

**Mudry,**  
czyli zdrowie w Twoich rękach

Kim da Silva

# Mudry,

czyli zdrowie w Twoich rękach

Kompletny przewodnik po jodze dłoni



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI:  
TŁUMACZENIE: Marta Lipińska

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8171-???-?

Tytuł oryginału: *Gesundheit in unseren Händen. Mudras – die Kommunikation mit unserer Lebenskraft*

Original Title: *Gesundheit in unseren Händen*  
Copyright © 1991 by Knauer Verlag. An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, Munich

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy, żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym, ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

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

PRINTED IN POLAND

*Tę książkę dedykuję tym wszystkim,  
którzy przyczynili się do wzrostu mojej świadomości,  
że w moich rękach jest siła i dzięki niej mogę wszystko uczynić.*

## Podziękowania

Szczególne podziękowania kieruję do Do – Ri, która bardzo pomogła mi w pracy nad tą książką i cały czas mnie wspierała. Okazała dla tego dzieła szczególne zrozumienie i to jej zawdzięczam fakt, że ta książka powstała w tak krótkim czasie.

Dziękuję za każdy trud i każdą godzinę, które ze mną dzieliła w tej pracy.

# Spis treści

Przedmowa . . . . .	13
Wprowadzenie . . . . .	15

## Część I Podstawy

<b>1. Przydatne wskazówki na temat książki . . . . .</b>	<b>17</b>
Dla kogo potrzebny jest balans palców? . . . . .	17
Kiedy można wykonywać mudry? . . . . .	18
<b>2. Wyjaśnienie podstawowych pojęć . . . . .</b>	<b>18</b>
Co to jest energia? – Co to jest energia organów? . . . . .	18
Opis energii (akupunktura – meridiany) . . . . .	19
<b>3. Dalsze rozważania . . . . .</b>	<b>20</b>
Dlaczego równowaga poprzez palce? . . . . .	20
Początkowe i końcowe punkty meridian na palcach . . . . .	21
Droga od niezrozpoznanego zaburzenia równowagi do schorzenia . . . . .	22
Aktywacja naszej wewnętrznej energii a działanie leków . . . . .	23
Mudry nie zastąpią lekarstw . . . . .	24
Choroba a nierównowaga energetyczna . . . . .	24
Mudry w procesie leczenia wymagają dłuższego czasu ich stosowania . . . . .	24
Przewyciężyć ból? . . . . .	25
<b>4. Ważne pojęcia dotyczące zdrowia . . . . .</b>	<b>26</b>
Co to są samo uzdrawiające siły? . . . . .	26
Zintegrowanie półkul mózgowych . . . . .	26
Energia seksualna . . . . .	27
Teoria pięciu przemian . . . . .	28
Co ma wspólnego energia seksualna z teorią pięciu przemian? . . . . .	29
<b>5. Kilka historii z gabinetu lekarskiego . . . . .</b>	<b>30</b>
Mudra dla żeglarza . . . . .	30
Mudra przydatna tłumaczom . . . . .	31

## Część II

# Praktyczne zastosowanie mudr

<b>1. Dłonie – wskaźnik życiowej energii</b> .....	35
<b>2. Oznaczenia palców dłoni</b> .....	36
Zewnętrzna strona dłoni .....	36
Wewnętrzna strona dłoni .....	38
<b>3. Symptomy i odpowiednie mudry</b> .....	40
Przód ciała .....	40
Tył ciała .....	41
<b>Wykaz symptomów</b> .....	42

## Część III

# Opis poszczególnych mudr

	0.	Sprawność palców .....	46
I.	1.	Ból zęba .....	50
	2.	Ból szczęki .....	52
	3.	Staw skroniowo-żuchwowy .....	54
II.	4.	Ból głowy .....	58
	5.	Migrena .....	60
	6.	Wrażliwość na zmianę warunków atmosferycznych ..	62
III.	7.	Ból stawów .....	66
	8.	Ból stawów palców .....	68
	9.	Ból stawu ramiennego .....	70
	10.	Ból stawu biodrowego .....	72
	11.	Ból stawu kolanowego .....	74
	12.	Ból stawu skokowego .....	76
IV.		Skurcze	
	13.	Skurcze łydki .....	80
	14.	Skurcze żołądka .....	82
	15.	Rozstrój żołądka .....	84
	16.	Skurcze jelit .....	86
V.	17.	Dolegliwości pleców .....	90
	18.	Pas barkowy .....	92

