

Zródło: <http://www.naturterapia.blink.pl/mudry.htm>

ALICJA PRZYSTASZ – DULBA

AYURVEDA

JOGA PALCÓW MUDRY

## LITERATURA

1. E. L GONIKMAN - JAK POKONAĆ STRES, MUDRY

2. DEDITAHSAWA - AKUPRESURA DŁONI, JOGA MAŁYCH

PALCÓW

## Spis treści

Wstęp.....	3
I. AYURVEDA - Joga Palców - MUDRY.....	4
II. Jedenaście Mudr Leczniczych.....	7
III. Mudry - Klucze do Siedmiu Świętych Czakr.....	19

## WSTĘP

W medycynie europejskiej stwierdza się obecnie coraz większe zainteresowanie medycyną dalekowschodnią i jej metodami leczenia. Naturalne metody leczenia i samoleczenia przeżywają obecnie swój renesans, korzysta się z nich niemal we wszystkich krajach świata. Znane są od wielu stuleci, oparte na wielowiekowym doświadczeniu, a przede wszystkim są one sprawdzone w praktyce. Większość starych nauk wychodziła z założenia, że o zdrowiu i witalności człowieka decyduje swobodny przepływ energii życiowej przez jego organizm. Dzięki wprowadzeniu naturalnych metod leczenia mamy możliwość wzmocnienia przepływu Energii Życiowej przez ciało doprowadzając go do stanu harmonii i równowagi - a więc zdrowia. Akupresura, Joga klasyczna, Mudry - Joga małych palców, masaż punktowy, ziołolecznictwo, leczenie dotykiem, koloroterapia, muzykoterapia, kąpiele,

chiropraktyka, relaksacja, medytacja - to tylko niektóre niekonwencjonalne metody leczenia.

Właściwe i konsekwentne praktykowanie choćby jednej z nich pozwoli odzyskać i zachować zdrowie. Od zarania dziejów ludzie starali się zgłębić tajemnicę wiecznej młodości i nieśmiertelności. Możliwość przedłużenia życia jest odwiecznym marzeniem tak starym jak ludzkość.

Przedstawione w tym opracowaniu Mudry przeznaczone są dla każdego. Polecam je jednak w szczególności tym, którzy potrafią zaakceptować myśl: „Iż starzenie się i stan chorobowy są procesem, który można cofnąć. Niemożliwe leży w zasięgu twojej ręki.”

## **I. AYURVEDA - JOGA PALCÓW - MUDRY.**

Zgodnie ze starożytną indyjską legendą Bóg uzdrawiania i leczenia DCHANWANTARI wyszedł z morza niosąc na rękach drogocenną czarę z eliksirem nieśmiertelności Amritą. Dchanwantari jest uważany za mistycznego autora Ayurvedy - systemu starożytnej indyjskiej medycyny.

Ayurveda - w tłumaczeniu z sanskrytu oznacza „czysta wiedza” (AYU - żyć lub życie codzienne, VEDA - wiedza). Jest praktyczną nauką o zdrowym życiu i samoleczeniu, jej celem jest doskonale zdrowie i długowieczność. AYU zawiera wiedzę, która jest trudna do zrozumienia dla Europejczyków, gdyż nie są oni zaznajomieni ze subtelnościami wschodniej ezoteryki.

Guru Machariszy uprościł wiadomości z medycyny wschodniej, uogólnił ją, ułożył w system MACHARISZY AYURVEDY dostępny dla nas Europejczyków. System ten rodzi się z koncepcji organizmu jako całości (holistycznej). Przewiduje kompleksowe terapeutyczne wskazania, do których należą:

- - leczenie
- - odżywianie
- - rozkład dnia
- - ćwiczenia fizyczne
- - picie wody
- - leczenie ziołami, minerałami, metalami, kolorami, światłem, słowem
- - masaże
- - refleksoterapia
- - nakłuwanie igłami i inne

Mądrość Ayurvedy pochodzi od dawnych mędrców - Riszich, którzy osiągnęli ją drogą intuicyjną bezpośrednio ze świadomości kosmicznej. Stwierdzili oni, że świadomość jest energią przejawiającą się w pięciu podstawowych elementach, jakimi są:

- ogień
- powietrze
- niebo (eter)
- ziemia
- woda.

Pojęcie tych elementów stanowi sedno nauki Ayurwedy, bowiem doskonałe zdrowie jest zachowaniem równowagi pomiędzy tymi elementami. Każdemu palcowi naszych dłoni odpowiada jeden z elementów i odpowiednio nimi manipulując możemy doprowadzić do wyrównania energii w organizmie, każdy palec ma swój odpowiednik w jednym z pięciu elementów makrokosmosu. Tak, więc:

- kciuk jest odpowiednikiem ognia (słońca)
- palec wskazujący jest odpowiednikiem powietrza
- palec środkowy jest odpowiednikiem nieba (eteru)
- palec serdeczny jest odpowiednikiem ziemi
- mały palec jest odpowiednikiem wody.

Tradycyjna medycyna hinduska bazuje na obserwacji, iż większość chorób powodowana jest przez zachwianie równowagi mikrokosmosu ciała ludzkiego wynikającej ze złego odżywiania, problemów psychofizycznych psychofizycznych-duchowych. Ułożenie palców w odpowiedniej pozycji uruchamia w organizmie siły, które przywracają zachwianą równowagę i leczą.

MUDRY - gesty, które leczą. Metoda stosowania mudr przeżyła wiele stuleci i zachowała swoją skuteczność w leczeniu wielu różnorodnych schorzeń do dnia dzisiejszego. Mudry znane były dotychczas jako skomplikowany system trzymania palców do użytku rytualnego. KESHAY DEV, jogin nauczyciel medytacji z New Delhi rozwinął szereg prostych pozycji ułożenia rąk i palców. Z całego zestawu wybrał kilkanaście tych, które mają działanie lecznicze, wzmacniające i profilaktyczne. Są one przy tym całkowicie bezpieczne dla człowieka i bardzo proste do wykonania. Mistrz DEV mówi: „Ręce są jedną z najważniejszych części ciała. Twój los leży w twoich rękach i trzeba to wziąć całkiem dosłownie. Nie tylko dlatego, że linie na rękach wskazują przeszłość i przyszłość danej osoby, lecz przede wszystkim dlatego, że poszczególne palce posiadają całkiem osobne własne funkcje i władzę wewnątrz organizmu. Kto tę władzę posiadzie może zachować cielesne zdrowie i duchową radość”.

W swoim Aszramie w Indiach „YIYEKANAND YOGASHRAM” w New Delhi uczy jogi i medytacji oraz zajmuje się uzdrawianiem chorych różnymi sposobami. Leczy środkami naturalnymi, stosuje dietę, a szczególną rolę odgrywają mudry.

W sanskrycie „Mudrą” nazywa się rytualne ułożenie rąk w buddyjskiej religii. Mudra - ułożenie rąk jest ściśle określone kanonem i ma swój ukryty

symboliczny sens. Dla wtajemniczonych mudry maja setki różnych znaczeń w kombinacjach i figurach przedstawionych palcami. Symbolizują one: miłość, pewność, nauczanie, rozmyślanie, zagrożenie i inne.

