

**Gertrud Hirschi**

# MUDRY

**DLA ZDROWIA, WITALNOŚCI  
I WEWNĘTRZNEGO SPOKOJU**



**STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII**  
*jeszcze lepsze jutro*

**MUDRY**

## ***O KSI CE***

Mudry, artobliwie nazywane „r czn elektrowni ”, umo liwiaj wzi cie losu we własne r ce w dosłownym tego słowa znaczeniu. Tajemnicze układy dłoni i palców, których pochodzenie do dzi tonie w mrokach dziejów, wywieraj uzdrawiaj ce działanie na ciało, dusz i ducha. Mo na je wykonywa bez wysiłku w pozycji siedz cej, stoj cej lub le cej. Do wiadczona instruktorka jogi Gertrud Hirschi prezentuje w niniejszej ksi ce całą gam mudr, wspomagaj cych przede wszystkim dobre samopoczucie psychiczne i zyczne, rozwi zuj cych problemy zdrowotne i przynosz cych wewn trzyny spokój oraz równowag .

W łatwy do zrozumienia sposób autorka wyja nia zastosowanie i zasad działania poszczególnych mudr i pokazuje, jak za pomoc wicze oddechowych, a rmacji, wizualizacji oraz kolorów, muzyki i specjalnej diety wzmocni sił ich działania. Zach ca równie Czytelników do tworzenia własnych programów wicze dłoni.

## ***O AUTORCE***

Gertrud Hirschi od ponad 20 lat jest instruktork jogi we własnej szkole jogi w Zurychu i prowadzi wykłady w Szwajcarii i w Niemczech. Punktem wyj cia jest dla niej tradycyjna wschodnia wiedza lecznicza, ale stale wł cza do swoich praktyk najnowsz wiedz medyczn . Jej ksi ki s praktycznymi poradnikami, w których w kreatywny sposób przekształca teoretyczn wiedz w proste wiczenia. Do jej najwa niejszych publikacji nale „Mudry dla ciała, umysłu i ducha” i „Mudry. Joga dłoni dla ciała, umysłu i ducha”, ksi ki ukazały si nakładem Wydawnictwa Studio Astropsychologii .

Gertrud Hirschi

# MUDRY

DLA ZDROWIA, WITALNOŚCI  
I WEWNĘTRZNEGO SPOKOJU



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Redakcja: Mariusz Warda  
Skład: Tomasz Piłasiewicz  
Projekt okładki: Piotr Pisiak  
Tłumaczenie: Kamil Galczyński

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2013  
ISBN 978-83-7377-598-5

Mudras: FingerYoga für Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe  
New edition © 2003 by Wilhelm Goldmann Verlag,  
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

Wydanie oryginalne ukazało się w 1998 pod tytułem „Mudras. Yoga mit dem kleinen Finger” im  
Verlag Hermann Bauer, Freiburg i.Br.

Książka zawiera 76 ilustracji autorstwa Ito Joyoatmojo

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2013.  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana  
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,  
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal

sklep internetowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

## *SPIS TRECI*

Podzi kowania.....	8
Do Czytelnika tej ksi ki .....	9
Czym s mudry?.....	13
Korzenie mudr .....	17
Jak, gdzie i kiedy mo na praktykowa mudry? .....	19
Oddech, wizualizacje i a rmacje wzmacniaj ce dzialanie mudr....	26
Mudry i muzyka .....	29
Mudry i kolory .....	31
Jak u ywa mudr, aby uleczy dolegliwo ci ciała?.....	33
Jak wykorzystywa mudry do uzdrowienia w sferze duchowo-psychicznej? .....	35
Co sprawia, e mudry dzialaj ? .....	39
Wlasne do wiadczenia .....	54
Mudry a medytacja .....	57
Medytacje dotycz ce poszczególnych palców .....	64
Mudry dla ciała, ducha i duszy .....	73
1. Ganesha-mudra .....	75
2. Ushas-mudra .....	77
3. Pushan-mudra.....	79
4. Mudra oskrzelowa .....	82
5. Mudra dla astmatyków .....	84
6. Pran-mudra .....	86
7. Linga-mudra .....	88
8. Apan-mudra .....	90
9. Shankh-mudra .....	92
10. Surabhi-mudra .....	94
11. Vayu-mudra .....	96
12. Shunya-mudra .....	98
13. Prithivi-mudra .....	100

