

Mudry - energetyczne układy dłoni

Sanskryckie słowo *mudra* w dosłownym tłumaczeniu oznacza "to, co przynosi radość". *Mud* tłumaczy się jako "radość" oraz jako "gesty w celu zadowolenia bogów", natomiast *Ra* znaczy "to co daje". *Mudry* stosowane są w sztuce sakralnej, tańcu i jodze w celu osiągnięcia harmonii duchowej.

Stworzono również cały szereg pozycji dłoni i palców o działaniu terapeutycznym i leczniczym. Mechanizm działania mudr polega na kierowaniu przepływem energii i usuwaniu blokad energetycznych. Ten rodzaj terapii jest prosty, skuteczny i bezpieczny. Nie wymaga żadnych specyficznych predyspozycji. Jednak osoby o zwiększonej percepcji energetycznej (np. adepci Reiki) mogą wykorzystać *mudry*

Mudry podstawowe

GYAN MUDRA (MUDRA WIEDZY I MĄDROŚCI)



Stosowana jest przeciwko dysharmoniom duchowym i wewnętrznemu nieporządkowi. Usuwa niepokój, przygnębienie, poprawia pamięć, zdolność koncentracji. Jest pomocna przy zaburzeniach snu, trudnościach w skupieniu, depresjach i nadciśnieniu tętniczym. Wpływa regenerująco na organizm. Podwyższa potencjał energetyczny. Zalecana jest dla ludzi uczących się lub intensywnie pracujących umysłowo.

Wykonanie układu: palec wskazujący dotyka lekko opuszki kciuka, pozostałe palce są wyprostowane, ale nie napięte.

APAN VAYU MUDRA (MUDRA RATUJĄCA ŻYCIE)



Mudra ma korzystny wpływ w przypadku bólu lub silnego kołatania serca, a także złego samopoczucia, połączonego ze smutkiem i niepokojem. Może stanowić doraźną pierwszą pomoc przy zawale mięśnia sercowego.

Wykonanie układu (równocześnie obiema dłońmi): *palec wskazujący składamy tak, aby opuszką dotknął podstawy kciuka. Palec środkowy i serdeczny jest zgięty i opuszkami stykają się z opuszką kciuka. Kciuk lekko uciska zewnętrzną stronę palca wskazującego. Mały palec jest wyprostowany.*

PRAN MUDRA (MUDRA ŻYCIA)



Mudra sprzyja wzmocnieniu energii witalnej, poprawiając samopoczucie. Zmniejsza senność i nerwowość. Jest korzystna przy osłabieniu, zniechęceniu, a także w przypadku chorób oczu; poprawia ostrość wzroku.

Wykonanie układu (równocześnie obiema dłońmi): *łączymy opuszkami palec serdeczny, mały i kciuk. Pozostałe palce pozostawiamy swobodnie wyprostowane.*

VAYU MUDRA (MUDRA WIATRU)



Mudra pomocna w takich chorobach jak : rwa kulszowa, reumatyzm, drżenie rąk i głowy. Należy ją stosować we wczesnych stadiach schorzeń. W przewlekłych chorobach wspierać Pran Mudrą. Przerwać stosowanie, gdy objawy choroby znikną.

Wykonanie układu (równocześnie obiema dłońmi): *palec wskazujący zginamy tak, aby opuszką dotknął podstawy kciuka. Kciukiem lekko przyciskamy zgięty palec wskazujący w miejscu stawu. Pozostałe palce są luźno wyprostowane.*

Mudry uzupełniające

MUDRA "GRZEBYK MORSKI"



Poprawia funkcjonowanie układu trawienia, zwiększa apetyt. Wykonywanie tej mudry zaleca się ludziom osłabionym, z zaburzeniami trawienia, cierpiącym na brak łaknienia.

Wykonanie układu: *wskazujące, środkowe, serdeczne i małe palce obu rąk krzyżują się ze sobą w ten sposób, że chowają się wewnątrz dłoni. Kciuki łączą się z opuszkami.*

MUDRA "GŁOWA SMOKA"



Szczególnie zalecana dla dzieci. Stosowana jest w chorobach płuc, górnych dróg oddechowych, w przeziębieniach. Warto wykonywać ją profilaktycznie w okresach grypowych i przeziębieniowych.

Wykonanie układu: *łączymy dłonie, krzyżując ze sobą małe i serdeczne palce obu dłoni, przy czym opuszki tych palców dotykają zewnętrznej strony dłoni. Palce wskazujące pozostają wyprostowane i połączone. Palce środkowe obejmują i lekko uciskają, od strony przeciwnej, połączone palce wskazujące. Palce środkowe stykają się z opuszkami. Kciuki łączą się powierzchniami bocznymi.*

MUDRA "OKNO MĄDROŚCI"



Korzystnie wpływa na pracę mózgu, aktywizuje procesy myślowe. Wskazana jest przy zaburzeniach krążenia i miażdżycy.

Wykonanie układu (równocześnie obiema dłońmi): *serdeczny palec zginamy tak, aby lekko dotknął podstawy kciuka. Kciuk uciska palec serdeczny, a pozostałe palce są wyprostowane.*

MUDRA "SZYBUJĄCY LOTOS"



Jej stosowanie jest korzystne w chorobach kobiecych, a także schorzeniach narządów jamy brzusznej (żołądek, jelito, pęcherzyk żółciowy).

Wykonanie układu : *wyprostowane palce wskazujące i środkowe obu dłoni łączymy ze sobą opuszkami. Kciuki są wyprostowane i połączone opuszkami ich zewnętrzną stroną. Serdeczne i małe palce obu rąk krzyżujemy poziomo ze sobą tak, aby końcówki palców (środniego i małego) dotykały podstawy wewnętrznej palców środkowych.*

MUDRA "SCHODY ŚWIĄTYNI NIEBIAŃSKIEJ"



Wskazana jest w przypadku depresji oraz innych zaburzeń psychicznych. Skutecznie poprawia nastrój nawet w beznadziejnej sytuacji.

Wykonanie układu : czubki palców lewej ręki, zaczynając od kciuka, układamy na przemian w górę z czubkami palców prawej ręki. Palce prawej ręki znajdują się zawsze na dole. Małe palce są wyprostowane i skierowane ku górze.

MUDRA "ZĄB SMOKA"



Skutecznie przeciwdziała stresom i niestabilności emocjonalnej. Stosowana jest przy zaburzeniach świadomości i koordynacji ruchowej.

Wykonanie układu (obiema dłońmi jednocześnie): wyprostowane palce wskazujące kierujemy ku górze. Ugięte kciuki lekko dociskamy do wewnętrznych powierzchni dłoni. Pozostałe palce (środkowe, serdeczne i małe) uginamy tak, aby przylegały do dłoni.

Praktyczne wskazówki

Podczas wykonywania mudr należy pamiętać o kilku zasadach:

- przed ich rozpoczęciem należy rozluźnić nadgarstki i zrelaksować mięśnie dłoni;
- podczas wykonywania układów, w których łączymy opuszki palców, pamiętaj, aby palce stykały się ze sobą lekko;
- daną mudrę należy powtarzać kilka razy dziennie przez np. 2 lub 3 kwadransy;
- podczas dnia można wykonywać więcej niż jedną mudrę oddziałując w ten sposób na kilka dolegliwości;
- mudry wykonuj świadomie, w stanie wyciszenia wewnętrznego.