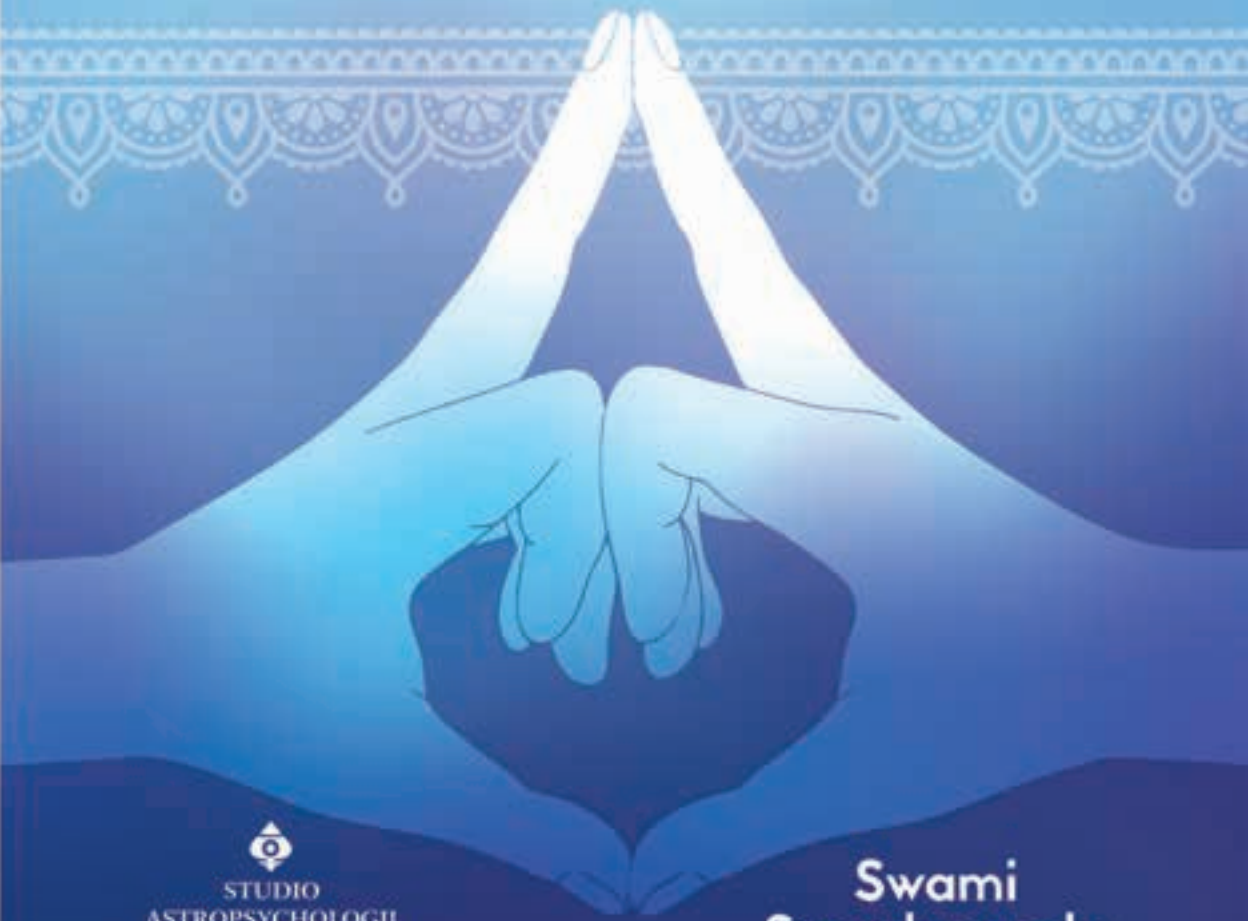
MUDRY

sposób na zdrowie, energię i równowagę

73 NAJSKUTECZNIEJSZE TECHNIKI DLA WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA



STUDIO ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Swami Saradananda

MUDRY

sposób na zdrowie,
energię i równowagę

MUDRY

sposób na zdrowie, energię i równowagę

73 NAJSKUTECZNIEJSZE TECHNIKI DLA WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA

STUDIO ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro.

Swami Saradananda

Redakcja: Anna Bergiel
Skład: Anna Płotko
Projekt okładki: Anna Płotko
Tłumaczenie: Krzysztof Sołowiej
Korekta: Aneta Gawędzka-Paniczko

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978–83–7377-908-2

Tytuł oryginału: Mudras for Modern Life

Copyright © Mudras for Modern Life All Rights Reserved Copyright © Watkins Media Ltd 2015 Text copyright © Swami Saradananda 2015 Artwork copyright © Hannah Davies, 2015 Photography copyright © Watkins Media Ltd 2015 For copyright of other photographs see page 160 which is to be regarded as an extension of this copyright First published in the UK and USA in 2015 by Watkins, an imprint of Watkins Media Ltd. www.watkinspublishing.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
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.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii

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 – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

DEDYKACJA

Książkę dedykuję licznym uczniom, którzy inspirowali mnie i namawiali,
bym drążyła głębiej i sięgała dalej, zarówno w praktyce osobistej,
jak i w moim nauczaniu.

„OM sa-ha naa-wa-wa-tu
Sa-ha nau bhun-ak-tu
Sa-wa weer-jam ka-ra-waa-wa-hai
Taj-dzas-we-naa-wa-dhee-tamas-tu
Maa wid-wi śaa-wa-ha'i
OM śanti śanti śanti".
Mantra Szanti, Upaniszada Katha

„OM. Niech Boska Świadomość nas chroni, gdy gramy swoje role
Nauczyciela i uczniów.
Niech napełni nas wiedzą, kiedy w zapale pracujemy nad zrozumieniem
Prawdziwej treści nauczania.
Niech nasza nauka rozbłyska, gdy zdążamy razem w harmonii.
Niech dane nam będzie odnaleźć nowe sposobności do rozmowy,
a nie do kłótni
OM, pokój, pokój, pokój".

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie 11
W czym mogą pomóc ci mudry 13
Ocena własnej energii... 15
Mudry a czakry 17
Mudry i żywioły 19
Mudry i dosze 21
Wprowadzanie praktyki mudr do twojego życia 23

1. Zdrowie rąk a samopoczucie: rozciąganie i odstresowanie 27
   - Moc w twoich dłoniach 28
   - Prosty masaż rąk 29
   - Ćwiczenia palców 30
   - Ćwiczenia dłoni 31
   - Ćwiczenia ramion 33

2. Mudry ognia: wzmocnij wewnętrzną siłę i poczucie własnej wartości 37
   KCIUK (CZAKRA SŁONECZNA)..... 37
   - Wprowadzenie do mudr ognia 38
   - **Mudra Agni**: gest ognia 40
   - **Mudra Guru**: gest Jowisza 41
   - **Mudra Manipura**: gest czakry słonecznej 42
   - **Mudra Linga**: znak Śiwy 43
   - **Mudra Surja**: pieczęć słońca 44
   - **Mudra Puszan**: dawca zdrowia 46
   - **Mudra Kamadźaji**: gest zwycięstwa nad pożądliwością ... 47
   - **Mudra Aśwa-ratna**: gest wysadzanego klejnotami konia .. 48
   - **Mudra Adho-mukha**: gest zwrócony ku dołowi..... 49
   - **Mudra Śankha**: gest konchy 50
   - **Mudra redukcji Pitty**: gest niwelujący przegrzanie 52
   - **Mudra pobudzająca Pittę**: gest przeciwko chandrze 53
   - **Mudra Dhjana**: gest medytacji 54