14. Varuna-mudra .....	102
15. Bhudi-mudra .....	104
16. Apan Vayu-mudra .....	106
17. Mudra pleców .....	108
18. Kubera-mudra.....	110
19. Kundalini-mudra .....	112
20. Ksepana-mudra .....	114
21. Rudra-mudra .....	116
22. Garuda-mudra .....	118
23. Suchi-mudra .....	120
24. Mushti-mudra .....	122
25. Matangi-mudra .....	124
26. Mahasirs-mudra .....	126
27. Hakini-mudra .....	128
28. Tse-mudra .....	130
29. Vajra-mudra .....	132
30. Bhramara-mudra.....	134
31. Uttarabodhi-mudra .....	136
32. Mudra odtruwaj ca .....	138
33. Shakti-mudra .....	140
34. Maha-sakralna-mudra .....	142
35. Makara-mudra .....	144
36. Mukula-mudra .....	146
37. Mudra stawów .....	148
38. Kalesvara-mudra .....	150
39. Shivalinga .....	152
40. Mudra dynamiczna .....	154
41. Jnana-mudra i chin-mudra .....	156
Mudry duchowe .....	159
42. Atmanjali-mudra .....	160
43. Dhyani-mudra .....	162
44. Mudra wewn trznej m dro ci .....	164
45. Mudra lotosu.....	166
46. Abhaya-mudra .....	168
47. Varada-mudra .....	170

48. Bhumisparsha-mudra .....	172
49. Dharmachakra-mudra .....	174
50. Vajrapradama-mudra.....	176
51. Naga-mudra .....	178
52. Pushpaputa-mudra.....	180
Mudry hatha jogi .....	182
wiczenia w czasie medytacji siedz cej .....	183
Zestawy wicze z mudrami .....	190
wiczenia rozlu niaj ce i rozgrzewaj ce.....	191
Posłannictwo iwy.....	192
Yoga-mudra.....	193
Obrót w siedz cej pozycji medytacyjnej.....	195
Rozci gni cie boczne.....	196
Tadagi-mudra.....	197
Maha-mudra .....	198
Pascimottanasana .....	199
Ardha Cakrasana .....	200
Pashini-mudra.....	201
Viparita Karani-mudra .....	202
Kartari-mudra .....	203
W ten sposób stworzysz własn mudr .....	204
Je eli jaka mudra nie działa .....	205
Zał cznik A: od ywianie .....	206
Zał cznik B: na ka d chorob jest jakie ziele .....	210
Zał cznik C: chi ska nauka o pi ciu ywiolach .....	212
Zał cznik D: kilka słów na temat czakr .....	216
Słowo na koniec .....	219
Przypisy.....	224
Wykaz ilustracji.....	225
Bibliogra a .....	226



## *PODZI KOWANIA*

Książki takie jak ta nigdy nie są pisane tylko przez jednego człowieka. Aby napisać tę książkę, korzystałam z pomocy wielu osób. Wiedza i doświadczenie na temat działania mudr to jedna sprawa; badanie działania mudr to już coś innego. Jestem wdzięczna wielu ludziom. Gdy rozpoczęłam badania, w ciągu kilku miesięcy „przypadkowo” poznałam wielu ludzi, którzy zajmowali się mudrami zarówno od strony naukowej, jak i/lub od strony praktycznej, stosowali je z powodzeniem od lat i hojnie podzielili się ze mną swoją wiedzą i doświadczeniem.

Także niektórzy z kursantów w mojej szkole testowali mudry i informowali mnie o swoich doświadczeniach. Wszystkim, którzy pomogli podczas badania i wypróbowywania mudr, dziękuję z całego serca. Serdecznie dziękuję Kimowi i da Silvie za to, że pozwolił mi użyć kilku jego mudr, które mi bardzo pomogły. Dziękuję mu także za inspirację i cenne wskazówki. Elisabeth Steudler dziękuję za porady w kwestii ziół. Jej wiedza, entuzjazm i miłość do roślin rozpały i otwały także moje serce. Ponadto dziękuję Ito Joyoatmojo, który narysował ponad setkę wizerunków dłoni. Wielkie podziękowania także dla Eriki Schuler-Konietzky, która dzięki swojemu wielkiemu spojrzeniu, know-how i serdeczności nadała mi kopisowi ostateczny szlif.