	19.	Kręgosłup piersiowy .....	94
	20.	Kręgosłup lędźwiowy .....	96
	21.	Kręgosłup szyjny .....	98
VI.	22.	Nerwobóle .....	102
VII.		Podbrzusze	
	23.	Dolegliwości menstruacyjne .....	106
	24.	Macica .....	108
	25.	Pęcherz moczowy .....	110
	26.	Prostata .....	112
	27.	Dolegliwości prostaty .....	114
VIII.	28.	Sport .....	118
	29.	Wypadki sportowe .....	120
IX.	30.	Tolerancja stresu .....	124
	31.	Wyczerpanie .....	126
X.	32.	Oddychanie .....	130
	33.	Zapalenie oskrzeli .....	132
	34.	Astma .....	134
	35.	System odpornościowy .....	136
XI.	36.	Oczy .....	140
	37.	Wzmacnianie oczu .....	142
	38.	Aktywacja wszystkich kierunków patrzenia .....	144
	39.	Oczy – wspomaganie leczenia .....	146
XII.	40.	Uszy .....	150
	41.	Wzmacnianie słuchu .....	152
	42.	Ból ucha .....	154
XIII.	43.	Włosy .....	158
	44.	Mocne włosy .....	160
XIV.	45.	Proces trawienia .....	164
	46.	Dolegliwości związane z trawieniem .....	166
	47.	Jelito grube .....	168
XV.	48.	Biodra .....	172
	49.	Energia nóg .....	174
	50.	Biodra z energią miednicy .....	176
XVI.	51.	Żyłaki .....	180
	52.	Bolesne żyłaki .....	182
XVII.	53.	Ból w okolicy serca .....	186
XVIII.	54.	Szkoła .....	190
	55.	Integracja półkul mózgowych .....	192
	56.	Myślenie .....	194



	57.	Rozmyślanie . . . . .	196
	58.	Nauka . . . . .	198
	59.	Czytanie na głos . . . . .	200
	60.	Pisanie . . . . .	202
XIX.	61.	Odrtruwanie . . . . .	206
XX.	62.	Alergia . . . . .	210
	63.	Alergia u dzieci . . . . .	212
	64.	Uczulenie na słońce . . . . .	214
XXI.		Inne dolegliwości	
	65.	Dolegliwości nerek . . . . .	218
	66.	Woreczek żółciowy . . . . .	220
	67.	Śledziona – trzustka . . . . .	222
	68.	Regulowanie układu krążenia . . . . .	224
	69.	Wzmacnianie organów . . . . .	226
	70.	Lepsze zasypianie . . . . .	228
	71.	Poprawa pamięci . . . . .	230
	72.	Chodzenie . . . . .	232
	73.	Naderwania . . . . .	234
	74.	Tolerancja bólu . . . . .	236
	75.	Tarczyca . . . . .	238

## Część IV Załącznik

	Co to jest Kinezylogia? . . . . .	241
	Co to jest Touch for Health? . . . . .	242
	Edukacyjne poruszanie się (E-P) – co to jest? . . . . .	244
	O Autorze . . . . .	246

# Część I

## Podstawy

### 1. Przydatne wskazówki na temat książki

Polecam najpierw przejrzeć tę książkę, bez wnikliwego zagłębiania się w jego treść. Czytając opisy mudry szybko można rozpoznać, które z nich mogą być nam potrzebne, nawet gdy nie wszystkie symptomy u nas występują.

Na początku możesz też stwierdzić, że Twoja sprawność dłoni i palców pozostawia wiele do życzenia i nie wszystkie mudry dasz radę wykonać. Pamiętaj, wszystko można wyćwiczyć! A dzięki temu będziemy bardziej świadomi naszych dłoni.

Tak naprawdę to niewiele wiemy o naszych dłoniach. Często nasza wiedza zaczyna się i kończy na określeniu, która dłoń to prawa a która lewa. Jednak dłonie to wskaźnik naszej życiowej siły, a sprawność palców świadczy o elastyczności naszego ciała.