3. Mudry powietrza: zwiększ poziom radości, swobody i uwolnij się od stresu 57

PALEC WSKAZUJĄCY (CZAKRA SERCA) **57**
Wprowadzenie do mudr powietrza 58
Mudra Waju: gest powietrza 60
Mudra Anahata: gest czakry serca 62
Mudra Padma: gest lotosu 63
Mudra Hridaja: gest współczującego serca 64
Mudra Czin: gest nieograniczonej świadomości 66
Mudra Wjana: gest rozszerzającej się prany 67
Mudra Garudy: gest orła 68
Mudra Granthita: gest węzła 69
Mudra Pranapana: gest przyjęcia i odrzucenia 70
Mudra Ksepana: gest odpuszczenia 72

4. Mudry eteru: osiągnij wewnętrzny spokój, zwiększ kreatywność i wyraź samego siebie 75
ŚRODKOWY PALEC (CZAKRA GARDŁA) **75**
Wprowadzenie do mudr eteru 76
Mudra Akaśa: gest dotknięcia próżni 78
Mudra Śunja: gest ciszy nicości 79
Mudra Wiśuddha: gest czakry gardła 80
Mudra Udana: gest ulatującej ku górze energii 81
Mudra Bhramara: gest trzmiela 82
Mudra Śanmukhi: gest stawania się ciszą 83
Mudra Bhuczari: gest wpatrywania się w próżnię 84
Mudra Niwedana: gest uważnego słuchania 85
Mudra Kaleśwara: gest pana czasu 86
Mudra Sankalpa: gest dobrego zamierzenia 87
Mudra Matangi: gest strażniczki wiedzy 88
Mudra Kubera: gest strażnika bogactwa 90
Mudra Surabhi: gest spełnienia życzeń 91
Nadanasudhana: cztery mudry z praktyką mantr 92

5. Mudry ziemi: osiągnij większą stabilność i oparcie 95
PALEC SERDECZNY (CZAKRA PODSTAWY) **95**
Wprowadzenie do mudr ziemi 96
Mudra Prythiwi: gest ziemi 98
Mudra Bhumi-sparśa: gest świadka ziemi 99
Mudra Muladhara: gest czakry podstawy 100
Mudra Dźńana: gest mądrości 101
Mudra Bhu: gest dotknięcia ziemi 102
Mudra Prany: gest mocy życia 104
Mudra Apana: gest oczyszczającej energii 105

Mudra Sthira: gest spokoju i stabilności 106
Mudra Sukham: gest uwolnienia się od stresu 107
Mudra Wisznu: gest uniwersalnej równowagi 108
Mudra Kali: gest czarnej bogini 110

6. Mudry wody: popraw stan zdrowia i przygotuj się do wyjścia życiu naprzeciw 113
MAŁY PALEC (CZAKRA SAKRALNA)..... 113
Wprowadzenie do mudr wody 114
Mudra Waruny: gest równowagi wody 116
Mudra Jalodar-naśak: gest redukcji poziomu wody. 117
Mudra Swadhiśthana: gest czakry sakralnej 118
Mudra Mahatrika: gest wielkiego trójkąta 120
Mudra Śakti: gest natury mocy 122
Mudra Kilaka: klucz do dobrego zdrowia 124
Mudra Karana: gest narzędzia 125
Mudra Kurma: gest żółwia 126
Mudra Joni: gest pieczęci bogini 127
Mudra Masiki: gest comiesięcznej ulgi..... 128
Mudra Matsja: gest ryby 130
Mudra Makara: gest krokodyla 131

7. Mudry umysłu: zwiększ koncentrację i jasność umysłu 133
DŁOŃ (CZAKRA TRZECIEGO OKA)..... 133
Wprowadzenie do mudr umysłu 134
Uaktywnienie czakr dłoni: uwrażliwianie rąk 136
Mudra Adźńa: gest czakry trzeciego oka 138
Mudra Nirwana: gest wyzwolenia 139
Mudra Bhajrawa: gest wielkiej determinacji 140
Mudra Ganeszy: usuwacz przeszkód 141
Mudra Namaskar: moja dusza wita się z twoją duszą 142
Mudra Andźali: gest ofiarowania 143
Mudra Abhaja: gest „niczego się nie bój” 144
Mudra Warada: gest wybaczenia 145
Uścisk dłoni jako mudra: wspólny gest 146
Mudra Hakini: gest rozwiązujący problemy 148
Mudra Samasti: gest integrujący półkule mózgu 149
Mudra Maha-sirsia: gest ulżenia nadaktywnemu umysłowi 150
Mudra Mandala: gest kolistego wszechświata 151
Mudra Muśti: gest zwartej pięści 152

8. Procedury i serie mudr: w stronę doskonałego samopoczucia 154
Codzienna seria na dobre samopoczucie 155
Bóle głowy i migreny 155
Niestrawność 155
Problemy z menstruacją 155
Astma i choroby skóry 156
Katar sienny i alergie 156
Artretyzm i sztywność stawów 156
Stres 157
Gniew... 157
Złe samopoczucie po podróży lotniczej (jet lag) 158
Bezsenność 158
Chroniczne zmęczenie 158

Glosariusz 159
Źródła 160
Podziękowania 161

WPROWADZENIE

Witam cię w tej książce powitalnym gestem znanym w tradycji indyjskiej jako „Namaste" – co tłumaczy się jako „moja dusza wita się z twoją duszą". Jak zapewne zdążyłeś zauważyć, książka ta traktuje o mudrach: gestach rąk przynoszących zdrowie i spokój ducha, używanych do wzmocnienia i oczyszczenia umysłu, ciała oraz psyche, przez zapewnienie swobodnego krążenia naturalnie uzdrawiającej energii (prany) w organizmie.

Liczne szkoły medytacji nauczają gestów rąk; służą one również za narzędzia w wielu systemach terapii, wystarczy choćby wymienić refleksologię (masaż odpowiednich punktów zwanych refleksami, które znajdują się na dłoniach i stopach), kinezjologię (testowanie mięśni i naturalne techniki leczenia) czy tradycyjny indyjski system leczenia, Ajurwedę. Książka ta opiera się głównie na sposobie, w jaki używa się mudr w Indiach – te proste lecz obdarzone wielką mocą gesty stanowią również podstawę praktyki hatha jogi oraz tańca indyjskiego, jak również sztuki i rytualności Indii. Co więcej, na przestrzeni wieków, na całym świecie zachowały się wizerunki ludzi wykonujących podobne gesty: od egipskich piramid i rzeźby Majów, po hebrajskie inskrypcje i sztukę klasyczną.

W odróżnieniu od pozycji jogi i ćwiczeń oddechowych, które najlepiej zacząć wykonywać z pomocą nauczyciela, praktykowanie mudr samemu jest łatwe i całkowicie bezpieczne. Dosłownie każdy może czerpać z nich korzyści: począwszy od dzieci z problemami w szkole, po osoby starsze o zmniejszonej ruchliwości. Jeśli masz choć trochę wolnego czasu, mudry będą dla ciebie świetną formą ćwiczeń. Możesz praktykować, czekając na autobus, w trakcie przerwy od pracy na komputerze lub oglądając telewizję.

Mudry są tak cenne, gdyż poprawiają samopoczucie i pozwolą ci spożytkować twoje ukryte rezerwy energetyczne. Praktyka niesie korzyści dla ciała, takie jak: zwiększony zakres ruchów i polepszona równowaga; jak i dla umysłu – zwiększona koncentracja. W obszarze emocjonalnym mudry sprzyjają przebaczeniu i współczuciu. Jako narzędzia jogi i medytacji są pomocą w rozwijaniu wewnętrznego spokoju i wyciszenia. Książka ta opisuje praktyczne sposoby na osiągnięcie wszystkich tych rzeczy – jedyne czego potrzebujesz to twoje dłonie.