## *Do CZYTELNIKA TEJ KSIĄŻKI*

*Stań się tym, kim jeszcze nie jesteś  
Pozostań tym, kim już jesteś  
W tym pozostawianiu i zostawianiu  
Zawiera się wszystko, co najpiękniejsze na Ziemi*  
– Franz Grillparzer  
.....

Książka ta ma być praktycznym poradnikiem, który tobie i osobom ci bliskim, a także ludziom, którzy by może teraz są przykuci do łóżka, pomoże uzdrowić mniejsze i większe dolegliwości albo przynajmniej uczyni je znów mniejszymi. To moja czwarta książka – a cztery to liczba oznaczająca spokój, stabilność i porządek. Dlatego pierwotnie zamierałam napisać książkę o spokoju i medytacji w naszym głosnym świecie. W trzeciej książce, pod tytułem „Lust auf Yoga”, zaprezentowałam już kilka mudr, czyli specjalnych układów dłoni i palców pogłębiających efekt medytacji. Wtedy zostałam poproszona przez wydawnictwo o napisanie książki dotyczącej wyłącznie mudr.

Propozycja ta wychodziła naprzeciw moim planom, ponieważ mudry ucieleśniają połączenie spokój–cisza–pokój. Odważyć się stwierdzić, że większość chorób, czy to na płaszczyźnie zyczeń, czy duchowo-psychicznej, ma swoje podłoże w braku wewnętrznego i zewnętrznego spokoju i/lub zbyt dużej ilości stresu i zmartwień. Ponieważ sama bardzo dobrze wiem, czym jest brak wewnętrznego i zewnętrznego spokoju i stworzyłam własną strategię radzenia sobie z tym za pomocą mudr, mogę sobie dziś opisać jako osobę zdrową i szczęśliwą na płaszczyźnie zyczeń oraz duchowo-psychicznej.

Używanie mudr sprawia mi szczególnie radość, ponieważ mudry nie wymagają dużego wysiłku. Można je wyczuć niemal zawsze

i wsz dzie. Mimo cz stego braku spokoju naszym yciu, nieraz jeste my zmuszani do przystopowania. Ten czas odpoczynku jest te zwykle czasem oczekiwania. Jak mamy wtedy post powa ? W jakim jeste my nastroju, gdy stoimy w korku, w kolejce do okienka, kr cimy młynka palcami, siedz c przed komputerem, le ymy chorzy na gryp lub z połamanymi ko mi w łó ku, czekamy na nasz ukochan czy ukochanego z obiadem itp.?

To mog by chwile pełne zło ci, wewn trznego rozbicia lub frustracji (dlatego wcze niej nienawidziłam czekania). Ale mog te by chwilami regeneracji i wewn trznej kontemplacji. Chwile oczekiwania, do których jestem mimochodem zmuszana, zarówno przez czynniki zewn trzne, jak i wewn trzne, stały si dla mnie bardzo cenne. S to chwile zatrzymania wewn trznego, które wykorzystuj , aby zdoby nowe punkty widzenia i stworzy nowe zasady. W jodze procesy wewn trzne i ich działanie mo na trafnie porówna z powierzchni morza.

W codziennym yciu my li i uczucia s w ci głym ruchu i te ruchy mo na porówna z falami morskimi. Powietrze (duch) porusza wod (umysł). Gdy zrywa si wiatr, wtedy powstaj fale. Patrz c w niespokojn to , widzi si , e wszystko jest nieprzejrzyste, odbicie własnej twarzy i otoczenie s rozedrgane, a Sło ce (symbol bosko ci) jest skryte za chmurami (niespokojnymi i pełnymi troski my lami). Je eli morze jest spokojne, wtedy wida dno, wszystko, co si odbija w wodzie, jest jasne i pi kne, a Sło ce znów jest widoczne. Najlepsze do wiadczenia, w jaki sposób doj do wewn trznego spokoju i jak wyci gn najwi ksze korzy ci z tych chwil, zdobyłam dzi ki stosowaniu mudr w poł czeniu z *wiczeniami oddechowymi, a rmacjami i wizualizacjami*.

