

7. Mahāvedhamudrā

3-21 rūpayauvanalāvanyaṃ nārīṇāṃ puruṣaṃ
vinā | mūlbandhamahābandhau mahāvedhaṃ
vinā tathā || 3-22 mahābandhaṃ samāsādyā
uḍḍānakumbhakaṃ caret | mahāvedhaḥ samā-
khyāto yogināṃ siddhidāyakaḥ ||

Dieses Zitat aus der *Gheraṇḍa-Saṃhitā* beschreibt die Technik, die unten sinngemäß wiedergegeben ist.

Genauso wie die Schönheit, die Jugend und der Glanz einer Frau ohne den Mann fruchtlos sind, so sind *Mūlabandhamudrā* und *Mahābandhamudrā* ohne *Mahāvedhamudrā* fruchtlos.

Technik Sitzen Sie in einer meditativen Stellung. Atmen Sie aus und halten Sie den Atem an, so lange dies angenehm ist. Üben Sie mit angehaltenem Atem gleichzeitig *Mahābandhamudrā* (s. Seite 118) und ziehen Sie wie bei *Uḍḍīyānabandhamudrā* (s. Seite 116 f.) die Bauchmuskeln ein. Dann entspannen Sie die Kontraktion und atmen anschließend wieder ein. Dies wird *Mahāvedhamudrā* genannt. Üben Sie dies zehnmal.

Wirkung: Durch die regelmäßige Praxis dieses *mudrās* bleibt die Haut immer elastisch, und das Körpergewebe bleibt bis ins hohe Alter fest und gesund. Der Körper wird nicht zitterig, und das Haar wird nicht grau. Darüber hinaus erzielt der Übende die guten Wirkungen von *Mūlabandhamudrā*, *Uḍḍīyānabandhamudrā* und *Jālandharabandhamudrā*. *Kuṇḍalinī śakti* (s. Seite 149) kann erweckt werden. Außerdem kann der *Yogī* durch dieses *mudrā* die acht *siddhis* (s. Seite 182) erlangen.

Vedha bedeutet ›das, was durchdringt‹, und *mahā* bedeutet ›groß‹. Mit Hilfe dieser *mudrās* kann man den feinen Kanal in der Wirbelsäule (*suṣumnā nāḍī*, s. Seite 145 ff.) durchdringen, daher wird es *Mahāvedhamudrā* genannt.