JAK ODKRYŁAM MUDRY

Przez własne eksperymentowanie, obserwację i intensywne nauczanie jogi odkryłam, że ciało jest potężną anteną, nieustannie odbierającą i wysyłającą rodzaj subtelnej energii zwanej praną.

Większość ludzi myśli o hatha jodze jako o ćwiczeniach fizycznych (*asany*). Jednakże w jej obrębie rozwinęło się również wiele innych technik skutecznej kanalizacji prany. Są to ćwiczenia oddechowe (*pranajama*), ćwiczenia oczyszczające (*kriya*), energetyczne „zamki" (*bandha*) i „pieczęcie" (*mudra*), jak również medytacja i nauki moralne. Początek praktyki hatha jogi skupia się na ciele fizycznym, ale w miarę rozwoju uczeń uświadamia sobie o istnieniu subtelniejszego ruchu energii, który ze swej natury nie podlega prawom fizyki.

Kiedy stałam się bardziej zaawansowana w praktyce asan, zauważyłam, że robię coś więcej, niż tylko zmieniam pozycję ciała. Często czułam, że moje ruchy są tylko prądem energii. Gdy uświadomiłam sobie istnienie prany, zaczęłam szukać sposobów na świadome ukierunkowanie i zamknięcie jej w pożądanych miejscach. Był to początek mojej pracy z mudrami, które pozwoliły mi dokładnie skorygować i zintensyfikować moją praktykę asan.

Zaczęłam ćwiczyć jogę w 1967 roku – na długo przed tym, jak stało się to modne – a nauczycielką zostałam w roku 1975. Zauważyłam u siebie skłonność do obserwacji i nauki, a także łatwość w przekazywaniu mądrości starożytnych w języku codziennym. Przez lata nauczyłam wielu kursantów i wyszkoliłam wielu nauczycieli. Wiele z moich obserwacji, także dotyczących mudr, zamieściłam w tej książce.

W roku 2003, kiedy organizowałam szkolenia nauczycieli jogi w zakresie technik medytacji, zaczęłam eksperymentować z mudrami na szerszą skalę. Każdego tygodnia prosiłam moich studentów, by praktykowali inną mudrę i dzielili się ze mną swoimi uwagami na temat ich zalet energetycznych. Wiele z tych odkryć zawartych jest w tekście tej książki. Mam nadzieję, że zainspirują one również ciebie, by spróbować mudr i doświadczyć na własnym przykładzie, w jaki sposób ta starożytna praktyka może pomóc ci (właśnie w tej chwili!) wieść bardziej spokojne i szczęśliwsze życie.

OM śanti – z życzeniami szczęścia

Swami Saradananda

W CZYM MOGĄ POMÓC CI MUDRY

Za wyjątkiem twarzy, żadna część twojego ciała nie jest tak ekspresyjna, jak twoje ręce. Dzięki gibkości i łatwości wykonywania bogatego zestawu gestów oraz subtelnych ruchów, twoje ręce są zdolne przekazywać skomplikowane idee i głębokie uczucia, będąc pomocą w nawiązywaniu kontaktu z innymi ludźmi.

Współczesna nauka potwierdza, że poruszanie różnymi częściami rąk aktywuje różne obszary mózgu. Od starożytności indyjska filozofia nauczała, że sposób, w jaki poruszają się i dotykają poszczególne palce dłoni, wpływa na przepływ prany, życiodajnej energii organizmu (patrz strony 15–16), a jogini stosowali precyzyjne gesty rąk i palców – mudry – by kanalizować przepływ prany w celu fizycznego i umysłowego uzdrowienia, a także osiągnięcia duchowego oświecenia.

Książka, którą masz w ręku, czerpie z tej starożytnej indyjskiej wiedzy, prezentując ponad 70 mudr odpowiednich potrzebom współczesnego życia. Istnieją mudry pozwalające zwiększyć błyskotliwość umysłu i uspokoić natłok myśli; mudry pomagające wyładować emocje i zbliżające ludzi; mudry energetyzujące i relaksujące; a także mudry łagodzące symptomy powszechnie występujących chorób. Wszystkie są działające, łatwe w użyciu, bezpieczne i proste do zastosowania w codziennym życiu.

KORZYŚCI Z MUDR

Regularne praktykowanie mudr może pomóc:

- Zapewnić swobodny ruch prany (subtelna energia) dla utrzymywania zdrowia oraz właściwej równowagi ciała i umysłu
- Zwiększyć gibkość oraz mobilność dłoni, nadgarstków, rąk i ramion
- Polepszyć technikę, jeśli grasz na jakimś instrumencie lub uprawiasz sport wymagający użycia rąk
- Zwiększyć bystrość umysłu i koncentrację
- Złagodzić objawy wielu chorób
- Przezwyciężyć trudne emocje, od złości po utratę
- Wykorzenić negatywność z podświadomości
- Rozwinąć regularną praktykę medytacji
- Osiągnąć wewnętrzny spokój i poczuć jedność z wszechświatem

JAK UŻYWAĆ TEJ KSIĄŻKI

Nieważne, czy jesteś zupełnie początkującym, czy zetknąłeś się już z jogą bądź medytacją, z tą książką odkryjesz, jak łatwo praktykować możesz mudry.

Pierwszy rozdział podaje przykłady ćwiczeń rozciągających palce i nadgarstki, ręce i ramiona, które mogą być pomocne w nabraniu siły i gibkości, lub stanowić rozgrzewkę przy praktykowaniu mudr. Są one wyjątkowo skuteczne w przypadku osób pracujących przy komputerze lub w przypadku zesztywnienia dłoni.

Kolejnych sześć rozdziałów (rozdziały 2–7) traktuje o mudrach w powiązaniu z każdym z pięciu palców oraz dłonią. Każdy palec łączy się z energią jednego z pięciu żywiołów indyjskiej filozofii (patrz strony 19–20), podczas gdy dłoń odnosi się do umysłu, tak że poszczególne rozdziały traktują kolejno o mudrach ognia, powietrza, eteru, ziemi, wody oraz o mudrach umysłu. Z praktykowania każdej grupy mudr wyciągnąć można określone życiowe korzyści: od większego poczucia własnej wartości i zmniejszenia poziomu stresu, po większą kreatywność, stateczność, zdrowie oraz koncentrację.

Opis każdej mudry składa się ze wstępu, który pomoże ci określić cel i czas potrzebny na wykonanie mudry. Dodatkowo znajdują się tam proste instrukcje ułożenia palców, a także uwagi dotyczące działania gestu oraz spodziewanego efektu. Każda mudra posiada również bardziej praktyczną stronę: pomyśl o włączeniu mudr w praktykę jogi, medytacji lub właściwego oddychania, o akompaniamencie mantry albo wizualizacji, by wzmocnić pożądany efekt.

Zacznij od dowolnej mudry, która ci się podoba lub wydaje się dostatecznie łatwa. Przy wyborze możesz się też kierować wpływami, jakie mudry wywierają na ciało i umysł, lub ich skojarzeniem z określoną porą dnia, lub też zalecaną pozycją przybieraną w trakcie praktyki. Na stronach 155–158 znajdziesz prosty program do codziennych ćwiczeń składający się z siedmiu mudr oraz sugerowane sekwencje łagodzące objawy częstych chorób i niedomagań, od alergii po bóle głowy.

Jak ze wszystkim, by czerpać najwięcej korzyści z mudr, potrzebna jest regularna praktyka (najlepiej codzienna). W przypadku niektórych mudr efekt jest natychmiastowy – Mudra Bhajrawa (strona 140) natychmiast uspokaja umysł – ale większość działa najlepiej po jakimś czasie.