Dlatego w tej ksi ce po wi cam takiemu poł czeniu maksymalnie du o miejsca. Poniewa od dłu szego czasu zajmuj si tak e zdrowym od ywianiem (dzi ki temu mog trzyma w sza-

chu astm i alergii) oraz ziołolecznictwem, i wiem, w jak du ym stopniu zale y od nich nasze zdrowie, wł czyłam obie te dziedziny jako uzupełnienie do niniejszej ksi ki. Kwestii ywienia nie chc tu jednak prezentowa jako doktryny (chocia takie ma ona działanie), ale jako radosne uzupełnienie, poniewa nawet ja nie potra si oprze małemu kawałkowi czekolady i li ance kawy raz na dzie (patrz zał cznik A).

W przypadku wi kszo ci mudr podaj dodatkowo jedno lub dwa zioła. Wyboru dokonałam razem z Lisbeth Steudler, do-wiadczon drogistk . Jest ekspertem w dziedzinie ziołolecznictwa, a o tym, e potra swój wiedz zastosowa w praktyce, wiadczy fakt, e jest zdrowa jak ko , pełna energii i wygl da na 15 lat mniej, ni ma w rzeczywisto ci. wiadomie zrezygnowały-my z podawania receptur specjalnych herbat, poniewa preparaty ziołowe mo na dosta w postaci gotowych kropli, tabletek, ma ci, esencji zapachowych lub homeopatyków. Wi cej na ten temat czytelnik znajdzie w zał czniku B.

Szczególn rado sprawiało mi pisanie tej ksi ki dlatego, e jest ona przydatna tak e dla ludzi, którzy s chorzy i musz le e w łó ku, albo dla ludzi, którzy nie maj ju siły na praktykowanie wicze jogi. Par lat temu le ałam w łó ku chora na astm ; przez kilka miesi cy byłam tak osłabiona, e na sam my l o podniesieniu li anki lzy stawały mi w oczach. Wiem, co to znaczy by słabym zycznie i duchowo-psychicznie. Gdybym znała wtedy podobn do tej ksi k , zaoszcz dziłabym sobie wiele bólów - zycznych i cierpie duchowych.

Naznaczona takimi do wiadzczeniami, zawsze zwracam szczególn uwag na to, by omawia nie tylko płaszczyzn zyczn , ale tak e duchowo-psychiczn . Je eli chcesz najpierw dowiedzie si o podło u i zasadzie działania mudr, czytaj dalej. Ale by mo e interesuje ci tylko „jak, gdzie, kiedy i ile razy” – wtedy czytaj

od strony 19. Mo esz najpierw przeczyta dokładnie cał ksi k albo przeczyta tylko rozdział „Mudry dla ciała, ducha i duszy” i wybra swoj mudr . Poszczególne mudry s dokładnie opisane, dzi ki czemu nie potrzebujesz adnej gł bszej wiedzy.

Jedno trzeba sobie wyra nie powiedzie : pomimo e w ksi ce jest cz sto mowa o uzdrawianiu, nie zast puje ona lekarza. Zrób tak jak ja: porozmawiaj na temat swojej choroby z lekarzem, pozwól, by postawił on diagnoz , a nast pnie próbuj si leczy naturalnymi rodkami. Je li nie zadziałaj , wtedy trzeba wytoczy ci sze działa – lekarstwa, które ch tnie przepisze ka dy lekarz.

Dzi wi kszo lekarzy jest gotowych na „negocjacje” z pełno-letnim pacjentem. Gdy dwa lata temu leczyłam zapalenie płuc obierkami z ziemniaka i wdychaniem oparów tymianku, lekarz był zainteresowany moimi metodami. „Gratuluj pani wyleczenia. Ale jak wielu jest dzi gotowych na dobrowolne cierpienie i ma wymagan w takich wypadkach cierpliw ?” – stwierdził.

ycz ci wiele rado ci, odwagi i cierpliw ci podczas lektury i próbowania zaprezentowanych tu mudr oraz wspomagaj cych je leków z Bo ej apteki. Jestem pewna, e b dziesz zachwycony rezultatami.

Wasza

## *CZYM S MUDRY?*

*To, co wiemy, to zaledwie kropla,  
To, czego nie wiemy, to cały ocean*

– Izaak Newton

.....