Po wielu doświadczeniach i eksperymentach na sobie samym, uczniach i pacjentach Keshav Dev rozwinął system jedenastu ćwiczeń z mudrami. Ćwiczenia te powinny być wykonywane obiema dłońmi, możliwe jest jednak wykonywanie ich jedną ręką. Ogólny czas trwania nie powinien być krótszy niż 45 minut. Można podzielić go na dziesięcio-, piętnasto- minutowe porcje. Ten sposób jest szczególnie zalecany dla osób, które mają ograniczony czas. Wszystkie mudry powinny być wykonywane bez naprężenia jakichkolwiek mięśni i bez wysiłku.

Mudry pomagają szybko, znaczną poprawę odczuwa się już po paru dniach. Niektóre pełne kuracje wymagają tygodni a nawet miesięcy ćwiczeń w zależności od rodzaju schorzenia. Dlatego trzeba być konsekwentnym i cierpliwym. Mudry nie mają żadnych szkodliwych ubocznych skutków, nawet, jeśli są niedokładnie lub źle wykonywane.

Optymalną pozycją mudr jest pozycja nóg w „Kwiecie Lotosu”, ale ich wielką zaletą jest fakt, że możemy je również wykonywać w każdej sytuacji życiowej:

- na spacerze
- podczas podróży
- siedząc na nudnym zebraniu
- podczas oglądania telewizji.

Stosując mudry codziennie bardzo szybko dostrzegamy ich uzdrawiający wpływ.

## **II. JEDENAŚCIE MUDR LECZNICZYCH.**

1. GYAN MUDRA - Mudra Wiedzy, Gest Wiedzy.
2. VAYA MUDRA - Mudra Wiatru.
3. SHUNYA MUDRA - Mudra Nieba.
4. APAN MUDRA - Mudra Energii.
5. APAN VAYU MUDRA - Mudra Ratująca Życie.
6. PRAÑ MUDRA - Mudra Życia.

7. PRITHYI MUDRA-Mudra Ziemi.

8. SHANKH MUDRA-Mudra Muszli.

9. LINGA MUDRA - Mudra Podnosząca.

10.SURABHI MUDRA - Mudra Krowy.

11. YARUNA MUDRA - Mudra Wód.

### **GYAN MUDRA – MUDRA WIEDZY, GEST WIEDZY.**

Technika wykonania: palec wskazujący ( Powietrze) lekko dotyka opuszki kciuka ( Ogień). Pozostałe trzy palce ( Niebo, Ziemia, Woda) pozostają wyprostowane, nie napięte. Wskazania:

- bezsenność
- nadmierna senność
- nadciśnienie tętnicze
- napięcia emocjonalne
- brak koncentracji
- kłopoty z pamięcią
- niepokój
- depresja.

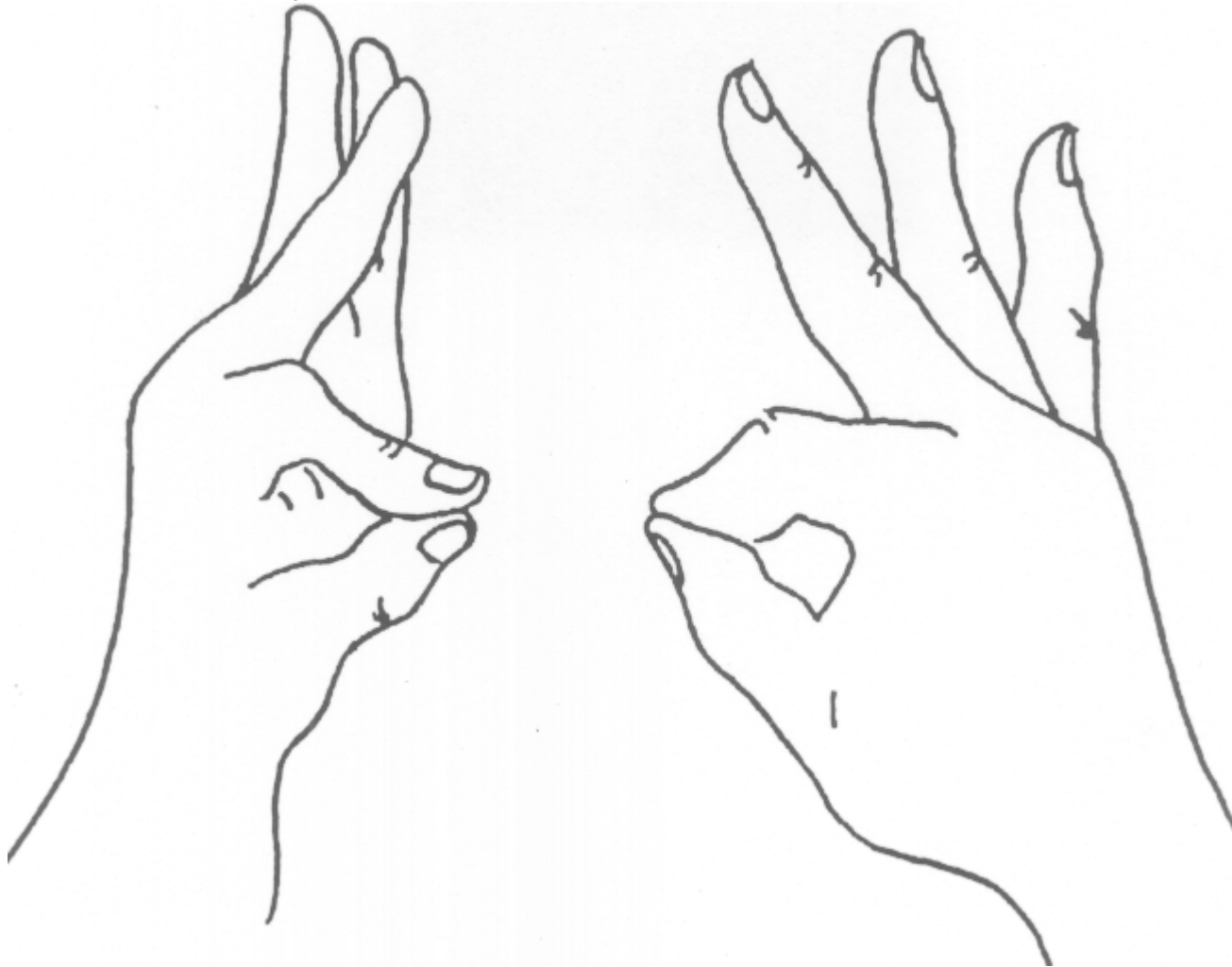
Ta na pozór prosto wyglądająca pozycja ręki jest w stanie rozwiązać wiele problemów zdrowotnych. Mudra Wiedzy jest jedną z najprostszych do zastosowania, a jednocześnie najważniejszą. Zaleca się szerokie stosowanie tej mudry, ponieważ pogłębia i wzmacnia ona działanie innych mudr.

Keshav Dev powiedział o niej „ Ta prosta mudra jest uniwersalnym środkiem leczniczym przeciwko duchowym spięciom, oraz wewnętrznemu nieporządkowi. Ona poprawia myślenie i możliwości koncentracji, oraz wspiera duchowo zmysły czucia. Podstawą prawie wszystkich problemów zdrowotnych są problemy duchowo - psychiczne, tak więc radzę wszystkim praktykować GYAN MUDRA pojedynczo lub w połączeniu z innymi mudrami, co zwiększy skutek leczenia.

