

Von Kim da Silva ist bei Knaur außerdem erschienen:
Gesundheit in unseren Händen

Über den Autor:

Kim da Silva, geboren 1943, lebte und arbeitete in Berlin und Bangkok. Seiner 25-jährigen Tätigkeit als Chemiker in Forschung und pharmazeutischer Industrie folgten Anfang der 70er Jahre intensive Studien der indischen und chinesischen Philosophie, der Yogawissenschaften und verschiedener östlicher und westlicher Methoden der Energiebalance und der Selbstheilung.

Studienaufenthalte führten ihn nach Japan, China, Taiwan, Indien, Myanmar, Thailand und in die USA. Meister Mantak Chia bildete ihn zum Lehrer für Tao-Yoga aus. Kim da Silva ist Begründer des EM-K-Systems (Eternal Movement Kinesiologie).

Ab 1987 war er als Autor und Lehrer für östliche Philosophien und Heilmethoden tätig, neben Vorträgen und Seminaren führte er auch persönliche Beratungen durch.

Es sind sieben Bücher von ihm erschienen.

Kim da Silva ist im Mai 2016 in Bangkok verstorben.

Kim da Silva

Der Körper in unseren Händen

Mudras zur Balance der Gesundheit
und zum Verstehen von Krankheiten

KNAUR 

*Besuchen Sie uns im Internet:
www.droemer-knaur.de*



Völlig überarbeitete Neuausgabe Juni 2013
© 2012 Knaur Taschenbuch
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: Kim da Silva
Abbildungen im Innenteil: Kim da Silva
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-87409-7

4 6 8 7 5

*Ein Buch entsteht, und viele sind daran beteiligt. –
Ich danke allen Mitarbeitern, die mich bei der
Entstehung dieses Buches unterstützt haben,
und freue mich über die vorliegende Neuausgabe.*

*Ich danke meinen Lehrern und widme ihnen
dieses Buch.*

INHALT

Zu diesem Buch	15
Einleitung	19
Betrachtung zu Gesundheit und innerer Klarheit	19
1. Uns selbst besser kennenlernen	21
Die Betrachtung unseres Ist-Zustands	21
Die Bestandsaufnahme	22
Der Umgang mit uns selbst	24
Wie verändern wir etwas?	24
Selbsterkenntnis	24
Nichts beschönigen	27
Falsche Vergleiche und äußere Umstände	27
Selbstbetrachtung – die eigene Zielsetzung	29
Der Umgang mit uns selbst und der Umwelt	30
Selbstbetrachtung – die Betrachtung unserer Mitmenschen	30
Selbstbetrachtung – die Betrachtung äußerer Bedingungen	31
Selbstbetrachtung – unsere Reaktionen auf die Umwelt	32
Selbstbetrachtung – die Reaktionen der Umwelt auf uns	32
Gesundheit, Krankheit und der Aspekt von innen und außen	34

2. Die Basis – unser Körper	35
»The first duty is to fix your body«	35
Wir müssen uns um unseren Körper kümmern	36
76 Mudra zur Balance des Körpers als Basis	38
3. Die Funktion der Energien und ihre Beziehungen	
untereinander	39
Die Fünf Elemente	39
Alles beginnt mit den Fünf Elementen	39
Die Qualitäten der Fünf Elemente	40
Die Zyklen der Fünf Elemente	42
<i>Der Versorgungszyklus</i>	42
<i>Der Kontrollzyklus</i>	43
<i>Die Balance der Zyklen</i>	45
Zum Begriff Zyklus	46
Die Familie in den Elementen	46
Die Balance der Fünf Elemente	50
Das Erd-Element	50
77 Mudra zur Balance des Erd-Elements	52
Das Metall-Element	54
78 Mudra zur Balance des Metall-Elements	57
Das Wasser-Element	59
79 Mudra zur Balance des Wasser-Elements	61
Das Holz-Element	63
80 Mudra zur Balance des Holz-Elements	64
Das Feuer-Element	66
81 Mudra zur Balance des Feuer-Elements – organisch ..	68
82 Mudra zur Balance des Feuer-Elements – energetisch ..	70
Die Meridiane	72
Die Meridian-Ordnung in den Fünf Elementen ...	73