„Mudra” to pojęcie wieloznaczne. Jako mudry określane są gesty, mistyczne układy dłoni, pieczęcie lub także symbole. Istnieją też ustawienia oczu, pozycje ciała i techniki oddechowe określane mianem mudr. Te symboliczne ustawienia palców, oczu lub ciała pozwalają na plastyczne przedstawienie określonych stanów wiadomości lub procesów w niej zachodzących i na odwrót – określone pozycje mogą prowadzić także do uzyskania symbolizowanych przez nie konkretnych stanów wiadomości. Co to właściwie oznacza? Kto, przykładowo, czując iśmiertliwie wykonuje gest nieustraszonego, który może zobaczyć na wizerunkach bogów hinduskich, z czasem uwolni się od swoich lęków.

Mudry przemawiają zatem do określonych obszarów naszego mózgu lub naszej duszy i wywierają na nie określony wpływ. Działają jednak także na płaszczyźnie fizycznej. Jak to się odbywa, opisałam w rozdziale „Co sprawia, że mudry działają?”. Poprzez zginanie, krzyżowanie, rozciąganie lub dotykanie palców innymi palcami możemy skutecznie pobudzić nasze ciało i naszego ducha i wywrzeć na nie wpływ. Czy to nie cudowne? W hatha jodze<sup>1</sup> znanych jest 25 mudr, do których należą także ustawienia oczu i ciała (asany) oraz zamknięcia (bandhy). W niniejszej książce nie będziemy ich szczególnie opisywać, skupimy się tylko na mudrach dłoni.

---

<sup>1</sup> Wszystkie przypisy zamieszczono w rozdziale „Przypisy”, zaczynając się od strony 224.

Mudry dłoni s stosowane szczególnie w kundalini jodze<sup>2</sup> podczas okrelonych pozycji ciała, aby wzocni ich dzialanie. Ekspert w dziedzinie kundalini jogi Lothar-Rüdiger Lütge dodaje: „Kundalini joga wychodzi z zalozenia, e ka dy obszar dłoni jest stref odbijaj c dan cz ciała i mózgu. W ten sposób dłonie mo na traktowa jako lustro odbijaj ce nasze ciało i ducha”<sup>3</sup>.

Gdy ostatnio medytowałam nad pojciem „mudra”, uwiadomilałam sobie szczególnie symbol pieczci. Tak e my cz sto niewiadomie korzystamy z gestów, aby co przypiecztowa, np. aby nada szczególn wag jakim umowom lub porozumieniom z innymi ludmi albo nawet z kosmiczn wiadomoci. Dokładnie tak samo moemy przypiecztowa porozumienie z naszymi silami wewntrznymi – moemy zawrze umow z nami samymi. Piecz ukrywa w sobie tak e tajemnic. Nie wierz, eby my potrali zrozumie w pełni esencj chocia jednej z mudr. Ta tajemniczo dotyka te boskoci – ka da mudra tworzy szczególne polczenie miedzy nami a kosmiczn wiadomoci (albo boskoci, jak to si zwykle nazywa). Najbardziej znana mudra dłoni, chin-mudra, jest najlepszym tego przykladem.

Kciuk jest symbolem kosmicznej (boskiej), a palec wskazujący – indywidualnej (ludzkiej) wiadomości. Ostatnim, lub pierwszym, celem jogi jest złaczenie człowieka z kosmiczną wiadomością. Gestem tym człowiek wyraża to życzenie, które jest tożsamością. Jest to, że oba te palce w chińskiej nauce o pięciu żywiołach (patrz załącznik C) przynależą do żywiołu metalu, a metal jest materiałem, który jest najlepszym przewodnikiem – przewodnikiem energii. Według tej koncepcji żywioł metalu także tworzy połączenie z żywiołem kosmicznym. W nim mieszka ta inspiracja i intuicja.

Palec wskazujący symbolizuje inspirację (energii zewnętrznej), a kciuk – intuicję (energii wewnętrznej). W tym momencie intuicja i inspiracja tworzą zamknięte jedno, siły mikro- i makrokosmosu są złaczone i wzajemnie się zapładniają. Widzimy, że jeżeli tylko wystarczą co głąboko sięgniemy do starożytnych mądrości – albo wzniesiemy się wystarczająco wysoko – ostatecznie na końcu głąboko i wysoko spotkają się ze sobą.



## *MEDYTACJE DOTYCZ CE POSZCZEGÓLNYCH PALCÓW*

*Aby powstało co mo liwego,  
zawsze nale y próbowa  
niemo liwego*  
– Hermann Hesse

.....