Najdogodniejsza pozycja do ćwiczenia tej mudry to pozycja nóg w „Kwiecie Lotosu", ale GYAN MUDRA można ćwiczyć podczas siedzenia, leżenia, relaksacji, medytacji, w czasie spacerów, podróży. Ta mudra sprawia, że odradzamy się na nowo. Wielu myślicieli, filozofów i uczonych stosowało i nadal stosuje ta mudrę. Sam Budda na różnych wizerunkach został

przedstawiony właśnie z rękoma w pozycji Gestu Wiedzy. Na pewno nie jest to przypadek.

Jest ona uniwersalnym środkiem przeciwko duchowemu napięciu i wewnętrznemu bałaganowi. Wzmacnia i stymuluje pamięć, poprawia myślenie, polepsza możliwość koncentracji, wzmacnia duchowo, koncentruje potencjalne możliwości naszego organizmu. Powoduje rozluźnienie psychiczno-fizyczno-duchowe. Pomaga przy bezsenności, nadmiernej senności, przy depresjach, napięciach emocjonalnych, przy wysokim ciśnieniu. Usuwa trwogę, niepokój, strach, smutek i melancholię



### **VAYU MUDRA - MUDRA WIATRU.**

Technika wykonania: palec wskazujący (Powietrze) składamy tak, aby opuszką dotknął podstawy kciuka (Ogień), kciukiem (Ogień) przyciskamy ów palec (Powietrze) lekko, pozostałe palce (Niebo, Ziemia, Woda) są swobodnie wyprostowane w rozluźnieniu. Wskazania:

- reumatyzm
- ischias
- bóle korzonkowe
- drżenie rąk, szyi, głowy tzw. drzączka.

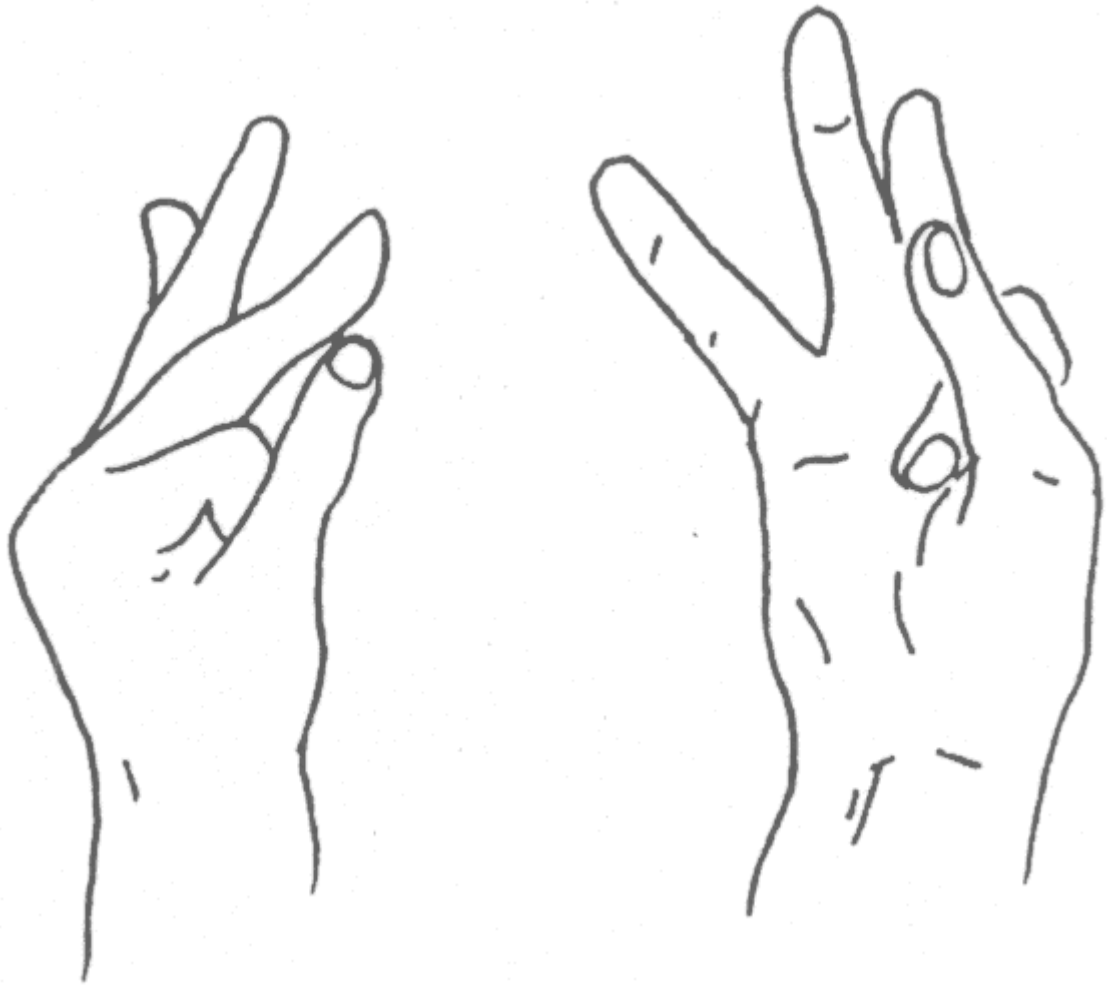
W medycynie wschodniej wiatr określa się jako zewnętrzny czynnik szkodliwy dla organizmu człowieka. Jest on także praelementem żywiołu „Powietrze” wchodzący w strukturę Wszechświata i naszego ciała. W AYURVEDA znajduje się 51 rodzajów wiatru, które mogą we wszystkich częściach ciała wywołać różnorakie schorzenia. Przede wszystkim schorzenia reumatyczne między innymi ischias, reumatyzm oraz drżączkę rąk, szyi oraz głowy. Jeżeli w ciągu 24 godzin od zauważenia jednej z chorób lub dolegliwości spowodowanej przez Wiatr zastosuje się tą mudrę można szybko zauważyć poprawę. W schorzeniach przewlekłych ćwiczenia te powinny być wspierane przez PRAŃ MUDRĘ

- MUDRĘ ŻYCIA. Stosowanie Mudry Wiatru powinno być zakończone w momencie stwierdzenia uzyskania poprawy i zaniknięcia objawów choroby.

### **SHUNYA MUDRA - MUDRA NIEBA.**

- Technika wykonania: palec środkowy (Niebo) składamy tak, aby dotknął opuszką podstawy kciuka (Ogień); kciukiem (Ogień) przyciskamy ów palec (Niebo) lekko. Pozostałe palce (Powietrze, Ziemia, Woda) są wyprostowane w rozluźnieniu. Wskazania:
- schorzenia uszu
- szum w uszach
- schorzenia słuchu,
- osłabienie słuchu
- dzwonięcie w uszach.