4. Energie und Balance	75
Zum Begriff Energie	75
Zum Begriff Balance	76
5. Flexibilität ist Gesundheit	77
Flexibilität	77
Flexibilität im Körper	78
83 Mudra zur Flexibilität im Körper	79
Flexibilität im Bewusstsein	80
84 Mudra zur Flexibilität im Bewusstsein	81
Flexibilität als Lebensphilosophie	82
85 Mudra zur Flexibilität als Lebensphilosophie	83
6. Der Energieablauf im 24–Stunden–Rhythmus	84
Die Organuhr	84
7. Zum Verstehen der Balance unserer	
Befindlichkeiten	87
Jede Krankheit beginnt mit Unterenergie	87
8. Wichtige Energiesysteme in unserem Körper	90
Atmung	90
Ionisation	93
86 Mudra zur Balance der Ionisation	95
Atemreflex	96
87 Mudra zur Balance des Atemreflexes	98
Atemführung	99
88 Mudra zur Balance der Atemführung	101
Gehirnintegration	102
89 Mudra zur Balance der Gehirnintegration	104

Herzintegration	105
90 Mudra zur Balance der Herzintegration	107
Die Verbindung von Gehirn- und Herzintegration	108
91 Mudra zur Balance der Verbindung von Gehirn- und Herzintegration	109
9. Bewegung – die Ernährung unseres Körpers	110
10. Gesundheit und Krankheit	112
Betrachtungen zur Gesundheit	112
92 Mudra zur Basis der Gesundheit	113
Betrachtungen zur Krankheit	114
Krankheit und Lernen	115
93 Mudra zu Krankheit und Lernen	117
Krankheit und ihre Funktionen	118
94 Mudra zur Krankheit und ihren Funktionen	120
Krankheit und Gesellschaft	121
95 Mudra zu Krankheit und Gesellschaft	123
Krankheit und Sozialgefüge	124
96 Mudra zu Krankheit und Sozialgefüge	126
Gesundheit hat viele Aspekte	127
Die Stufen der Gesundheit	127
97 Mudra zu den Stufen der Gesundheit	129
Warum es bei gleichen Symptomen unterschiedliche Wege der Heilung gibt	130
Verantwortung	131
98 Mudra zur Klarheit und zur Erkenntnis von Verantwortung	133
Selbstverantwortung	134

11. Weitere wichtige Systeme für die Balance	
des Körpers und der Emotionen	136
Das Kiefergelenk	136
99 Mudra zur Balance des Kiefergelenks	138
Der Cloacal-Reflex	139
100 Mudra zur Balance des Cloacal-Reflexes	140
Klarheit in den Emotionen	141
101 Mudra zur Klarheit in den Emotionen	142
12. Die Psychologie der Fünf Elemente	143
Die Psychologie der Fünf Elemente	
im Versorgungszyklus	146
Die Psychologie der Fünf Elemente im Kontrollzyklus . . .	148
13. Was bewegt unseren Körper,	
wenn wir ohne Bewusstsein sind?	150
Der Lungen-Meridian	150
102 Mudra zur Balance des Lungen-Meridians	151
Der autonome Bewegungsreflex	152
103 Mudra zur Balance des autonomen	
Bewegungsreflexes	153
Der autonome Selbstheilungsreflex	154
104 Mudra zur Balance des autonomen	
Selbstheilungsreflexes	155
14. Kommunikation	156
Kommunikationsfähigkeit	158
105 Mudra zur Kommunikationsfähigkeit	161
Kommunikation und Sprache	162
106 Mudra zu Kommunikation und Sprache	164

Nonverbale Kommunikation	165
107 Mudra zur nonverbalen Kommunikation	167
Kommunikation und Mitgefühl	168
Klare Kommunikation mit uns selbst	168
108 Mudra zur klaren Kommunikation mit uns selbst	170
Betrachtungen zur Kommunikation	171
15. Bewusstsein	172
Ego-Bewusstsein – Bewusstsein erweitern	173
109 Mudra zum Bewusstsein	175
Raum der inneren Begegnung	176
Verlust der Stille und Leere	176
16. Stille	178
110 Mudra zur Stille	179
17. Die drei goldenen Paläste	180
Leere im Gehirn	180
111 Mudra zur Leere im Gehirn	181
Leere im Herzen	182
112 Mudra zur Leere im Herzen	183
Leere im sexuellen Zentrum	184
113 Mudra zur Leere im sexuellen Zentrum	185
18. Energie und Balance	186
Mudra-Zyklus zum Energieaufbau	188
114 Erstes Aufbau-Mudra: Erkennen	188
115 Zweites Aufbau-Mudra: Aufnehmen	189
116 Drittes Aufbau-Mudra: Verarbeiten	190