*Dla kogo potrzebny jest balans palców?*

Dla każdego człowieka, bez względu na wiek, a szczególnie dla:

- dzieci, które mają problemy z nauką,
- osoby starsze, które mało poruszają się,
- osoby chore, by szybciej wrócić do zdrowia,
- każda osoba, która chce być zdrowa.

*Kiedy można wykonywać mudry?*

W zasadzie zawsze, kiedy mamy wolne dłonie, np.:

- kiedy jedziemy autem jako pasażer,
- kiedy przemieszczamy się komunikacją publiczną,
- kiedy oglądamy telewizję,
- kiedy się uczymy bądź czytamy,
- przed rozpoczęciem trudnego zadania,
- kiedy czekamy na kogoś,
- kiedy znajdujemy się w stresującej sytuacji,
- kiedy myślimy o jakiejś trudnej, stresującej sytuacji.

## **2. Wyjaśnienie podstawowych pojęć**

*Co to jest energia? – Co to jest energia organów?*

Możemy znaleźć wiele różnych wyjaśnień dla pojęcia energia. Od fizyki przez medytację oraz jogę aż po ezoterykę istnieje kilka definicji dla energii. Myślę, że jedno wyjaśnienie pasuje do każdej z nich: „energię czujemy wtedy, kiedy nam jej brakuje”. Słowo „energia” pochodzi z greckiego, co oznacza skuteczność, efektywność. W czasach Goethego energia była tłumaczona jako wigor, zapał, siła a także jako lista robocza. W fizyce energia oznacza „zdolność do wykonania pracy”.

W naszym organizmie energia chroni organy. Jednocześnie konkretne mięśnie są przypisane określonym organom i występuje pewien energetyczny związek między nimi. Ten związek między mięśniami a organami przypomina elektromagnetyczny układ scalony.

Wyczerpany energetycznie organ możemy porównać do spacerującego zimą człowieka, który ma na sobie tylko strój kąpielowy. Nie trzeba długo czekać, żeby organizm wyziębził się a następnie

przeziębił się. Człowiek ubrany stosownie do pory roku mógłby spacerować godzinami, bez ryzyka, że zachoruje.

Tak samo dzieje się z naszymi organami. Tracąc swoją energię, tracą swoją ochronę. Obserwując przepływ energii w naszym organizmie, bierzemy pod uwagę dłuższą perspektywę czasową, czyli od 10 do 15 lat. W tym przedziale czasowym, sukcesywnie tracąc energię z naszych organów, rozwijają się choroby. Czyli od zaburzenia równowagi energetycznej do ujawnienia się choroby może minąć 10, 15 a nawet 25 lat.

Do tego czasu nasz organizm wysyła nam sygnały ostrzegawcze. Utrata równowagi energetycznej może objawiać się jako zaburzenia emocjonalne, psychosomatyczne dolegliwości oraz bóle, dla których nie ma medycznego wytłumaczenia.

### *Opis energii (akupunktura – meridiany)*

Wyróżnia się 14 głównych kanałów energetycznych, tzw. meridiany. Dwa z nich spełniają funkcję przewodnią, dwa kolejne mają fizjologiczną naturę (układ krążenia oraz potrójne źródło ciepła), pozostałe dziesięć meridian są przypisane poszczególnym organom.

Meridiany możemy sobie wyobrazić jako sieć elektryczną, która ma ściśle określony przepływ energii elektrycznej. Pojęcie meridian pochodzi z medycyny chińskiej, gdzie jest znana od tysięcy lat. Meridiany znajdują się 3 do 10 milimetrów pod skórą, a w niektórych miejscach sięgają zewnętrznej powierzchni skóry. To są tzw. *punkty akupunktury*. Każdy kanał energetyczny ma swój wewnętrzny przepływ z kilkoma rozgałęzieniami. Każda gałąź sięga do organu, a kolejna gałąź nawiązuje połączenie z innym kanałem energetycznym.