OCENA WŁASNEJ ENERGII

Sanskryckie słowo *prana* często jest tłumaczone jako „moc życia", „energia witalna" lub „oddech życia". Filozofia jogi naucza, że ta subtelna energia porusza i krąży w naszej *pranamaya koszy,* lub aurze – „eterycznym sobowtórze" naszego ciała. Prana nie jest energią w sensie fizycznym, nie ma też zbyt wiele wspólnego z prądem elektrycznym płynącym przez nasz system nerwowy. Ta forma bio-energii jest dużo bardziej subtelna.

Prana krąży wewnątrz *pranamayi koszy* lub polu bioenergetycznym subtelnymi kanałami znanymi joginom pod nazwą *nadi*. Praktykujący akupunkturę lub masaż shiatsu mają na myśli te same kanały, kiedy mówią o „meridianach"*. W sanskrycie słowo *nadi* oznacza „koryto rzeki wypełnione wodą lub „kanał, którym płynie rzeka". Teksty jogiczne utrzymują, że ten subtelny system w obrębie naszej *pranamayi koszy* składa się z 72 000 nadi. Prana przez nie płynąca dociera do każdej części naszego ciała: jest to ta siła, która zapewnia właściwą równowagę oraz zdrowie organizmu.

Być może najłatwiej jest zrozumieć idee nadi i prany kiedy pomyśli się o nadi jak o drogach połączonych z systemem autostrad, które pozwalają, by ruch drogowy (prana) przebiegał swobodnie i bez zakłóceń. Kiedy przepływ prany cechuje brak wszelkich ograniczeń, ciało jest zdrowe i tętni życiem. Jednakże nadi mogą się zablokować, co utrudnia przepływ prany. Przez taką blokadę cały region może zostać odcięty. W rezultacie ta część ciała słabnie i może stać się podatna na choroby – a nawet zostać dotknięta atrofią lub sparaliżowana.

Utrzymanie ciała w stanie ponadprzeciętnego zdrowia wymaga „odkorkowania" naszych ulic i arterii oraz właściwej stymulacji prany w celu zapewnienia jej swobodnego przepływu przez nasze nadi, dając tym samym każdemu obszarowi ciała dostęp do energii uzdrawiającej w sposób zgodny z naturą. Możesz to osiągnąć poprzez praktykę jogi, ćwiczenia oddechowe oraz mudry.

Dlaczego mudry są tak skuteczne w usuwaniu blokad energetycznych? Większość głównych nadi ma swój początek albo koniec w dłoniach bądź stopach. Tak więc praca angażująca ręce jest niezwykle efektywnym sposobem na oczyszczenie subtelnych kanałów z nieczystości, usuwanie przeszkód i ukierunkowywanie prany w stronę zdrowia. Kiedy układasz palce w szczególny sposób, wpływasz na przepływ prany, angażując czakry i żywioły powiązane z każdym z palców (patrz strony 17–22), przekierowując ich leczniczą moc gdziekolwiek tego potrzebujesz, przywracając tym samym równowagę i łagodząc objawy chorób.

* Na temat meridianów i ich uzdrawiania można przeczytać również w książce „Masaż meridianów" Cindy Black, dostępnej w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Czasami ruch uliczny musi być czasowo przekierowany na pranicznej autostradzie, tak by sieć nadi była w stanie się zregenerować. Również i tutaj pomocą są mudry, działając jak przełączniki odcinające przepływ prany od różnych części ciała; składając palce w różnorodne pozycje możesz zamknąć dostęp do pewnych nadi i w zamian skierować pranę w słabsze rejony twojego ciała w celu ich wzmocnienia i stymulacji. Sanskryckie słowo *mudra* może być przetłumaczone jako „pieczęć". Na podobnej zasadzie, możesz chcieć skierować pranę z dala od obszarów jej nadmiernej koncentracji. Instrukcje poszczególnych mudr podane w rozdziałach 2–7 wyjaśniają, jak to zrobić i dlaczego to działa.

Ale przede wszystkim, praktykując mudry z pomocą tej książki, pozwalasz samemu sobie na stanie się wolnym i przejrzystym kanałem dla przepływającej prany, polepszając samopoczucie i osiągając spokój umysłu.

Prana to subtelna energia życiowa, która, choć niewidzialna, krąży w obrębie fizycznego ciała. Płynie ona kanałami, które jogini nazywają „nadi".

1
ZDROWIE RĄK A SAMOPOCZUCIE

ROZCIĄGANIE I ODSTRESOWANIE

„Ostateczne formowanie czyjegoś charakteru leży w jego własnych rękach".
Anna Frank

MOC W TWOICH DŁONIACH

Chociaż stale używasz rąk, zapewne nie przywiązujesz większej wagi do ich zdrowia i komfortu. Nawet jeśli czytając moją książkę, nie wyjdziesz poza ten rozdział, następne strony tchną nowe życie w twoje palce, dłonie, ręce i ramiona. Jeśli prowadzisz siedzący tryb życia, pracujesz przy komputerze, grasz na instrumencie muzycznym lub uprawiasz sporty angażujące ręce (na przykład: tenis, badminton, siatkówka, piłka ręczna czy wspinaczka), ćwiczenia opisane w tym rozdziale okażą się dla ciebie bezcenne.

Zwiększony zakres ruchów rąk umożliwi ci wykonywanie codziennych prac w większą łatwością, zmniejszając napięcie mięśni i nacisk na stawy. Kiedy mobilność, gibkość i ogólny stan twoich palców i rąk ulegną poprawie, staniesz się bardziej świadomy ich możliwości. Będziesz mógł wykonywać bardziej zaawansowane układy mudr i staniesz się mniej podatny na kontuzje.

Proste ćwiczenia opisane w tym rozdziale rozgrzeją i rozciągną twoje palce, dłonie, ręce i ramiona. Mają one na celu zwiększenie elastyczności, zręczności i koordynacji ruchowej, a także usprawnienie cyrkulacji prany (patrz strony 15–16). Możesz ćwiczyć o każdej porze dnia i nocy, bez względu na miejsce, nawet w trakcie oglądania telewizji lub stojąc w kolejce. Redukują one stres nadzwyczaj dobrze – jeśli wykonujesz powtarzające się ruchy rąk, na przykład pisząc na klawiaturze, dobrym nawykiem jest zrobienie sobie przerwy co godzinę, by dać odpocząć oczom i porozciągać dłonie. Wykonuj ćwiczenia opisane w tym rozdziale pojedynczo, wybierając te, które wydają ci się pomocne, lub łącząc je w sekwencje.

Zacznij od rzeczy prostych, ćwicząc w wolnym tempie – odprężony i rozciągnięty mięsień pracuje lepiej niż spięty. W miarę wykonywania każdego ruchu, pozwól umysłowi na przesyłanie energii do kończyn górnych. Świadomie obserwuj pracę każdego palca, każdej części dłoni, nadgarstków, rąk oraz ramion. Będzie to dobry wstęp do właściwej praktyki mudr.

PROSTY MASAŻ RĄK

Te ruchy pomogą ci zniwelować napięcie powstałe w obrębie rąk, wyregulować ciśnienie oraz odświeżyć umysł i oczy. Mogą stanowić one pożyteczną przerwę od pracy przy komputerze, a także przynosić orzeźwienie w sytuacji, gdy tego potrzebujesz.

1. Zamknij oczy i przez jedną minutę delikatnie pocieraj oba kciuki o koniuszki palców tej samej dłoni. To ćwiczenie odświeża umysł i oczy.
2. Luźno zegnij wszystkie palce i pocieraj o siebie paznokciami obu rąk (do dziesięciu minut dziennie), wzmagając aktywność umysłową i uważność.
3. W tym ćwiczeniu masuj obszar pomiędzy kciukiem a palcami jednej ręki kciukiem i palcem wskazującym drugiej. Upewnij się, że kciuk uciska wewnętrzną stronę dłoni. Powtórz ćwiczenie, masując drugą dłoń, pozbędziesz się w ten sposób napięcia utrzymującego się między palcami.
4. Przy pomocy koniuszków palca wskazującego, środkowego i serdecznego dłoni masuj rowki pomiędzy kośćmi widoczne na wierzchniej stronie drugiej dłoni. Wykonuj masaż przez 1–2 minuty, a następnie zamień ręce. To ćwiczenie pozwoli ci rozluźnić dłonie i ustabilizować ciśnienie krwi.