Mudra-Zyklus zur Balance	191
117 Erstes Balance-Mudra: Bewusstsein	191
118 Zweites Balance-Mudra: Wissen	192
119 Drittes Balance-Mudra: Gleichklang – die Balance . .	193
19. Die Erkenntnisse anwenden	194
Die Natürlichkeit der Selbsterkenntnis	194
120 Mudra zur Natürlichkeit der Selbsterkenntnis	195
Unseren Tagesablauf gestalten	196
121 Mudra zur Konzentration und Klarheit in unseren Handlungen	197
Anhang	198
Historisches zur Balance durch Energie	198
Zum Begriff Mudra	199
Praktische Hinweise zur Anwendung der Mudras	200
Die Nummerierung der Mudras	200
Fingerbeweglichkeit	200
Die anatomische und energetische Nomenklatur . .	201
Der Umgang mit den Mudras	201
Die Haltetechnik	202
Mindestabstand	202
Wozu dient der Mindestabstand?	202
Mudra-Wege	202
Das Mudra-Buch ersetzt nicht den Arzt	203
Fragen und Antworten	204
Über den Autor	210
Grüner Tee – zur energetischen Unterstützung	212
Kontakt	217

ZU DIESEM BUCH

In all den Jahren, in denen mich das Studium der Energielehre und die Arbeit mit den Mudras jetzt begleiten, sind die Mudras kostbarstes Werkzeug geworden – ein zuverlässiges und flexibles Werkzeug im Wandel der Zeit.

Dieses zweite Mudra-Buch ist als Arbeits- und Lernbuch gedacht. Als Fortsetzungsband trägt es nicht die Überschrift *Mehr Mudras für mehr Symptome* oder *Bessere Mudras für eine schnellere Balance*, sondern dient der Vertiefung weiterer Zusammenhänge unserer Gesundheit und der Verbesserung unserer Kommunikation mit unseren angeborenen Selbstheilungskräften.

Das erste Buch *Gesundheit in unseren Händen* enthält als energetische Hausapotheke und praktisch anzuwendendes Nachschlagewerk Mudras zur Unterstützung im alltäglichen Geschehen, bei Krankheiten und in allen Stresssituationen. Jedem Symptom ist ein Mudra zugeordnet, das in direktem Bezug angewendet werden kann.

Darüber hinaus beschäftigt sich die vorliegende Auswahl an Mudras mit den Erkenntnissen, die uns zu einem besseren Verstehen von Gesundheit, Balance und Krankheit führen.

Durch die Balance mit den Mudras und die Stärkung unserer Energie kann unser Verstehen darüber wachsen, warum wir überhaupt zu unseren Imbalancen, zu Ungleichgewichten, gekommen sind. Und genau an diesem Punkt setzt die vertiefende Arbeit mit den Mudras ein. So können wir damit beginnen,

uns jedes Mal, wenn wir Beschwerden haben oder Krankheiten entstehen, nicht nur eine, sondern immer zwei Fragen zu stellen. Wir dürfen nicht nur nach Wegen der Heilung fragen, sondern müssen uns auch immer die Frage stellen, warum uns etwas geschieht.

Mit diesen Fragen zu beginnen, uns selbst zu schulen, die Ursachen von Gesundheit und Krankheit besser verstehen zu können und uns dafür Anregung und Anleitung zu holen ist ein Weg, der mit diesem Buch beschrritten werden kann.

Krankheit ist ein Mittel unseres Körpers zur Kommunikation mit uns. Sie kommt nicht wie eine plötzliche Laune angeflo- gen, um uns zu schaden. Durch Krankheit und Imbalancen können wir lernen. Jede Krankheit hat eine Funktion und för- dert uns im Erkennen des Lebens. Somit kann die Krankheit zu einem Lehrer werden, der uns in einzigartiger Form in der Gesundheit fördert. Wenn wir wissen, wodurch sie entstanden ist und was sie uns vermitteln will, können wir in weiterer Folge gesunden.