Jeśli te dwanaście głównych kanałów nie zawsze są w idealnej równowadze energetycznej, nic się nam nie dzieje, nie

zachodzą żadne niebezpieczne zmiany w organizmie. Jednak gdy zaburzenie tej równowagi staje się długotrwałym stanem, wszelkie choroby czy infekcje nasilają się i trudniej jest wrócić do zdrowia niż w przypadku, gdy ta równowaga byłaby zachowana. Meridiany kształtują coś w rodzaju zamkniętego układu energetycznego, w którym musi być zachowana stabilność. Zbalansowane meridiany pomagają organizmowi mobilizować jego samouzdrawiające siły wewnętrzne, dzięki którym znacznie szybciej wracamy do zdrowia.

### **3. Dalsze rozważania**

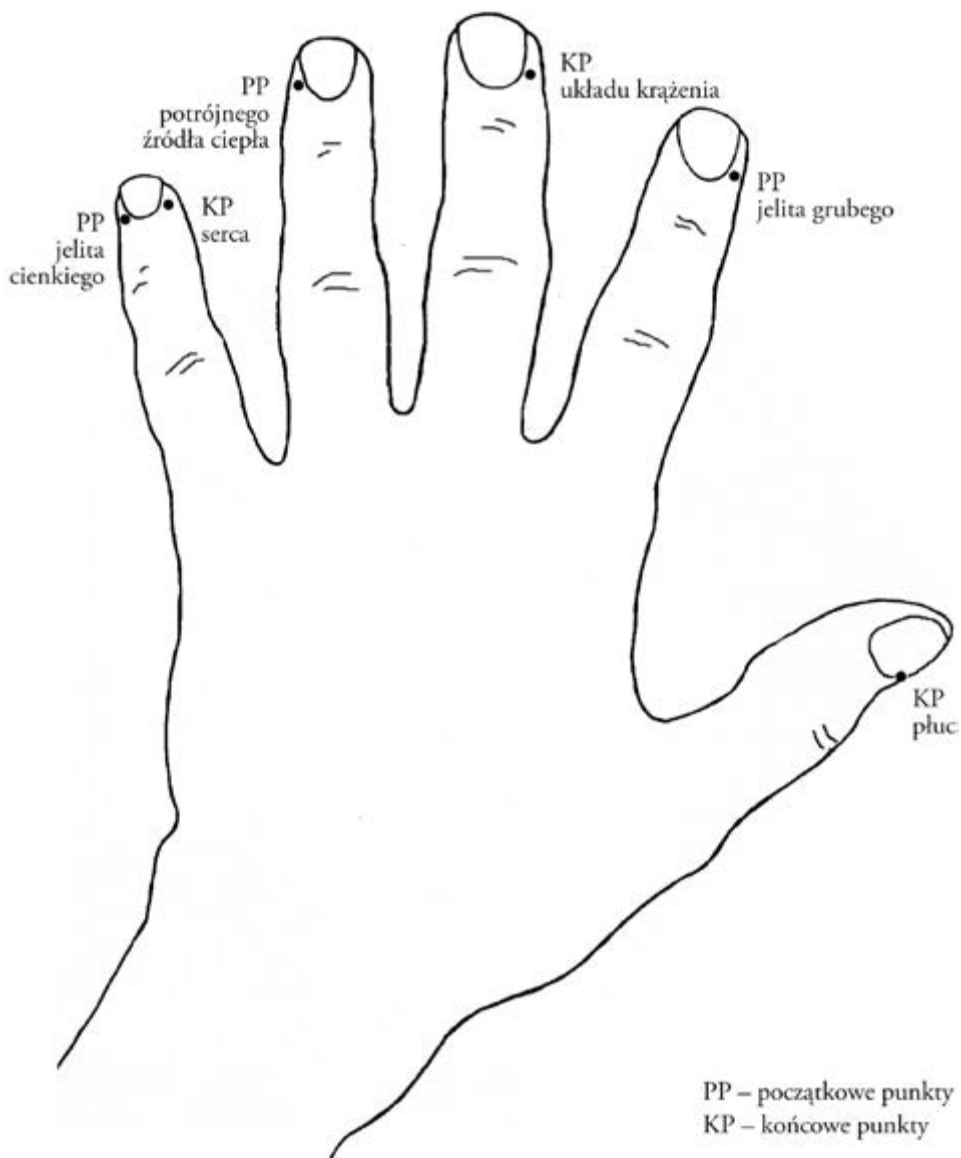
*Dlaczego równowaga poprzez palce?*

Początkowe i końcowe punkty meridian znajdują się głównie na głowie, na palcach dłoni oraz stóp. Meridiany jelita grubego, tarczycy, jelita cienkiego zaczynają się na palcach dłoni. Z kolei meridiany płuc, układu krążenia i serca mają tu swoje zakończenie.