Niebo związane jest z siłami Wyższymi z górną częścią człowieka, z głową. Mudra ta przeznaczona jest głównie dla osób cierpiących na schorzenia uszu i słuchu. Potrafi szybko likwidować ból uszu, a przy dłuższym stosowaniu może doprowadzić do niemal całkowitego wyleczenia wszystkich chorób uszu.



### **APAŃ MUDRA - MUDRA ENERGII.**

Technika wykonania: opuszki palców środkowego (Niebo), serdecznego (Ziemia) i kciuka (Ogień) składamy razem, pozostałe palce (Powietrze, Woda) są swobodnie wyprostowane. Wskazania:

- przeciwdziała bólowi
- zatrucia organizmu np. żołądkowe
- schorzenia układu moczowego
- oczyszczanie organizmu z toksyn i zanieczyszczeń.

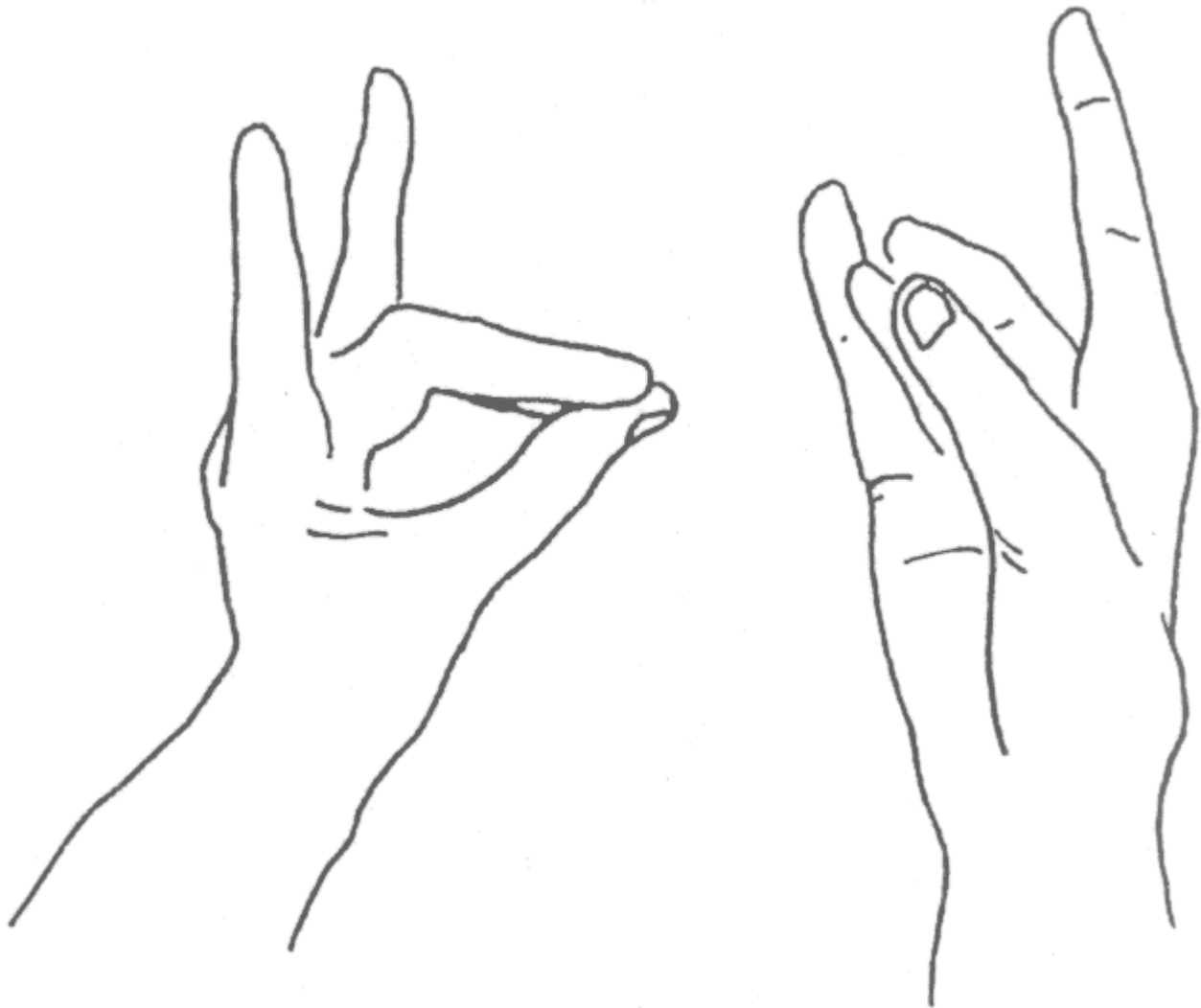
Życie bez energii jest niemożliwe. Pola energetyczne i promieniowania przenikają cały Wszechświat współdziałając ze sobą, promieniując i pochłaniając, aby odrodzić się na nowo.

Starożytni Hindusi nazwali strumień energii Praną, Chińczycy - Qi (czy), Japończycy - Cy. Skoncentrowana i ukierunkowana energia potrafi czynić cud tworenia i uleczenia jak również zniszczenia. Biegunowość energii jest podstawą ruchu i życia.

Ćwiczenia tej mudry pozwalają uzyskać harmonię w organizmie, zapewniają efekt przeciwbólowy. Powodują także wydalanie z organizmu



trucizn, zanieczyszczeń i szkodliwych substancji, prowadząc do oczyszczenia organizmu.



### **APAN VAYU MUDRA - MUDRA RATUJĄCA ŻYCIE.**

Technika wykonania: palec wskazujący (Powietrze) składamy tak, aby czubkiem dotknął podstawy kciuka (Ogień); równocześnie składamy opuszkami: palec środkowy (Niebo), serdeczny (Ziemia) i kciuk (Ogień). Mały palec (Woda) zostaje wyprostowany. Wskazania:

- atak serca
- bóle serca i kołatanie serca
- schorzenia i niedomagania serca
- zawał mięśnia sercowego
- uczucie dyskomfortu w okolicy serca połączone ze smutkiem i trwogą.

Ten układ palców funkcjonuje jako pierwsza pomoc przy objawach ataku serca i reguluje wiele schorzeń serca. Wykonywania tej mudry powinniśmy nauczyć się wszyscy, bowiem jej znajomość może uratować życie nam samym, naszym bliskim i znajomym. W przypadku ataku serca powinno to ćwiczenie

być natychmiast wykonane obiema rękami. Natychmiastowa ulga jest porównywalna ze skutkiem zażycia nitrogliceryny. **PRAŃ MUDRA - MUDRA ŻYCIA.**