ĆWICZENIA PALCÓW

Zarówno codzienne prace manualne, jak i praktykowanie mudr stają się o wiele łatwiejsze, kiedy masz giętkie palce. Te ćwiczenia pomogą ci to osiągnąć. Zamieszczona tutaj mudra jest wstępem do wszystkich pozostałych z tej książki, ponieważ przygotuje cię fizycznie i mentalnie do właściwej praktyki. Jest ona szczególnie użyteczna w przypadku osób starszych, których stawy mogą nieco sztywnieć, oraz pracujących przy komputerze.

Wypychanie palców: Palcem wskazującym delikatnie wypchnij do tyłu palec wskazujący drugiej ręki wydychając jednocześnie powietrze z płuc. Zrób wdech, luzując palce. Następnie powtórz ćwiczenie kolejno wszystkimi palcami, zmieniając na koniec rękę.

Zginanie palców: Zegnij wszystkie palce oprócz kciuka, tak by każdy z nich dotykał swojej podstawy. Jeśli musisz, delikatnie pomóż sobie drugą ręką. Następnie dotknij końcem każdego palca podstawy kciuka, używając w tym celu drugiej ręki, jeśli jest to konieczne.

Rytmika palców: Stykaj ze sobą po kolei końce palców i kciuka w rytmie: palec wskazujący, środkowy, serdeczny, mały. Wykonuj ćwiczenie na obu dłoniach. By było ono bardziej skuteczne, powtarzaj jednocześnie mantrę: „so-ham ham-sa". Następnie spróbuj zmienić rytm na: palec wskazujący, serdeczny, wskazujący, środkowy, wskazujący, mały; lub jakikolwiek inny.

Mudra zwiększająca gibkość palców: Dotknij palcem środkowym, serdecznym i małym paznokcia kciuka tej samej ręki, ćwicząc jednocześnie na obu dłoniach. Palec wskazujący ma być rozciągnięty, ale zrelaksowany. Utrzymaj pozycję przez 4 minuty i powtarzaj pięć razy dziennie w odstępach trwających przynajmniej 20 minut.

ĆWICZENIA DŁONI

Istnieje wyraźna korelacja pomiędzy kondycją twoich rąk, a poziomem energii życiowej. Dlatego też dbając o ramiona, zwiększasz zadowolenie z własnego życia. Ćwiczenie zaciskania pięści przydatne jest osobom uprawiającym tenis, badminton, siatkówkę lub pracującym przy komputerze – delikatne napinanie i rozluźnianie mięśni pomaga pozbyć się uczucia sztywności palców. *Skręty nadgarstków* rozładowują napięcie spowodowane długotrwałym pisaniem na klawiaturze, a także przeciwdziałają rozwijającemu się artretyzmowi rąk. Ćwiczenie *Pawie ręce* (strona 32) nie tylko rozciąga ramiona, nadgarstki i palce, ale również stymuluje czakrę słoneczną i wpływa dobroczynnie na trawienie.

Zginanie Namaskar: Zewrzyj razem dłonie tak, by palce zwrócone były ku górze – jak w Mudrze Namaskar (patrz strona 142). Starając się nie opuszczać łokci, wypchnij dłonie i palce na prawo, przytrzymaj w takiej pozycji 2–3 sekundy, a następnie powtórz ćwiczenie wypychając dłonie w lewo.

Skręty nadgarstków: Unieś jedną rękę i zewrzyj luźno pięść z kciukiem na zewnątrz. Możesz złapać przedramię drugą ręką dla lepszego oparcia. Wykonuj skręty nadgarstka zgodnie z ruchem wskazówek zegara 10–15 razy, a następnie zmień kierunek na przeciwny. Powtórz skręcając nadgarstek drugiej ręki.

Rozciąganie splecionych dłoni: Spleć dłonie tak, by palce zachodziły za siebie. Obróć ręce i wypchnij dłonie od siebie, a następnie spróbuj rozprostować łokcie, maksymalnie się wyciągając. Utrzymaj taką pozycję do momentu, gdy stanie się to niewygodne.

Zaciskanie pięści: Ugnij i rozluźnij oba łokcie kładąc je na stole lub biurku. Rozprostuj szeroko wszystkie palce robiąc jednocześnie wdech, a następnie zaciśnij luźno pięści, wydychając powietrze z płuc. Powtórz dziesięć razy, ćwicząc jednocześnie obie dłonie.

PAWIE RĘCE

1. Usiądź na piętach w szerokim rozkroku. Połącz ramiona, tak by łokcie, przedramiona i nadgarstki stykały się ze sobą. Dłonie powinny być zwrócone wewnętrzną stroną do góry.
2. Połóż dłonie na ziemi pomiędzy nogami. Pochyl się lekko do przodu i zegnij zwrócone w kierunku torsu łokcie, starając się ich nie rozłączać. Utrzymaj pozycję przez trzy do pięciu sekund, stopniowo wydłużając ten czas do 15.

Uwaga: Ćwiczenia unikać w przypadku: ciąży, menstruacji, częstych skurczów tułowia, zespołu cieśni nadgarstka lub urazów na skutek chronicznego przeciążenia mięśni i ścięgien.

ODWRÓCONE ROZCIĄGANIE RAMION

1. Zacznij w pozycji „na czworakach" z kolanami w lekkim rozkroku (na szerokość bioder) i barkami bezpośrednio nad dłońmi. Palce rąk powinny być odwrócone w stronę kolan.
2. Powoli usiądź na piętach, przyciskając dłonie jak najbardziej płasko do ziemi. Trzymaj łokcie prosto i pozwól głowie swobodnie opaść między ramiona. Po 2–5 sekundach wróć do pozycji początkowej. Rozruszaj najpierw jedną rękę, potem drugą, luzując powstałe napięcie. Powtórz 2–3 razy.

Uwaga: Ćwiczenia unikać w przypadku zespołu cieśni nadgarstka i urazów na skutek chronicznego przeciążenia mięśni i ścięgien.

5
MUDRY ZIEMI

OSIĄGNIJ WIĘKSZĄ STABILNOŚĆ I OPARCIE

Część dłoni: palec serdeczny
Żywioł: ziemia
Czakra: podstawy
Sfera fizyczna: system kostny i immunologiczny, stopy i nogi, zmysł węchu
Sfera emocjonalna: stabilność, oparcie, bezpieczeństwo

„Dobra i zawsze wspaniałomyślna jest ziemia, po której stąpamy, silna Prythiwi, matka roślin i ziół, stworzycielka życia".
Atharwaweda

WPROWADZENIE DO MUDR ZIEMI

Tematem przewodnim mudr tego rozdziału jest żywioł ziemi i palec serdeczny. Tradycyjnie na ten palec wkłada się obrączkę ślubną – zapewne z nadzieją, że małżeństwo będzie trwałe i stabilne. Jako że przez palec przepływają specjalne prądy prany, które pozwalają zakorzenić się w świecie, jest to bardzo ważne miejsce na mapie energetycznej ciała.