Podsumowując, prawie połowa naszych kanałów energetycznych zaczyna się bądź kończy na dłoniach.

Z tego wynika, że każda meridiana jest przypisana jednemu z pięciu elementów, a każdy palec reprezentuje jeden z tych pięciu elementów, czyli ziemia, metal, woda, drzewo, ogień. Dale tego też trzymanie poszczególnych punktów na palcach może mieć wpływ na zbalansowanie energii w całym organizmie.

*Początkowe i końcowe punkty meridian na palcach*



*Droga od nierozpoznanego zaburzenia równowagi do schorzenia*  
Meridiany akupunktury naszego ciała mają bardzo ważne zadanie, jakim jest zaopatrzenie określonych grup mięśniowych i organów w energię. Meridiany będące w równowadze energetycznej gwarantują doskonałą współpracę między organami. Każda meridiana ma także emocjonalny odpowiednik. Np. gdy jesteśmy emocjonalnie rozstrojeni, nasz organizm wyłącza z użycia poszczególną meridianę. Początkowo to nie jest bolesne ani nie jest to w jakikolwiek sposób zauważalne. Podświadomie wypracowujemy sobie schemat zachowań, z którymi można dobrze żyć – jednak nasza wewnętrzna bomba zegarowa już tyka.

Co się dzieje? W tym momencie, gdy dana meridiana jest wyłączona, połączone z nią grupy mięśni i organów otrzymują niewystarczającą ilość energii. Dla organizmu oznacza to, że te obszary funkcjonują dzięki zasilaniu awaryjnemu. To również nie boli ale bomba zegarowa wciąż tyka.

Pewnego dnia mamy wypadek. Prozaiczny. Potykamy się o źdźbło trawy. Jednakże z jakim skutkiem dla nas? Np. naderwanie lub pęknięcie więzadła w kostce – bomba eksplodowała.

Grupa mięśni, która działała dzięki zasilaniu awaryjnemu, była na tyle słaba, że nie obroniła się przy większym niż zwykle nacisku zewnętrznym.

W skutek takich obrażeń cierpimy niekiedy tygodniami a nawet miesiącami. Główna przyczyna, która nasuwa nam się na myśl to wypadek. Rzadko kiedy bierzemy pod uwagę fakt, że to energetyczny niedobór, kumulujący się latami, doprowadził do tego stanu.

Kiedy meridiany przez dziesięć, piętnaście czy dwadzieścia lat znajdują się w stanie nierównowagi energetycznej, oznacza to, że poszczególne organy również są niestabilne. Nie jest to jednak równoznaczne z wystąpieniem choroby danego organu.

Objawem tej nierównowagi może być także alergia, migrena czy wrażliwość na zmianę warunków atmosferycznych, które występują coraz częściej a które są trudne do leczenia.

Przyczyny należy szukać m.in. w przepływie energii w naszym organizmie, ponieważ z czasem te objawy przeistoczą się w choroby.

### *Aktywacja naszej wewnętrznej energii a działanie leków*

Lekarz na podstawie obserwacji symptomów choroby może postawić diagnozę. Następnie przepisuje odpowiednie leki. Jak to jest jednak możliwe, że u jednego pacjenta dany lek jest skutecznym a u drugiego, z taką samą diagnozą, nie działa?

Jest oczywistym, że w każdym organizmie energia działa w zróżnicowany sposób. Pomimo to, przy zaburzeniu równowagi energetycznej prowadzi do podobnych objawów choroby.

Przykład: dwie osoby mają podobną chorobę, ze wszystkimi rozpoznanymi symptomami. Ten sam lek u jednego pacjenta działa szybko i skutecznie a u drugiego nie zauważono poprawy.