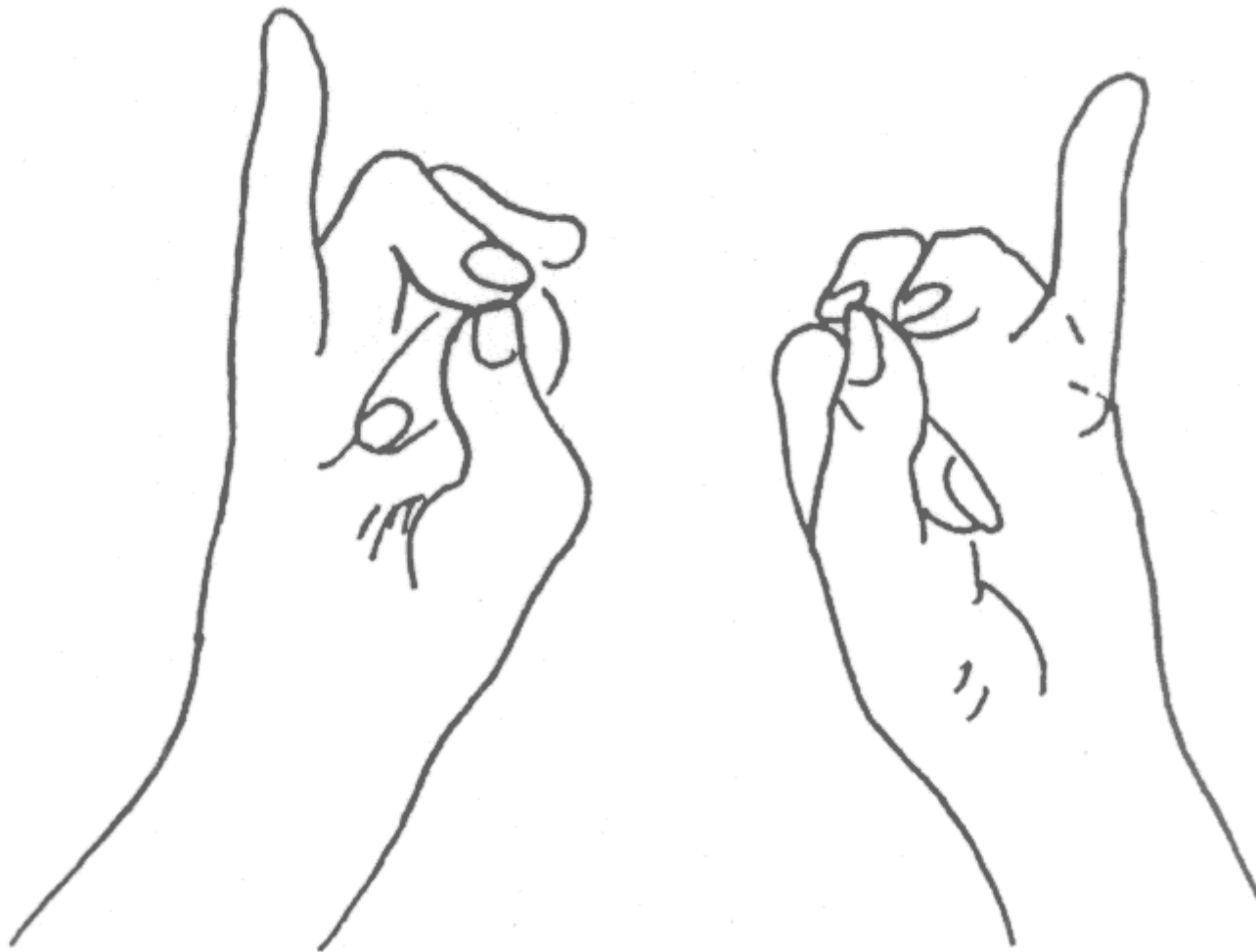
Technika wykonania: opuszki palców serdecznego (Ziemia), małego (Woda) i kciuka (Ogień) są razem złączone. Pozostałe palce są swobodnie wyprostowane.

Wskazania:

- wyczerpanie, zmęczenie
- szybkie męczenie się
- nerwice
- objawy senności
- osłabienie wzroku
- zaburzenia wzroku.

Wykonanie tej mudry wyrównuje potencjał energetyczny całego organizmu, sprzyja wzmocnieniu sił vitalnych. Stosowanie jej jest wskazane w stanach wyczerpania i zmęczenia. PRAŃ MUDRA polepsza ostrość wzroku, leczy choroby wzroku i oczu. Redukuje objawy senności i nerwowości.

Doenergetyzowuje cały organizm.



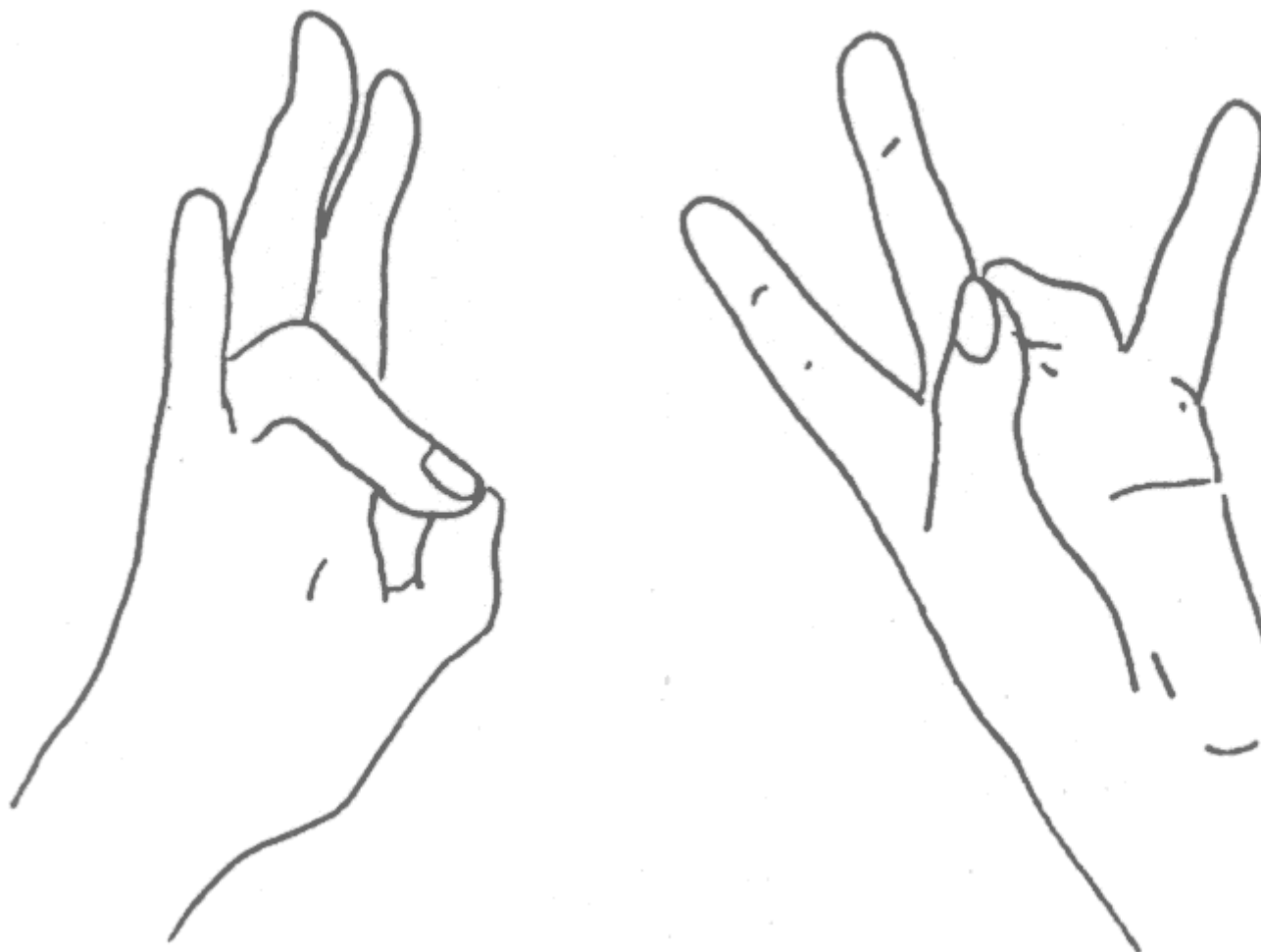
**PRITHIYI MUDRA - MUDRA ZIEMI.**

Technika wykonania: składamy ze sobą opuszkami palec serdeczny (Ziemia) i kciuk (Ogień) lekko dociskając. Pozostałe palce są swobodnie wyprostowane. Wskazania:

- stres
- słabości psychiczne
- brak zaufania do samego siebie
- witalne wyniszczenie organizmu.