W sanskrycie słowo oznaczające „ziemię" to *prythiwi*. Jest to termin określający nie tylko skały i teren naszej planety – obejmuje on całą materię w formie stałej. Do właściwości ziemi należą: stałość, bezruch i inercja. Według ajurwedy, żywioły ziemi i wody wchodzą w skład doszy kapha (patrz strony 21–22), która jest fundamentem wspierającym pozostałe dosze. Bez pomocy kaphy, dosze pitta i wata nie dysponowałyby podstawą, co prowadziłoby do głębokiego zaburzenia ich funkcjonowania. Jeśli cierpisz na brak równowagi kaphy, możesz cechować się lenistwem oraz nadwagą. Ponadto możesz czuć znudzenie i ciągle odwlekać zrobienie czegoś na później. Wszystkie te objawy przezwyciężysz, wykonując mudry zamieszczone w tym rozdziale.

Ziemia jest źródłem wszelkiego bogactwa, włącznie z darem, którego potrzebujemy wszyscy – jedzeniem. Nawiązując głębszą łączność z ziemią, będziesz w stanie cieszyć się zdrową dietą i czerpać z niej jeszcze więcej korzyści. Mudry tego rozdziału mają również działanie oczyszczające – uwalniają ciało oraz umysł z toksyn.

Żywioł ziemi kojarzony jest z muladharą lub czakrą podstawy, która stanowi energetyczny fundament ciała. Kiedy znajduje się ona w stanie równowagi, każdy aspekt twojego życia odznacza się stabilnością i opanowaniem. W sferze fizycznej praktykowanie mudr tego rozdziału pozwala na korekcję postawy wyprostowanej, w szczególności jeśli masz tendencję do nieporadności i ulegania wypadkom.

Jeśli energia ziemi jest wytrącona ze stanu równowagi, zauważalne jest zwiększenie się występowania chorób nóg, stóp oraz kręgosłupa, takich jak rwa kulszowa. W tym rozdziale znajdziesz konkretne ćwiczenia, dzięki którym zadbasz o plecy. Mudry ziemi stają się bardziej efektywne w połączeniu z jakąś formą ruchowej stabilizacji. Może to być joga, spacer, chodzenie, bieganie lub jogging. Czakra podstawy zarządza również systemem immunologicznym oraz tendencjami genetycznymi – tym, co rodzinne – a także systemem kostnym, jelitami, zębami i zmysłem zapachu.

W sferze emocjonalnej, mudry kojarzone z żywiołem ziemi mogą zapewnić ci element stabilności, tak potrzebny pośród bieganiny codziennego życia. Służą

one pomocą, jeśli czujesz się bezwładnie, brak ci równowagi, jesteś wyalienowany lub emocjonalnie wyczerpany. Postaraj się ich użyć, gdy czujesz się niepewnie, ale nie wiesz dlaczego. W okresach, kiedy spędzasz zbyt wiele czasu we własnych myślach lub czujesz się obco wśród ludzi, mudry ziemi pomogą ci zredukować poczucie lęku i stresu, przywracając twojemu życiu właściwe uziemienie. Posiadają one również zdolność leczenia paraliżu – zarówno fizycznego, jak i psychologicznego – oraz poczucia zablokowania, które może wystąpić w kontekście sfery zawodowej lub uczuciowej.

Ale przede wszystkim, ziemia reprezentuje bezpieczeństwo, stabilność, fundament i zakorzenienie w chwili obecnej – praktykując jej mudry, położysz solidne podstawy pod własne życie.

Mudry ziemi w skrócie		
Mudra	**Pożytek**	**Strona**
Prythiwi	Przezwycięża fizyczną słabość, pomaga utrzymać zdrową wagę i zwiększa poziom energii	98
Bhumi-sparśa	Zwiększa zakorzenienie ciała i umysłu; pomaga nawiązać kontakt z własnym życiem	99
Muladhara	Pozwala odkryć ukryty potencjał	100
Dźńana	Obdarowuje wiedzą i solidnym fundamentem życia; rozwija myślenie intuicyjne; zalecana podczas medytacji i cichej refleksji	101
Bhu	Kładzie solidne podstawy duchowej praktyki; uczy nieugiętości i zdecydowania w podążaniu do celu	102
Prany	Stabilizuje przepływ prany i pozytywnie wpływa na długowieczność; podbudowuje wytrzymałość i system immunologiczny; wzmacnia zęby i słabsze mięśnie	104
Apana	Uwalnia od fizycznych i emocjonalnych nieczystości; reguluje cykl menstruacyjny; łagodzi bóle porodowe; wzmacnia odporność	105
Sthira	Wzmacnia kręgosłup (zwłaszcza odcinek lędźwiowy) i okolice bioder; uśmierza ból pleców	106
Sukham	Pozwala życiu zwolnić; przeciwdziała wypaleniu i skutkom stresu	107
Wisznu	Równoważy wpływy energii zarówno w sferze fizycznej, jak i duchowej; oczyszcza ciało; uspokaja umysł; zmniejsza poziom stresu	108
Kali	Pozytywnie wpływa na poziom energii; kieruje ku szczęściu i bezpieczeństwu; dodaje odwagi i siły wewnętrznej	110

MUDRA BHU

Gest dotknięcia ziemi

W języku sanskryckim *Bhu* jest jedną z nazw planety Ziemi. Słowo to odnosi się również do żywiołu ziemi, którego właściwościami są stabilność i zakorzenienie w chwili obecnej. Ponadto, dzięki energii tego elementu, możliwe jest położenie trwałych fundamentów duchowej praktyki. Wykonywanie mudry Bhu – zwłaszcza podczas medytacji – wzmaga pozytywne działanie żywiołu ziemi, jak również uczy nieugiętości i zdecydowania w podążaniu do życiowych celów.

Jeśli praktykując mudrę Bhu, skierujesz palce w górę, twoje dłonie pokażą dwudziestowieczny gest pokoju i zwycięstwa.

JAK TO ZROBIĆ

Przyjmij pozycję siedzącą (patrz strony 23–24). Pozwól ramionom opaść luźno wzdłuż tułowia. Zegnij palce serdeczne, małe oraz kciuki obu dłoni. Palce środkowe i wskazujące powinny pozostać wyprostowane. Możesz dotknąć nimi ziemi lub jedynie skierować je w dół. Mudra wyglądem powinna przypominać odwróconą literę „V". Utrzymaj taką pozycję do momentu gdy stanie się to niewygodne. Powtarzaj w razie potrzeby.

JAK TO DZIAŁA

Łączność palców wskazujących i środkowych z ziemią stabilizuje żywioły powietrza i eteru w ciele i umyśle.

» **TOWARZYSZĄCA PRZYSIĘGA**: ABY NABRAĆ WŁAŚCIWEGO ZDECYDOWANIA I ZAWZIĘTOŚCI, PODCZAS PRAKTYKI MUDRY, POWTARZAJ JEDNĄ Z NASTĘPUJĄCYCH PRZYSIĄG:

„MOJE ŻYCIE JEST STABILNE I ZAKORZENIONE".

„MOJA CIERPLIWOŚĆ JEST NIEZACHWIANA".

„JESTEM WE WŁAŚCIWYM MIEJSCU, O WŁAŚCIWYM CZASIE".

MUDRA BHU W PRAKTYCE JOGI

Wajrasana: Poza pioruna

Sanskryckie słowo *wajra* tłumaczy się jako „piorun" albo „diament". Przedstawiciele wielu kultur wierzą, że diamenty rodzą się, kiedy piorun uderzy w ziemię. Siedzenie w tej pozie z dłońmi złożonymi w pozycji mudry Bhu stymuluje energię ziemi oraz rozwija zdolność do bycia w pełni obecnym w każdym momencie życia.

Jeśli odczuwasz dyskomfort w okolicach kostek i stóp, obłóż je kładąc zrolowany ręcznik pod stopami lub pośladkami. Możesz też spróbować umieścić ręcznik między drętwiejącymi kostkami lub usiąść na specjalnej, niskiej ławce używanej w medytacji Zen.