Z energetycznego punktu widzenia możemy stwierdzić, że pacjent A ma wahania energetyczne w meridianie pęcherzyka żółciowego a pacjent B ma niestabilność energetyczną w meridianie serca. Jednak obaj pacjenci mają podobne objawy chorobowe, ale każdy z nich ma w innym obszarze zaburzoną równowagę. Podany lek przypadkowo aktywuje energię meridiany pęcherzyka żółciowego.

Pacjent A wyzdrowiał.

Pacjent B przyjął ten sam medykament, jednak to lekarstwo nie miało wpływu na meridianę serca i dlatego nie nastąpiła poprawa zdrowia.

Wszyscy wiemy, jak niekorzystny wpływ na gospodarkę energetyczną może mieć źle dobrany lek bądź jego skutki uboczne.



Gdy przy zaistniałej niestabilności energetycznej zastosujemy odpowiednie mudry, uaktywnimy przepływ energii, który zadziała jak dobrze dobrany lek. Ta energia zostanie w nas wytworzona, jest to nasza własna energia. Zaletą tego zjawiska jest brak jakiegokolwiek ryzyka wystąpienia skutków ubocznych.

### *Mudry nie zastąpią lekarstw*

Przy wszelkich zaburzeniach równowagi energetycznej oraz występujących bólach zawsze najpierw powinniśmy się udać do lekarza. Balans energetyczny dzięki mudrom to istotna pomoc w każdej terapii. Jednak nie mogą one być substytutem dla leczenia farmakologicznego, mogą ją skutecznie wesprzeć.

Rozważny pacjent zapoznaje się z dolegliwościami, które u niego występują, wsłuchuje się w swój organizm. Najpierw idziemy do lekarza, przestrzegamy jego rad, poświęcamy więcej uwagi naszemu organizmowi. A stosując regularnie mudry wspieramy nasze ciało w powrocie do zdrowia i wzrastamy w tej dyscyplinie, biorąc świadomie odpowiedzialność za nas samych i nasze zdrowie.

### *Choroba a nierównowaga energetyczna*

Fakt, że nie jesteśmy chorzy nie oznacza, że jesteśmy zdrowi. Powinniśmy nieprzerwanie dbać o nasze zdrowie. Biernie czekając, aż choroba nas uświadomi i zmusi do przemyśleń oraz zmiany zachowań, przegapiamy sens naszego życia.

Mudry możemy stosować także zapobiegawczo, gdy nie jesteśmy chorzy, zanim wewnętrzna bomba zegarowa eksploduje a choroba się ujawni.

### *Mudry w procesie leczenia wymagają dłuższego czasu ich stosowania*

Gdy przewlekłe cierpienie utrzymuje się albo następuje nawrót choroby, oznacza to, że w organizmie już od dłuższego czasu

zaburzona jest równowaga energetyczna. Nie musimy jednak latami czekać, aż ten stan ustabilizuje się, aczkolwiek powinniśmy uzbroić się w cierpliwość i częściej stosować przedłużone serie trzymania mudr.

Żadna choroba nie pojawia się z dnia na dzień, jednocześnie też nie zniknie w ciągu jednej nocy. Ale czas powrotu do energetycznego balansu jest krótszy niż cała historia powstawania choroby. Ta wskazówka powinna nam pomóc zrozumieć, że w procesie uzdrawiania potrzebna jest cierpliwość, samodyscyplina oraz regularność.

Istotna jest również dieta, powinniśmy szczególnie uważać na to co jemy, tak, żeby nasze odżywianie również dostarczało nam energii. Wtedy stosowane mudry są jeszcze skuteczniejsze. Ważne jest, żebyśmy postrzegali jedzenie jako naturalny medykament.

Wyobraźmy sobie, że jeśli nieprawidłowo odżywiamy się to aplikujemy sobie niewłaściwe lekarstwo. Z biegiem czasu prowadzi to do problemów zdrowotnych. Jeśli chciałbyś lepiej zapoznać się z tematem odżywiania się z energetycznego punktu widzenia, zapraszam do lektury mojego autorstwa „Richtig essen zur richtigen Zeit”.

### *Przewyciężyć ból?*

Stosując mudry, nie chodzi o to by zniwelować ból, ponieważ każdy ból to informacja, którą wysyła nasz organizm a my musimy ją rozszyfrować, by zdiagnozować chorobę i móc się wyleczyć.