Ziemia jest jednym z praelementów, z których zbudowane jest nasze ciało. Jest jednym z żywiołów określających typ osobowości i skłonność do zachorowań.

Ćwiczenie tej mudry wyrównuje deficyt energetyczny organizmu, działa przeciw słabościom psychicznym i przeciwdziała witalnemu wyniszczeniu. Dzięki jej stosowaniu można podnieść własną samoocenę i zaufanie do samego siebie. Działa również jako obrona wobec wszystkich negatywnych wpływów.



### **SHANKH MUDRA - MUDRA MUSZLI.**

Technika wykonania: dwie złączone ręce przypominają muszlę. Cztery palce ( Powietrze, Niebo, Ziemia, Woda) prawej ręki obejmują kciuk (Ogień) lewej ręki. Kciuk (Ogień) prawej ręki dotyka wystającego palca środkowego (Niebo) lewej ręki. Wskazania:

- schorzenia gardła i krtani

- chrypka
- utrata głosu.

Mudra Muszla - „Szankha” - atrybut Boga Sziwy, imię Nagażmija, żyjącego w królestwie podziemnym. Wykorzystywana jest przy rytuałach religijnych. Mudra ta wpływa leczniczo na wszelkie dolegliwości gardła i krtani między innymi na chrypkę. Wzmacnia i polepsza głos zwłaszcza, gdy dołączy się do tego wyśpiewanie głoski „OM”. Zalecana jest szczególnie dla osób, których narzędziem pracy jest głos; a więc artystów, śpiewaków, nauczycieli itp.



**LINGA MUDRA - MUDRA PODNOSZĄCA.**

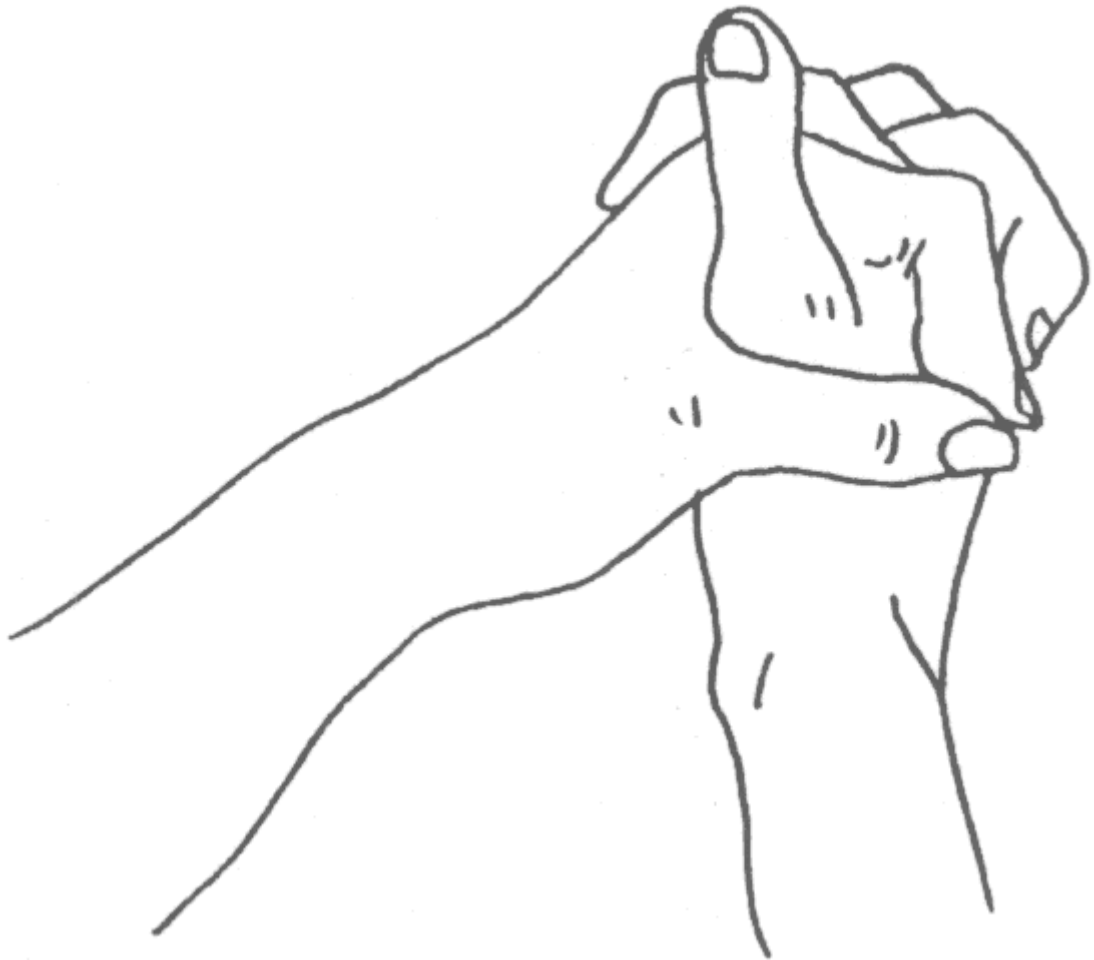
Technika wykonania: wewnętrzne powierzchnie dłoni składamy razem, a palce spleatamy. Jeden z kciuków (Ogień) wystaje i jest okrążony przez obręcz stworzoną przez połączenie palca wskazującego ( Powietrze) z kciukiem (Ogień) drugiej ręki. Wskazania:

- przeziębienie
- kaszel i katar
- zapalenie płuc
- choroby gardła
- zapalenie zatok przynosowych
- zmniejszona odporność organizmu
- nadwaga.

Mudra ta mobilizuje siły obronne organizmu przeciwko przeziębieniu i zapaleniu płuc, katarowi i kaszlowi poprzez wewnętrzne rozgrzanie i uwalnianie śluzu odłożonego w płucach. Ćwiczenie to jest bardzo pożyteczne dla ludzi, którzy cierpią na zakłócenia oddychania przy zmianach pogody. Stosowanie tej mudry może powodować zmniejszenie nadwagi pod warunkiem stosowania jej z dużą dokładnością równoległe z dietą:

- w ciągu dnia pijemy minimum osiem szklanek przegotowanej wody
- pijemy dużo jogurtów
- jemy dużo owoców cytrusowych, bananów i ryżu.