Poni sze medytacje sprawiaj , e prze yjesz wiadomie ka dy pojedynczy palec i moc, jaka w nim si kryje. Zapoznasz si z ka dym palcem, poznasz go i pokochasz. Pozytywne do wiadczenia, jakie zdobyłam ja i inni podczas praktykowania mudr, potwierdzaj , e istnieje przyporz dkowanie poszczególnych energii czakr do odpowiednich palców i doskonale uzupełniaj si one z systemem meridianów (bli sze informacje na temat czakr znajdziesz w zał czniku D). Dodatkowo korzystne s nasze wiadome i konstruktywne my li. Jak ju wspomniałam na pocz tku, my li i uczucia wpływaj na funkcjonowanie naszego ciała; to, co sobie „w mówimy”, z manifestuje si w niedalekiej przeszło ci.

Poniewa hinduska sztuka uzdrawiania ju dawno temu odkryła, e zbyt du a lub zbyt mała ilo jakiego ywióu (ziemi, wody, powietrza, ognia, eteru – patrz strona 44) wprowadza ciało w stan dysharmonii, a nawet mo e doprowadzi do powa nej choroby, za pomoc odpowiednich obrazów mo emy przywróci harmoni w naszym wn trzu. Oczywi cie, ka dy ywiól wpływa na inny – i ka dy ywiól ma swoje specjalne wymagania, które mo na zaspokoi , b d c w wywa onym, spokojnie dynamicznym stanie. Ale jak cz sto jeste my zestresowani, za mało si ruszamy, za du o jemy albo pozwalamy, by trawiły nas zmartwienia? Wszystko to wyprowadza nas ze stanu równowagi. Je eli ciało nie potra ju samo doj do harmonii, wtedy stajemy si podatni na choroby.

Poniżej podane medytacje możemy także stosować w czasie bezsennych godzin długiej nocy albo gdy jesteśmy obłożnie chorzy, ponieważ od ciała nie jest wymagane nic ponad objęcie z miłością palca jednej dłoni palcami drugiej dłoni.

## O energii kciuka

Do tego palca przyporządkowane żywioł ognia, meridian płuc, głębi meridian ołdka oraz planeta lub bóg wojny Mars. Ogień kciuka wywiera siłę energii innych palców lub przejmuje nadmiar energii, przywracając w ten sposób równowagę. Zniszczenie siane przez ogień ma czysto taką moc zaprowadzania porządku. Nawet w przyrodzie, gdy z biegiem lat w lasach wyrasta monokultura najsilniejszych gatunków, po pożarze lasu stwarza ponownie okazję do rozwoju wielu nowych roślin.

Takie przeżranie naszego organizmu, czyli gorączka, zabija całe kultury bakterii. Ogień jest zależny od powietrza – bez tlenu umiera; to samo dotyczy oddychania naszych komórek. Przemiana materii w poszczególnych komórkach może funkcjonować prawidłowo tylko przy wystarczającej ilości tlenu. Możemy rzeczywiście wzmocnić siłę naszego ciała i kaody narząd, jeżeli zwiualizujemy sobie ciepło i światło albo będziemy wdychać.

### **wiczenie:**

Się lub połowę siły. Obejmij teraz prawy kciuk czterema długimi palcami lewej dłoni, a lewy kciuk połowę na wewnętrznej krawędzi prawej dłoni. Zamknij oczy.

*Wczuj się w ciało, która jest osłabiona lub chora. Teraz wyobraź sobie, że w centrum twojego ciała (na wysokości pępka) płonie światło, a przy każdym wydechu kierujesz promień światła*

*tła do tej części ciała. Najpierw pozwól, by z ciała wydostały się dymy (to rzeczy, które czyni ci chorym, sprawiają ból itd.). Potem skoncentruj się na wietrze, które powoli wypełnia ciało, o wieca je i uzdrawia.*

Potrzymaj jeszcze przez chwilę palce w tej pozycji i odczuj przepływające ciepło. Potem obejmij lewy kciuk i potrzymaj go tak jeszcze chwilę.

## O energii palca wskazującego

Palcowi wskazującemu przyporządkowana jest czakra serca, jest to grube i meridian boki ledziony/trzustki. Tutaj znajdziemy także „dobre wycucie”, wycucie sytuacji oraz zdolność do zastanawiania się i inspiracji. Jego energia przenika do naszego najgłębszego wnętrza, a stamtąd ponownie w kosmos. Możemy więc czerpać z naszego najgłębszego wnętrza (intuicji) i odbierać z kosmosu (inspiracji). W tym palcu mieszka blisko oraz daleko przestrzeni. Jak wiele przestrzeni potrzebujemy? Jak wiele bliskości ci znieśliemy? Wzrost powietrza zawsze dotyczy ducha – siły myśli.