Stosując te symboliczne gesty palców i dłoni odczuwany ból zmieni się. Nasza świadomość ciała i energii w naszym organizmie zwiększy się a to umożliwi nam skuteczne działanie by uzdrowić nasz organizm. Pamiętajmy, że wiedza to nie wszystko, musimy tę wiedzę zastosować w praktyce.

## 4. Ważne pojęcia dotyczące zdrowia

*Czym są samouzdrawiające siły?*

Nasz organizm posiada niezależny system przetrwania, który sam się balansuje.

Oznacza to, że organizm chce przeżyć czy my tego chcemy czy też nie!

W tym celu ciało wyłącza najbardziej zestresowane systemy energetyczne. Te systemy są puste i nie oddziałują negatywnie na nasz organizm.

Gdy opamiętamy się i zaczniemy zdrowo się odżywiać, uprawiać sport oraz zastosujemy mudry, dostarczymy sobie potrzebnej nam energii, która również zostanie wykorzystana do samo uzdrowienia. To są właśnie te samo uzdrawiające siły.

W momencie napełniania energią pustych systemów może wystąpić ból. To jest ból uzdrawiający, który nie powinien nas powstrzymać przed dalszym działaniem. Nieprzerwanie pracujemy nad równowagą energetyczną w naszym ciele, aż słabsze obszary zostaną napełnione energią i dopiero wtedy ból zniknie. Jeśli wcześniej przerwiemy ten proces, ból zniknie od razu. Organizm nie jest w stanie zasygnalizować bólu, ponieważ nie ma na to siły. W tym przypadku wewnętrzna bomba zegarowa tyka dalej!

*Zintegrowanie półkul mózgowych*

Podstawą naszego zdrowia jest zintegrowanie dwóch półkul mózgowych. W psychologii klinicznej możemy przeczytać następujące zdanie: każda choroba ma swoją mózgową dominację. Przy wszelkich upośledzeniach widać to bardzo wyraźnie. Z nauk o dysleksji wiadomo, że jąkała śpiewając przestaje się

jąkać. Śpiewanie pobudza obie półkule do działania jednocześnie. Jedna półkula odpowiada za analityczne zdolności a druga półkula za intuicję.

Jeżeli przez dłuższy czas naszego życia angażujemy tylko jedną półkulę, nie oznacza to że druga jest cały czas wyłączona. Jednak taka jednostronność prowadzi do zaburzenia energetycznego organizmu, które ujawnia się po kilku a nawet po kilkunastu latach do tego czasu wypracowujemy sobie schemat zachowań, dostosowany do działania jednej półkuli, który może doprowadzić do rozwoju choroby. Dlatego powinniśmy się upewnić, że obie półkule jednakowo angażujemy do pracy.

Dzięki kinezyjologicznym testom możemy ułożyć program ćwiczeń zawierający także mudry, integrujące obie półkule mózgowe. Więcej informacji na temat kinezyjologii znajduje się w załączniku.

### *Energia seksualna*

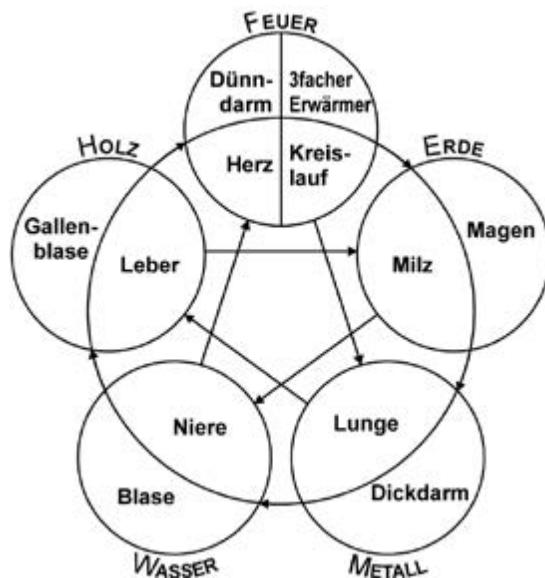
Często, gdy słyszymy energia seksualna, nasze myśli podążają w złym kierunku, a mianowicie, myślimy o praktykowanej seksualności. W medycynie chińskiej energia seksualna składa się w 95% z uzdrawiającej energii organów a w 5% z praktykowanej seksualności. Z tego wynika, że my przeważnie skupiamy się na tych 5%. A o tych 95% nie wiemy nic, bądź niewiele.