Nie wolno długo stosować tej mudry ponieważ może wystąpić uczucie obojętności i letargu. Jest to sygnał do skrócenia długości trwania ćwiczeń. Należy także w tej sytuacji spożywać więcej zimnych potraw i przyjmować więcej zimnych napojów.



### **SURABHI MUDRA - MUDRA KROWY.**

Technika wykonania: mały palec (Woda) lewej ręki dotyka serdecznego palca (Ziemia) prawej ręki, mały palec (Woda) prawej ręki dotyka serdecznego palca (Ziemia) lewej ręki. Równocześnie łączy się palec środkowy (Niebo) prawej ręki z palcem wskazującym (Powietrze) lewej ręki, a palec środkowy (Niebo) lewej ręki z palcem wskazującym (Powietrze) prawej ręki. Kciuki (Ogień) pozostają rozstawione, nie spięte. Wskazania:

- bóle reumatyczne
- bóle korzonkowe
- zapalenie stawów
- dolegliwości gośćcowe.

W Indiach krowa uważana jest za zwierze święte. Przy pomocy tej mudry można z powodzeniem leczyć wszelkie dolegliwości reumatyczne, gośćcowe. Jest również bardzo skuteczna w bólach korzonkowych oraz zapaleniu stawów.



### **YARUNA MUDRA - MUDRA WÓD.**

Technika wykonania: składamy mały palec (Woda) prawej ręki tak, żeby dotykał podstawy kciuka (Ogień), którym lekko dociskamy mały palec (Woda). Lewa ręka obejmuje prawą, przy czym kciuk (Ogień) lewej ręki kładziemy na kciuku (Ogień) prawej ręki. Wskazania:

- dolegliwości wątroby
- kolki
- wzdęcia
- nadmiar wody lub śluzu w żołądku i płucach.

W mitologii indyjskiej YARUNA jest Bogiem Wód. W pojęciu ogólnym woda to podstawa życia. Jest jednym z pięciu praelementów tworzących nasze ciało i planetę. Bez niej życie jest niemożliwe. Ćwiczenie tej mudry zalecane jest w szczególności dla osób, które mają w płucach nadmiar wody lub śluzu (flegmy), a w żołądku zwiększoną ilość wytworzonego śluzu przy stanach zapalnych. Wykonywanie tej mudry wskazane jest również przy schorzeniach wątroby, wzdęciach i kolkach.



### **III MUDRY - KULCZE DO SIEDMIU ŚWIĘTYCH CZAKR.**

**CZAKRA** - z sanskrytu oznacza "koło". W ciele człowieka wyróżniono siedem podstawowych czakr, rozmieszczonych wzdłuż kręgosłupa. Swoją budową przypominają „Kwiat Lotosu”, a barwy ich związane są z kolorami widma świetlnego. Są pełne życia, zależne nawzajem od siebie, egzystują jedynie w energetycznym ruchu. Są więc często określane:

- wirujący lej,
- wirujące koło,
- świetliste koło.

Siedem czakr to - ośrodki energii, bramy, anteny odbierające i przetwarzające całą energię wchodzącą do pola energetycznego człowieka oraz koncentrujące strumień życiowej energii. Stan pełnego zdrowia ściśle związany jest z równomiernym przepływem energii. Każde zachwianie tej harmonii choćby w jednej z czakr automatycznie wywołuje dyskomfort w pozostałych i pojawia się stan chorobowy.

#### **MUDRY KLUCZE.**

Są to układy palców i rąk służące uzdrawianiu psychofizycznemu. Mają one działanie lecznicze, wzmacniające i profilaktyczne. Każdej czarze przypisano mudrę klucz, która pobudza, aktywizuje jej pracę. Mudry wykonujemy obiema dłońmi lub tylko prawą dłońią. Wolną rękę, lewą składamy w gest Wiedzy. Ćwiczenia te wykonujemy na wysokości odpowiednio przypisanych im czakr, bez jakichkolwiek naprężeń. Optymalną pozycją nóg jest „Kwiat Lotosu”, ale można je wykonywać siedząc, leżąc, stojąc.

Stosowanie mudr — kluczy jest zupełnie proste, bezpieczne i przynosi szybką poprawę stanu zdrowia. Zaleca się stosowanie mudr codziennie,



najlepiej w trakcie relaksacji oddechowej lub medytacji dla osiągnięcia pełnej harmonii, zdrowia i szczęścia.

### **CZAKRA MULADHARA - CZAKRA PODSTAWY, KORZENIA.**

W sanskrycie Muladhara oznacza: Muła- korzeń, odhara - podpora. Znajduje się u podstawy kręgosłupa pomiędzy odbytem, a okolicą łonową. Przypomina 4-ro-płatkowy kwiat lotosu, świeci ognistym kolorem czerwonym, związana z żywiołem Ziemi, dzięki któremu odczuwamy swój ścisły związek z Planetą. Jako lej otwarta jest do dołu w kierunku ziemi i dąży do zrównoważenia z czakrą korony. Od jej właściwego działania zależy nasze zdrowie, a w szczególności okolice jamy brzusznej i nóg. Odpowiedzialna jest za chęć przeżycia i akceptację własnego ciała.

### **MUDRA PRZEŻYCIA - KLUCZ DO CZAKRY MULADHARA.**

Technika wykonania: kciuk (Ogień) prawej ręki składamy tak, aby opuszką dotknął podstawy małego palca (Woda). Cztery palce prawej ręki (Powietrze, Niebo, Ziemia, Woda) obejmują kciuk (Ogień) tejże ręki (zaciśnięta pięść). Wykonujemy to na wysokości czary podstawy. Lewa ręka w geście Wiedzy.

Wskazania:

- rwa kulszowa
- prostata
- żylaki i hemoroidy
- bóle kręgosłupa
- dyslokacja kręgow
- niedomagania nerek i jelita cienkiego
- zapalenie jelita grubego
- stresy
- doenergetyzowanie układu krzyżowego.



### **CZAKRA SVADHISTHANA - CZAKRA PŁCIOWA.**

W sanskrycie SVA - oznacza to, co jest własne, co należy do siebie, a DHISTHANA - Jego obecne miejsce". Znajduje się tuż na narządami płciowymi - granicą owłosienia łonowego. Przypomina 6-cio płatkowy kwiat lotosu. Świeci kolorem pomarańczowym, związana z elementem wody.

Jest miejscem kreatywności, reguluje energią seksualną, pozwala odczuć „wewnętrzną męskość i kobiecość”, jest świadomością życia i seksu. Zawiaduje ona czynnościami wielu narządów znajdujących się w miednicy: układ moczowy, wydalniczy i płciowy. Wpływa na układ limfatyczny, organy trawienia i wydzielania.

### **MUDRA „PAŁAC TWÓRCZOŚCI” – KLUCZ DO „MUDRY SYADHISTHANA**

Technika wykonania: lewa ręka swobodnie ułożona na wysokości czary płciowej, prawa ręka rozluźniona ułożona nad lewą ręką zwrócona do niej grzbietem. Wskazania:

- choroby układu płciowego
- choroby układu moczowego
- choroby układu wydalniczego
- kamica nerkowa
- prostata
- cysty
- niedomagania śledziony
- zapalenie kłębuszków nerkowych.