Myśli są niewidzialne jak powietrze, a mimo to, jak stwierdzili jogini, są przyczyną wszystkiego, co czynimy i pozostawiamy, co odpychamy i przyciągamy. Są przyczyną naszego zdrowia i naszego nastroju, całego kształtowania naszego życia. Palcowi wskazującemu przypisana jest też moc planety Jowisz, i to wskazuje na ciążące zmiany rzeczy: życie należy przyjmować ze wszystkim, co z siebie niesie, przetwarzać (przetrawiać) i ponownie zostawiać. W palcu tym mieszka też jasne, skierowane w przyszłość spojrzenie. Ponieważ nasze myśli są tak ważne, powinniśmy też im się zajmować, jeśli ich jako ci.

Je eli podan poni ej medytacj po wiczymy przez wi ksz liczb dni, jeden po drugim, zauwa ymy, e nasze my li zaczynaj podlega pewnemu wzorcowi – przyzwyczajeniu. Przyzwyczajenia mo na zmienia – gdy tylko b dziemy ich wiadomi. Zmiany potrzebuj zawsze pewnego czasu. Nie przestawajmy wi c zast - powa szkodliwych my li korzystnymi – wtedy zmieni si te nasze warunki ycia.

### **wiczenie:**

Usi d lub poló si . Teraz obejmij prawy palec wskazuj cy czterema długimi palcami lewej dłoni, a kciuk skieruj do rodka prawej dłoni. Zamknij oczy.

*Siedzisz przed lanem zbo a i obserwujesz kołysz ce si kłosa. Wdech – kłosa kieruj si w twój stron , wydech – odsuwaj si . Czasem widzisz cały lan, a potem znów pojedyncze kłosa. Widzisz te , jak przestrze zmniejsza si w czasie wdechu, a w czasie wydechu ponownie powi ksza. Złote kłosa wskazuj na przeszło , na wielkie wymieranie, w którym kryje si nasiono nowego pocz tku. Spójr przez chwil w dal niebieskiego nieba pokrytego obłokami, a potem do wn trza swojego bezpiecznego serca. Obserwuj my li, które b d przychodzi i odchodzi . Jakie one s w wi kszo ci: pozytywne, negatywne, pewne, l kliwe, marzycielskie (wałkuj ce problemy), krytykuj ce, trzymaj ce si wspomnie czy skierowane w przyszło ?*

Potrzymaj jeszcze przez chwil palce w tej pozycji i odcuj przepływaj ce ciepło. Potem obejmij lewy palec wskazuj cy i potrzymaj go tak jeszcze chwilk .



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



**Gertrud Hirschi** od ponad dwudziestu lat prowadzi swoją szkołę jogi i organizuje seminaria na całym świecie, dzięki czemu uzyskała międzynarodową renomę. Jest autorką bestsellerowych książek na temat jogi i mudr m.in. popularnej również w Polsce publikacji „Mudry. Joga dłoni dla Ciała, umysłu i ducha”. Opracowała również pierwszą na naszym rynku talię kart poświęconą tym energetycznym układom dłoni.

Podręcznik prezentuje szereg prostych, ale posiadających potężną moc układów palców, które określa się mianem jogi dla dłoni. Podobnie jak tradycyjna joga, mają one silny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu osoby, która zdecyduje się je zastosować. Od Ciebie zależy, czy skorzystasz z kryjącego się w nich potencjału.

Dzięki mudrom zawartym w tej publikacji możesz rozwiązać problemy zdrowotne i poprawić samopoczucie. Osiągniesz zarówno witalność, jak i wewnętrzny spokój. Wyeliminujesz popularne dolegliwości, takie jak bóle stawów, apatia, nerwowość, problemy trawienne, bóle karku lub zaburzenia koncentracji. Autorka nie tylko wyjaśnia zastosowanie i działanie mudr, ale jednocześnie prezentuje, jak zwiększyć ich skuteczność za pomocą ćwiczeń oddechowych, afirmacji i wizualizacji.

**Mudry – siła samouzdrawiania w Twoich dłoniach.**

Patroni:



Cena: 34,30 zł

