie die der linken Hand, wobei diese über die linke gelegt wird. Zeigefinger und Kleinfinger kommen dabei etwas seitlich am Hals zu liegen.

Ein paarmal tief durch die Nase einatmen und durch den halb geschlossenen Mund wieder ausatmen.

Dann die Fingerposition lösen. Spüren, wie Leichtigkeit und Fröhlichkeit einziehen. Reflexionen vom Anfang wiederholen. Kann beliebig oft wiederholt werden.

Die **Anwendung** kann bei gedrückter Stimmung helfen.

## 4. Klarheit

Wenn du heute im Dunkeln tappst, so sei dir gewiss, dass dies die Phase ist, in der sich dein Geist Klarheit verschafft, um Licht ins Dunkle zu bringen.

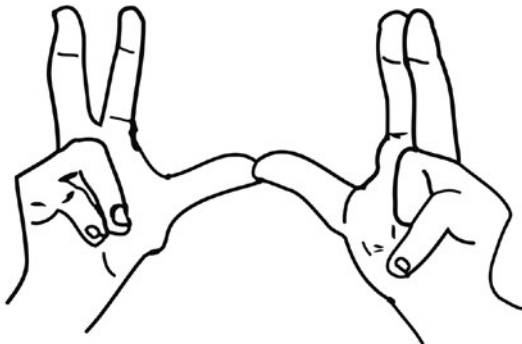
**Mentale Ebene:** In Bezug auf welche Situationen brauche ich Klarheit? Welche Situationen erscheinen mir aussichtslos? Bin ich lösungs- oder problemorientiert?

**Emotionale Ebene:** Wie nehme ich mich in problematischen Phasen wahr?

**Körperlich Ebene:** Wie reagiert mein Körper, wenn ich mich in scheinbar ausweglosen Situationen befinde? Wie ist dann in der Regel mein Verhalten?

**Ausgangsposition:** Sitzend, Füße haben Bodenkontakt.

**Position beider Hände:**





Die Daumen der linken und rechten Hand werden auf die Mitte der Stirn platziert, wobei diese sich gegenseitig berühren. Zeigefinger und Mittelfinger beider Hände liegen seitlich am Kopf. Ringfinger und Kleinfinger haben keinen Körperkontakt und werden seitlich etwas abgewinkelt.

In dieser Position warten, bis es leicht im Kopf wird. Oft wird es wie „Licht im Kopf“ beschrieben.

Dann die Position lösen. Nachspüren und die Reflexionen vom Anfang nochmals wiederholen. Kann beliebig oft wiederholt werden.

**Anwendung:** um Abstand zu gewissen Situationen zu bekommen, um den Focus auf Lösungen zu richten. Vertreibung von sorgenvollen Gedanken.

## 5. Loslassen

Im Loslassen ist nichts verloren, sondern alles gewonnen.

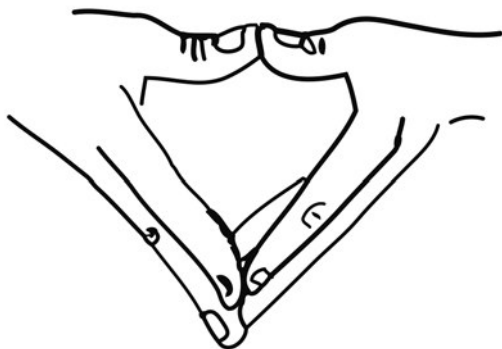
**Mentale Ebene:** Welche Dinge halte ich fest?

**Emotionale Ebene:** Wie fühle ich mich, wenn ich Dinge oder Personen festhalte?

**Körperliche Ebene:** Wo und wie spüre ich die festgehaltenen Anteile?

**Ausgangsposition:** Stehend

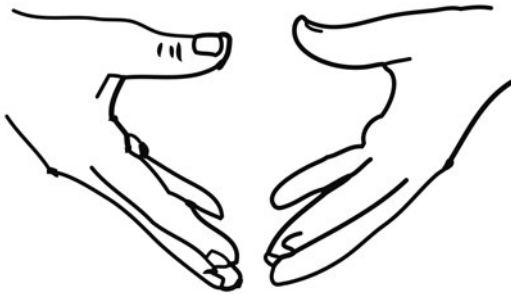
**Position beider Hände:**



Beide Hände werden so zusammengeführt, dass sie ein Dreieck bilden, wobei die Fingerspitzen in Richtung Boden weisen. Die Daumen kommen auf Höhe des Bauchnabels zu

liegen. Innerlich mit der Thematik in Kontakt gehen, welche das Loslassen erfordert. Es kann sich dabei um einen geliebten Menschen, eine Situation oder einen Warenwert handeln.

In dieser Position laut folgender Affirmation sprechen: „Ich erlaube allen Anteilen in mir, loszulassen- jetzt!“ Mit dem Wort „jetzt“ wird die Position schnell losgelassen.



Dann nachspüren. Die Reflexionen vom Anfang wiederholen. Was hat sich verändert? Die Übung kann mehrmals wiederholt werden.

**Anwendung:** Unterstützung beim Loslassen von Personen, Situationen oder Dingen, die festgehalten werden.

## 6. Die Veränderung

Wir sollten uns Veränderungen gegenüber wie gute Gastgeber verhalten: Das Alte, das gehen will, mit Dankbarkeit ziehen lassen, und das Neue, welches bereits vor der Tür steht, herzlich willkommen heißen.

**Mentale Ebene:** Wie offen denke ich über neue Situationen und Personen, welche in mein Leben treten wollen?

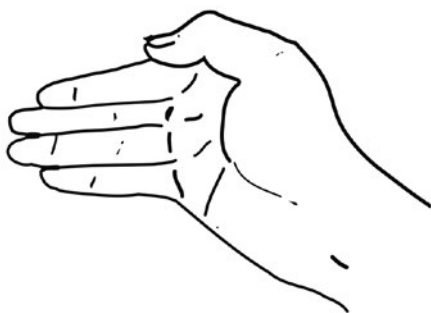
**Emotionale Ebene:** Was fühle ich gegenüber neuen Situationen und Personen, welche in mein Leben treten wollen?

**Körperliche Ebene:** Spüre ich körperliche Verspannungen im inneren Kontakt gegenüber neuen Situationen und Personen, welche in mein Leben treten wollen?

**Ausgangsposition:** Sitzend

**Ausgangsposition linke Hand:** Die Fingerkuppen von Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und Kleinfinger werden locker auf Höhe des Brustbeins unterhalb des rechten Schlüsselbeines angesetzt. Es wird dabei eine leichte Hohlhand gebildet.

**Ausgangsposition rechte Hand:** Die Handposition entspricht der linken Hand. Die rechte Hand wird dabei an der linken Stirnseite unterhalb des Haaransatzes angesetzt.



Folgende Affirmation wird während der Ausführung der Übung gesprochen:

„Ich verabschiede das Alte mit Dankbarkeit und heiße das Neue willkommen- jetzt!“

Dabei werden gleichzeitig gegenseitig beide Hände von der einen Seite auf die andere gezogen.

Nachspüren und Reflexionen vom Anfang wiederholen. Hat sich was verändert? Kann mehrmals und bei Bedarf wiederholt werden.

**Anwendung:** Regt die Offenheit gegenüber Veränderung an. Hilft Umbruchphasen schneller zu bewältigen.