Die Funktionen unserer Organe, der Meridiane, der Elemente und von anderem stehen in wechselseitiger Beziehung und sind von bestimmten inneren und äußeren Einflüssen abhän- gig – unsere Emotionen, unser Denken und unser Sprechen spielen dabei ebenso eine Rolle wie auch unser Essen oder unser Bewegungsverhalten.

Das Wissen um die Zusammenhänge schult uns, Imbalancen, ihre Auswirkungen und die Ursachen von Krankheit besser zu verstehen.

Dieses Buch erhebt niemals den Anspruch, schulmedizinische Heilkunst zu ersetzen. Es ist als Erweiterung der eigenen Balance im energetischen Bereich zu verwenden. Mir liegt es

fern, Bestehendem entgegenzutreten. Mit diesem Buch will ich die Sicht auf die Dinge erweitern, die uns in der Gesundheit und Balance fördern.

Wir wissen, dass es in der Schulmedizin gute Methoden gibt, um Krankheiten zu heilen. Jedoch gibt es sehr viele funktionelle Störungen, bei denen die Schulmedizin trotz großer Bemühungen nur bedingt helfen kann.

Die Erkenntnisse dieses Buches und die Anwendung der Mudras lassen uns unseren Körper in unsere Hände nehmen. *Meinen Körper in meine Hände nehmen* war der bisherige Titel dieses Buches, seine Bedeutung behält nach wie vor Gültigkeit.

Ich wünsche jedem Leser Mut zur Entdeckung jener Ursachen, die zu den eigenen Imbalancen geführt haben, und Freude, Ausdauer und Erfolg auf dem Weg der Balance und des Erkennens des Lebens.

Kim da Silva
Berlin, 2013

EINLEITUNG

Betrachtung zu Gesundheit und innerer Klarheit

In einer sehr nach außen hin orientierten Welt, in der wir uns mit wirtschaftlichem Wachstum, Leistungs- und Effizienzsteigerung, mit besseren Strategien im Wettbewerb und Konkurrenzkampf beschäftigen und in der es häufig um Geschwindigkeit und Lautstärke geht, beanspruchen wir unsere Sinne zunehmend einseitig. In wirklicher Gesundheit zu leben bedeutet, die Polaritäten in unserem Leben zu kennen und zu beachten und damit möglichst alle uns zur Verfügung stehenden Kräfte zu unserer Entwicklung und unserem Wohle zu nutzen. So besteht für das Leben in unserer Gesellschaft für jeden einzelnen Menschen die wirkliche Herausforderung und Notwendigkeit, den Ausgleich der Polaritäten zu fördern. Zum Äußeren gehört das Innere – nur im Äußeren zu leben ermöglicht keine Gesundheit. Die Zerstreuung unserer Sinne im Äußeren verhindert unsere Konzentration im Inneren, die Hastigkeit verhindert die Ruhe.

Wirkliche Konzentration entsteht nur in der Ruhe. Und zur Gesundung und Gesunderhaltung brauchen wir diese Ruhe und die Konzentration auf unsere Kräfte im Inneren. Befinden wir uns in einem Lebensrhythmus, in dem jeder Tag nahtlos ausgefüllt ist und wir eingebunden sind in viele äußere Funktionen und Beschäftigungen, kann es sein, dass wir die Fähigkeit, uns selbst wahrzunehmen, erst wieder entwickeln müssen. Viele Menschen können Stille fast nicht mehr ertragen.

Die Entwicklung einer gewissen inneren Distanz ist nötig, um wieder wahrzunehmen, wo man sich selbst – jenseits aller Funktionen – im Moment befindet.

Die Entwicklung einer inneren Distanz ist der erste Schritt zur Betrachtung der eigenen Gesundheit, die unmittelbar mit unserer inneren Klarheit verbunden ist.