1. Rozłóż matę lub złożony koc na podłodze i uklęknij ze stopami i kolanami razem lub w lekkim rozkroku. Następnie usiądź wygodnie i pewnie na piętach. Poczuj, jak zakorzeniasz się mocno w podłożu, z którego czerpiesz stabilność i siłę.
2. Złóż dłonie w pozycję mudry Bhu. Zamknij oczy i oddychaj spokojnie przez nos.
3. Skup uwagę na sile i trwałości gruntu pod tobą, a następnie wyobraź sobie, że twój kręgosłup zapuszcza korzenie w ziemi.
4. Poczuj, jak siła żywiołu ziemi napełnia energią twój kręgosłup, a z nim całe ciało. Wyobraź sobie, jak całe twoje jestestwo umacnia się i stabilizuje pod jego wpływem.
5. Aby zintensyfikować poczucie stabilności i obecności, powtórz przynajmniej trzy razy jedną z przysiąg zamieszczonych na poprzedniej stronie. Wypowiedz ją z pełną uwagą i zaangażowaniem.
6. Po skończonym ćwiczeniu, otwórz oczy i rozluźnij ręce, wykonując delikatne krążenia nadgarstków.

MUDRA PRANY

Gest mocy życia

Sanskryckie słowo *prana* jest najczęściej tłumaczone jako „moc życia" lub „energia witalna" (patrz strony 15–16). Mudra ta służy do okiełznywania i ukierunkowania tej subtelnej energii niezbędnej do właściwego funkcjonowania, stabilizując jej moc, a tym samym zwiększając witalność ciała. Jest ona łatwa do praktykowania – można ją wykonywać nawet podczas spaceru lub jazdy autobusem. Regularne jej ćwiczenie rozwija wytrzymałość, a także wzmacnia system odpornościowy, zęby i słabsze mięśnie.

Na wielu prawosławnych ikonach Jezus i święci przedstawiani są z prawą ręką wyciągniętą w geście tej mudry. Ma to oznaczać błogosławieństwo. Zbliżenie kciuka oraz palców serdecznego i małego przywodzi na myśl Trójcę Boga Ojca, Syna i Ducha Świętego. Natomiast wyciągnięcie palców wskazującego i środkowego odnosi się do podwójnej natury Chrystusa: boskiej i ludzkiej.

JAK TO ZROBIĆ

Możesz praktykować w dowolnej pozycji. Połącz końce palców serdecznych i małych z kciukami obu dłoni. Pozostałe palce powinny być rozluźnione. Utrzymując taką pozycję przynajmniej 5 minut dziennie, zadbasz o zdrowie oczu. Aby odżywić ciało i umysł, praktykuj mudrę nawet do 45 minut dziennie.

JAK TO DZIAŁA

Połączenie serdecznych i małych palców z kciukiem wzmaga ożywczy przepływ prany, który odmładza ciało oraz umysł. Jako że w skład kaphy (patrz strony 21–22) wchodzą żywioły wody i ziemi (reprezentowane przez palce małe i serdeczne), mudra Prany jest szczególnie polecana ludziom charakteryzującym się typową dla tej energii budową i osobowością.

» **TOWARZYSZĄCA WIZUALIZACJA**: UTRZYMUJĄC POZYCJĘ MUDRY, POWOLI WCIĄGAJ POWIETRZE DO PŁUC PRZEZ NOS, LICZĄC DO CZTERECH. WYOBRAŹ SOBIE PRANĘ WNIKAJĄCĄ DO CIAŁA WRAZ Z POWIETRZEM. NASTĘPNIE WSTRZYMAJ ODDECH, AŻ DOLICZYSZ DO OŚMIU, OCZYMA WYOBRAŹNI OBSERWUJĄC KRĄŻENIE PRANY PO CAŁYM ORGANIZMIE. NA KOŃCU WYPUŚĆ POWIETRZE NOSEM, CZUJĄC JAK OPUSZCZA CIĘ NEGATYWNA ENERGIA.

MUDRA APANA

Gest oczyszczającej energii

Sanskryckie słowo *apana* odnosi się do oczyszczającej formy subtelnej energii ciała. Ma ona tendencję do poruszania się w dół i na zewnątrz. Dzięki tej właściwości apana umożliwia pozbywanie się starego powietrza z płuc i uwalnia od nieczystości przybierających różne formy. Energia ta ułatwia wydalanie nie tylko moczu, odchodów, potu i krwi menstruacyjnej – pomaga także zrzucić z siebie „bagaż" emocjonalny.

Opisywana mudra może być praktykowana w każdej sytuacji. Jest ona szczególnie zalecana kobietom z uwagi na jej moc regulowania cyklu miesięcznego, łagodzenia bólów porodowych i wzmacniania systemu odpornościowego.

JAK TO ZROBIĆ

Przyjmij pozycję siedzącą (patrz strony 23–24), wstań lub się połóż. Możesz ćwiczyć jedną lub obiema dłońmi na raz. Połącz końce palców serdecznego i środkowego ze szczytem kciuka. Pozostałe palce powinny być dość proste i rozluźnione. Utrzymuj taką pozycję nawet do 45 minut dziennie.

JAK TO DZIAŁA

Połączenie razem palców środkowych i serdecznych z kciukiem stymuluje zarówno żywioł eteru (ruch na zewnątrz), jak i ziemi (ruch w kierunku dolnym), kompleksowo oczyszczając ciało.

» **TOWARZYSZĄCA WIZUALIZACJA**: UTRZYMUJ POZYCJĘ MUDRY, LEŻĄC NA PLECACH. NOGI ROZŁÓŻ W LEKKIM ROZKROKU, A RĘCE TRZYMAJ W PEWNEJ ODLEGŁOŚCI OD TUŁOWIA, OBRACAJĄC DŁONIE WNĘTRZEM DO PODŁOGI. TERAZ ZAMKNIJ OCZY I USTA. WSŁUCHAJ SIĘ WE WŁASNY ODDECH. W TRAKCIE WDECHU USŁYSZ WYRAŹNIE SŁOWO „WPUŚĆ". ROBIĄC WYDECH, ZAREJESTRUJ KOMENDĘ „WYPUŚĆ". OBSERWUJ, JAK Z KAŻDYM ODDECHEM UWALNIASZ SIĘ STOPNIOWO OD NAPIĘCIA.

MUDRA STHIRA

Gest spokoju i stabilności

Ta znana w tradycji kinezjologii mudra wyśrodkowuje poszczególne kręgi kręgosłupa. Ma ona największy wpływ na jego dolny odcinek zwany lędźwiowym, gdzie pięć kręgów wygina się w łuk by podtrzymać ciężar ciała. Zdrowy kręgosłup przypomina kształtem literę „S". Dzięki takiej budowie ciężar ciała może się równo rozłożyć zapewniając ciału odpowiednią elastyczność i mobilność. Zarówno chodzenie jak i stanie zapewniają właściwe wygięcie tego łuku. Natomiast długie okresy siedzenia prowadzą do jego zwyrodnienia – ludzie pracujący za biurkiem często skarżą się na ból w dolnej części pleców. Jeśli spędzasz dużo czasu przed komputerem, staraj się robić trzyminutowe przerwy, w trakcie których wykonuj mudrę Sthirę. Zapobiegnie to uciążliwym bólom kręgosłupa, a regularna praktyka wzmocni całą okolicę bioder.

JAK TO ZROBIĆ

Możesz praktykować, siedząc lub stojąc. Każda dłoń przybiera inną pozycję:

Dłoń prawa – końcem kciuka dotknij boku paznokcia palca serdecznego

Dłoń lewa – połącz kciuk z końcem palca serdecznego, tworząc układ mudry Prythiwi (patrz strona 98)

Utrzymuj taką pozycję przez trzy minuty, najlepiej rano i wieczorem. Jeśli cierpisz na bóle dolnego odcinka kręgosłupa, wykonuj mudrę częściej, robiąc przynajmniej półgodzinne przerwy pomiędzy sesjami.