### **CZAKRA MANIPURA - CZAKRA SPLOTU SŁONECZNEGO.**

W sanskrycie *oznacza* „miasto klejnotów". Znajduje się poniżej mostka w tak zwanym dołku poniżej wyrostka mieczykowatego. Przypomina 10-cio płatkowy kwiat lotosu, świeci kolorem żółtym, związana jest z żywiołem Ognia.

Odpowiada za związki człowieka ze światem, ludźmi, miejscami, rzeczami, a więc zdolność tworzenia długotrwałych związków intymnych,

miłości do domu, rodziny, kraju. Tutaj kumulują się nasze emocje, stresy, obawy, lęki, zaburzenia nerwowe, uczucie zadowolenia, zaufania.

Określana jest mianem centrum władzy, włada naszymi zdolnościami przywódczymi, talentami organizacyjnymi, umiejętnościami wprowadzania myśli w czyn. Reguluje pracę nadnerczy.

### **MUDRA „PAŁAC TRAWIENIA” - KLUCZ DO CZAKRY MANIPURA.**

Technika wykonania: trzy palce (Niebo, Ziemia, Woda) prawej ręki składamy tak, aby opuszkami dotknęły wewnętrznej części dłoni. Palec wskazujący (Powietrze) wyprostowany, kciukiem (Ogień) dociskamy do palca wskazującego (Powietrze). Mudrę wykonujemy na wysokości splotu słonecznego palcem wskazującym do przodu. Lewa ręka w geście Wiedzy. Wskazania:

- stresy
- nerwice
- depresje
- lęki i obawy
- zaburzenia nerwowe.



### **CZAKRA ANAHATA - CZAKRA SERCA.**

W sanskrycie *oznacza* „niepokonany”. Znajduje się na środku klatki piersiowej na wysokości 4-5 kręgu piersiowego. Przypomina 12-to płatkowy kwiat lotosu, świeci kolorem zielonym, związana jest z żywiołem Powietrza, silnie oddziałuje na aktywność grasicy.

Czakrę serca łączy się z miłością, współczuciem i uzdrawianiem. Reguluje system immunologiczny, wzmacnia siły obronne i układ krążenia. Czakrą ta określana jest bramą Duszy, utrzymuje stan zrównoważenia pomiędzy ciałem fizycznym i ciałami subtelny.

### **MUDRA - KLUCZ DO CZAKRY ANAHATA.**

Technika wykonania: obie dłonie zwrócone częściami wewnętrznymi ku sobie, lekko rozwarte w górnej części tworząc lejek. Ułożone na wysokości czakry serca. Ręce rozluźnione.

Wskazania:

- dolegliwości serca
- zaburzenia krążenia
- duszności
- kołatanie serca

- stany depresyjne
- zachwiania depresyjne.



### **CZAKRA VISUDDHA - CZAKRA GARDŁA.**

W sanskrycie oznacza „czysty„. Znajduje się w okolicy 2-3 kręgu szyjnego na zgięciu szyi w okolicy Jabłka Adama. Przypomina 16-to płatkowy kwiat lotosu, świeci kolorem niebieskim, związana z elementem Akasha (elementy eteryczne). Czakra gardła kontroluje zdolność człowieka do pełnego i kreatywnego wyrażania się, przekazuje zamiary Duszy. Zawiaduje całym obszarem krtani, gardła, karku i twarzy. Poprzez nią wyrażamy: śmiech, płacz, radość, wściekłość, pragnienia, strach, jest centrum marzeń i fantazji.

*Związana* jest z tarczycą, zasila układ oddechowy, odpowiada za układ krtaniowo-gardłowy: gardło, krtąń, migdały, oskrzela, płuca.

### **MUDRA „PAŁAC POŁĄCZENIA”,- KLUCZ DO CZAKRY VISUDDHA.**

Technika wykonania: prawa ręka ustawiona grzbietem do czakry gardła. Kciuk (Ogień) wyprostowany w taki sposób, aby przylegał swobodnie do wyprostowanego palca wskazującego ( Powietrze). Pozostałe trzy palce (Niebo, Ziemia, Woda) składamy tak, aby opuszkami dotknęły swojej podstawy. Lewa ręka w geście Wiedzy. Wskazania:

- przeziębienia
- chrypka
- oskrzela
- zapalenie płuc
- zapalenie migdałków
- niedomagania węzłów chłonnych



### **CZAKRA ADŻNA – CZAKRA TRZECIEGO OKA, KIEROWNICZA.**

W sanskrycie oznacza „dowództwo„. Czasem nazywa się ją „OKO SZIWI„ lub „OKO NETRA„ - mądrości. Znajduje się między brwiami i jest powszechnie znana jako „TRZECIE OKO„. Przypomina 96-cio płatkowy kwiat lotosu - dwa rzędy po 48 płatków.

Świeci kolorem indygo ( ciemnoniebieski, granat). Utożsamiana jest z przysadką mózgową. Czakra ta sprawuje kontrolę nad widzeniem w sensie fizycznym i mistycznym, widzenia na wyższych poziomach: intuicyjnym, jasnowidzenia i innych paranormalnych form poznania. Jest siedliskiem inteligencji Boskiej.

Reguluje pracę pozostałych czakr oprócz podstawowej. Zawiaduje obszarem głowy: oczy, mózg, mózdzek, przysadka mózgową, uszy, nos, węzły chłonne.

#### **MUDRA „PAŁAC JASNOWIDZENIA„ – KLUCZ DO CZAKRY ADŻNA**

Technika wykonania: prawa ręka ustawiona grzbietem na wysokości Czakry Trzeciego Oka. Wszystkie palce rozluźnione swobodnie przylegają do siebie.

Wskazania:

- bóle głowy
- choroby oczu
- choroby wzroku
- choroby uszu
- zaburzenia krążenia
- zaburzenia wydzielania wewnętrznego.



### **CZAKRA AHASRARA - CZAKRA KORONY.**

W tekstach Jogi najczęściej jest opisywana jako kwiat lotosu o tysiącu płatków. Umieszczona jest ona na czubku głowy, świeci kolorem fioletowym, białymi złotym. Powiązana jest z szyszynką i mózgiem. Nazywana jest Czakra Ciemieniową, Czakra Lej zwróconą ku górze. Przez rozwój tej czakry osiągamy poziom doskonałości duchowej. Jest kanałem wyższych energii. Pod jej wpływem pozostałe czakry zaczynają wirować na wyższych częstotliwościach. Wypełnia się jako ostatnia czakra i wysyła wówczas na zewnątrz energię tworząc koronę czystego światła.

Gdy ośrodek Sahasrara zostanie obudzony, człowiek doświadcza ponownego połączenia ze Wszystkim i każdą rzeczą zawartą we Wszystkim.

### **MUDRA - KLUCZ DO CZAKRY SAHASRARA**

Technika wykonania: obie dłonie swobodnie połączone ze sobą częściami wewnętrznymi. Palce rozluźnione, lekko przylegające do siebie. Ręce ułożone nad głową, palcami w górę.

Wskazania:

-wykonujemy po wszystkich ćwiczeniach w celu osiągnięcia harmonii.