1. UNS SELBST BESSER KENNENLERNEN

Die Betrachtung unseres Ist-Zustands

Vielfach ist es so, dass wir zwar Anzeichen von Krankheit bemerken, uns jedoch, solange wir mit verschiedenen Zusatzstoffen und Medikamenten noch halbwegs funktionsfähig bleiben, nicht als krank bezeichnen. Klingt ein Symptom ab, vergessen wir es auch wieder. Wir machen uns kaum bewusst, welchen Einsatz an Hilfsmitteln es bedeutet und welche Energie es unseren Körper kostet, einen labilen Gesundheitszustand aufrechtzuerhalten. Wir gewöhnen uns an diese kleinen »Zipperlein« und die vermeintlich einzelnen Störungen und nehmen nicht wahr, dass sie zusammenhängend den Beginn einer Imbalance unseres gesamten Körperfunktionsablaufs darstellen. Unser Körper sendet Signale, um uns darüber zu informieren, dass seiner reibungslosen Funktion etwas im Wege steht. Das bedeutet, dass unser Lebenskonstrukt oder unsere Art zu leben, eine Form angenommen hat, die nicht mehr körperkompatibel ist. An diesem Punkt ist unser Innehalten nötig, um in Stille wahrzunehmen, was ist und wie wir zu wirklicher Heilung und Selbstheilung gelangen können.

Die Bestandsaufnahme

Zur Bestandsaufnahme gehört die Wahrnehmung unserer eigenen Empfindungen und damit die Fragen an uns selbst: Wie ist mein Empfinden und was stört es? Was habe ich für Empfindungen, die nicht zu einer wirklichen Gesundheit gehören?

Eine sehr wertvolle Praxis der Bestandsaufnahme ist es, am Abend fünf bis zehn Minuten lang den Tag Revue passieren zu lassen, um dann aufzuschreiben, wie wir uns in den verschiedenen Stunden gefühlt haben und wie unser Umgang mit uns selbst und der Umwelt aussah.

Die Beobachtungen können beispielsweise lauten: Ich komme morgens schlecht raus, ich habe morgens keinen Hunger, ich habe morgens zu viel Hunger, mir drückt der Kopf, ich habe schon keine Lust, den Tag zu beginnen, wenn ich nur an die Fahrt zur Arbeit oder an meine Arbeitskollegen denke, es gibt bestimmte Zeiten am Tag, da bin ich etwas hektisch oder könnte todmüde einschlafen, das ist genau die Zeit, zu der mich niemand ansprechen darf.

Das sind bereits Merkmale, die wir beachten müssen, wenn wir wirkliche Gesundheit anstreben.

Anfangs kann für die Bestandsaufnahme ein Zeitraum von einer Woche gewählt werden, um täglich oder jeden zweiten Tag diese kurze Tagesrückschau zu halten. Haben Sie es ausprobiert und können Nutzen daraus ziehen, wird Sie diese Praxis immer wieder zu hilfreichen und grundlegenden Erkenntnissen führen.

Ein ergänzender Hinweis zur Umsetzung: Bevor wir mit etwas Neuem beginnen, stellen wir normalerweise zuerst Überlegun-

gen an und wägen im Vorfeld ab, ob es sich wohl lohnt und welchen Einsatz es bedeutet. Sollten Sie bemerken, dass Sie vor dem ungehemmten Ausprobieren dieser fünf- oder zehnmütigen Rückschau von ähnlichen Gedanken beschlichen werden wie etwa: Wenn ich wirklich alles aufschreibe, dann kommt doch da viel zusammen, und wie soll ich das in irgendeine Balance bringen? In welchem Zusammenhang steht das überhaupt zu meiner Gesundheit? Vielleicht kümmere ich mich besser nicht darum. Es wird doch auch so weitergehen. Irgendwie komme ich schon über die Runden, ich kann mich einrichten. Dann sei zu Ihrer Ermutigung hier das Folgende ergänzt: Da es in unserem Körper bestimmte Hauptstrukturen gibt, auf deren Grundlage viele Funktionen ablaufen, kann es sein, dass wir zwar eine Vielzahl von Auffälligkeiten bemerken, diese aber auf einen oder wenige gemeinsame Auslöser zurückzuführen sind.

Lassen Sie sich auf Ihrem Weg der Selbstbetrachtung also keinesfalls entmutigen, weder von der Fülle Ihrer Beobachtungen noch davon, wenn sich Ihnen nicht alle Zusammenhänge auf Anhieb zeigen. Mit zunehmender Beobachtung und der Erweiterung Ihrer Kenntnis schärft sich Ihr Blick für die bestehenden Verbindungen. Und Sie erkennen immer klarer, mit welchen Hauptzentren Sie arbeiten können, um viele Auswirkungen zu relativieren.