JAK TO DZIAŁA

Prawa dłoń działa stabilizująco, dzięki naciskowi kciuka na paznokieć palca serdecznego, równoważąc tym samym wpływ ziemi. Lewy kciuk stymuluje interesujący nas żywioł przez dotykanie końcówki palca serdecznego.

» **TOWARZYSZĄCA WIZUALIZACJA**: UTRZYMUJĄC POZYCJĘ MUDRY, ZAMKNIJ OCZY NA 1-3 MINUTY I SKUP UWAGĘ NA DOLNEJ CZĘŚCI PLECÓW. WYOBRAŹ SOBIE, JAK TWÓJ ODDECH WNIKA W TEN REJON, WZMACNIAJĄC GO Z KAŻDYM WDECHEM I UWALNIAJĄC OD NAPIĘCIA Z WYDECHEM.

MUDRA SUKHAM

Gest uwolnienia się od stresu

Jeśli twoje życie cechuje się zabieganiem i godzinami wypełnionymi pracą, cały ten nadmiar zajęć może doprowadzić do wypalenia zawodowego. Wzmożona aktywność stymuluje, pozwala na terminowe wykonywanie zadań i na przezwyciężenie zmęczenia, ale w pewnym momencie dla własnego dobra niezbędne jest zredukowanie poziomu stresu. Tradycja kinezjologii wykorzystuje mudrę Sukham właśnie w tym celu. Najlepsze efekty uzyska się, praktykując w pozycji siedzącej: ćwicz podczas przerwy od pracy za biurkiem lub jadąc rano autobusem na spotkanie kolejnego stresującego dnia.

Kiedy uda ci się choć na odrobinę zmniejszyć tempo życia, nie zapomnij o wprowadzeniu trwałych zmian, które znacząco wpłyną na twoje zdrowie: potraktuj priorytetowo sen oraz zdrową dietę. Postaraj się również ograniczyć ilość czynników stresujących, począwszy od kofeiny i cukru, a skończywszy na podniesionych głosach i pełnych przemocy filmach.

JAK TO ZROBIĆ

Przyjmij pozycję siedzącą (patrz strony 23–24). Każda dłoń przybiera inną pozycję:

Dłoń prawa – połącz kciuk z końcami palców środkowego i małego

Dłoń lewa – przyłóż opuszek kciuka do paznokcia małego palca

Utrzymuj taką pozycję przez dwie minuty, najlepiej rano, w południe i wieczorem.

JAK TO DZIAŁA

Prawa dłoń stabilizuje i intensyfikuje przepływ prany, równoważąc wpływ żywiołów eteru (środkowy palec) i wody (mały palec). Uciskając paznokieć małego palca, lewy kciuk redukuje wpływ energii wody i rozwija stabilność kojarzoną z ziemią.

» **TOWARZYSZĄCE ZALECENIE ŻYWIENIOWE**: ABY WESPRZEĆ OBNIŻAJĄCE POZIOM STRESU EFEKTY MUDRY, ZALECA SIĘ CODZIENNE STOSOWANIE SUPLEMENTU MULTIWITAMINOWEGO ZAWIERAJĄCEGO WITAMINĘ C I WITAMINY Z GRUPY B. UPEWNIJ SIĘ RÓWNIEŻ, ŻE PRZYJMUJESZ CODZIENNĄ DAWKĘ WAPNIA, MAGNEZU I ŻELAZA.

MUDRA WISZNU

Gest uniwersalnej równowagi

W indyjskiej mitologii, Wisznu jest obrońcą świata. To on sprawia, że wszechświat pozostaje w stanie równowagi. Opisywana mudra aktywuje energię gromadzoną w trzech niższych czakrach* – muladhara, swadhiśthana i manipura (patrz strona 20) – pomagając w jej równoważeniu w obrębie zarówno ciała fizycznego jak i energetycznego. Jeśli uczęszczasz na zajęcia jogi, ta pozycja może już być ci znana – jest ona często wykorzystywana w ćwiczeniach oddechowych, które oczyszczają ciało i uspokajają umysł. Zmniejszają one również poziom stresu i łagodzą wybuchy emocji.

JAK TO ZROBIĆ

Przyjmij pozycję siedzącą (patrz strony 23–24). Zawsze ćwicz prawą dłonią, nawet jeśli jesteś leworęczny. Unieś prawe ramię i zegnij palec środkowy i wskazujący. Następnie dotknij nimi wnętrza dłoni. Pozostałe palce powinny być w miarę wyprostowane. Utrzymuj taką pozycję podczas praktyki pranajamy (następna strona).

JAK TO DZIAŁA

Prawy kciuk reprezentuje ogień i czakrę słoneczną. Mały palec kojarzony jest z energią wody i czakrą sakralną, natomiast palec środkowy z żywiołem ziemi i czakrą podstawy. Wyprostowanie tych palców korzystnie wpływa na równowagę trzech dolnych czakr.

» **TOWARZYSZĄCA MANTRA**: KORZYŚCI PŁYNĄCE Z MUDRY I ĆWICZENIA ODDECHOWEGO ZAMIESZCZONEGO NA NASTĘPNEJ STRONIE STANĄ SIĘ INTENSYWNIEJSZE, JEŚLI PRZED ICH WYKONANIEM POWTÓRZYSZ MANTRĘ WISZNU: „OM NAMO NARAJANAJA".

* O właściwościach czakr można przeczytać w książce „Terapia czakr" Margaret Ann Lembo, dostępnej w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

STUDIO ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Swami Saradananda – instruktorka jogi i medytacji o międzynarodowej renomie, znana z praktycznego sposobu prezentowania drogi do lepszego zdrowia i wewnętrznego spokoju. Jest autorką licznych książek poświęconych czakrom i pranie. Po przepracowaniu prawie trzydziestu lat w Międzynarodowych Centrach Jogi Sivananda Venanta w charakterze głównej nauczycielki, odbyła samodzielną praktykę w Himalajach. Obecnie mieszka w Londynie, gdzie zajmuje się nauczaniem jogi oraz medytacji.

Każdy z nas może zmienić swoje życie poprzez dobroczynną moc mudr – subtelnych i niezwykle efektywnych gestów dłoni, które zapewnią Ci zdrowie oraz dobre samopoczucie. Ten ilustrowany przewodnik po tej starożytnej sztuce, zawierający przystępne instrukcje i czytelne zdjęcia, będzie doskonałą pomocą zarówno dla początkującego, jak i doświadczonego adepta jogi dłoni.

Dzięki niemu odkryjesz również medytacje, wizualizacje, ćwiczenia oddechowe (pranajamę), mantry oraz pozycje jogi (asany), które zwiększą efektywność mudr. Zbudujesz wewnętrzną siłę oraz witalność, zwiększysz energię i będziesz w pełni cieszył się życiem.

Ponadto mudry zagwarantują Ci:

- wzmocnienie siły wewnętrznej i poczucia własnej wartości,
- zwiększenie radości i swobody,
- uwolnienie od stresu,
- osiągnięcie wewnętrznego spokoju,
- podniesienie poziomu kreatywności, koncentracji i jasności umysłu,
- poprawę ogólnego stanu zdrowia i wyzwolenie od dolegliwości takich jak artretyzm, katar sienny, bezsenność czy bóle menstruacyjne.

Starożytna moc w Twoich dłoniach!

Patroni:

Wellnessday.eu – kobiecy portal zdrowego stylu życia

MIESIĘCZNIK SZAMAN – CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

Psychotronika.pl – Pierwszy polski portal psychotroniczny

Talizman.pl – CZAS NA SZCZĘŚCIE

Cena: 49,90 zł

ISBN: 978-83-7377-908-2
9 788373 779082