Przy niektórych mudrach wskazują na to, by wzmocnić naszą energię seksualną, i nie mam tu na myśli zwiększenia libido. Chodzi o to, że dzięki stabilnej i wzmocnionej energii seksualnej, siły uzdrawiające naszego organizmu także są skuteczniejsze.

Aktywna energia seksualna pomaga nam zbalansować cały system meridian oraz koło pięciu elementów.

## Teoria Pięciu Przemian

Przyjrzyjmy się, jak wygląda teoria pięciu przemian:



Opis ryciny:

Na górze widzimy element – ogień. Jest czerwony a klimat wokół niego jest gorący. Na dole jest element – woda. Jest niebieski i zimny. Po lewej stronie jest element – drzewo, jest zielony i wilgotny. Po prawej stronie jest element – metal, jest biały a klimat jest suchy. Ten klimat jednoczy się z elementem – ziemia, który ma kolor żółty.

Ogień ma wiele wspomagających energii, żeby być ognisty. W elemencie – ogień, jako jedynym, mamy cztery energie: energia serca, jelita cienkiego, układu krążenia oraz tarczycy. Do ognia przypisane są również grasica i nadnercze. Dlatego element – ogień jest bardzo silny.

Dla elementu – drzewo przypisana jest wątroba i woreczek żółciowy. W elemencie – metal znajduje się energia płuc oraz jelita grubego. W elemencie – woda są nerki i pęcherz moczowy. Energia żołądka i śledziony jest w elemencie – ziemia.

Element ognia jest w tym schemacie najbardziej dominującym elementem. Jeśli jest za silny, spala się całe drzewo i ziemia, woda wyparowuje a metal topi się. Ten stan prowadzi do choroby. Ogień, który za bardzo rozpanoszy się w organizmie, jest trudny do opanowania. Co nie jest niemożliwe. Gdy ugasimy szalejący pożar, drzewo zaczyna odrastać, ziemia wydaje plony a to wszystko dzięki odpowiedniej ilości wody. Zimna energia nie pozwala, by metal się topił.

Gdy zrozumiemy specyfikę działania i oddziaływania tych pięciu elementów na siebie, będzie też dla nas lepiej zrozumiałe, dlaczego często organizm tak wolno regeneruje się. Szczególnie u ludzi z niewielkim poziomem energii. Do tej grupy osób zaliczamy alergików oraz ludzi z osłabionym systemem immunologicznym.

Latem, podczas upałów możemy zaobserwować, że wiele osób ma problem z układem krążenia, sercem czy ciśnieniem tętniczym. Narzekają na złe samopoczucie, są mniej efektywni w pracy ale ogólnie jeszcze jakoś funkcjonują. Co dzieje się z organizmem, gdy jest upalnie? Jeśli w ciele człowieka jest za gorąco, czyli równowaga już została zachwiana a ogień sukcesywnie rozprzestrzenia się i do tego dochodzą wysokie temperatury na zewnątrz, to pozostałe cztery elementy koła pochłania ogień.

*Co ma wspólnego energia seksualna z teorią Pięciu Przemian?*

Wiemy już, że w elemencie ognia występują cztery meridiany: układu krążenia, tarczycy, serca oraz jelita cienkiego. W elemencie wody są dwie meridiany: nerek i pęcherza moczowego.

W tym też elemencie znajduje się energia seksualna. Nasilające się z wiekiem zaburzenia w tym obszarze nie są rzadkością. Dolegliwości związane z prostatą, nietrzymanie moczu, zaburzenia menstruacyjne, skurcze, spadek libido, przekwitanie – to wszystko zawiera się w energii seksualnej.

Ale spory udział procentowy w rozwoju tych przypadłości ma także element ognia. Przykładowo poprzez nieodpowiednie odżywianie, ogień w naszym organizmie rozprzestrzenia się i jak wiadomo, zaburza gospodarkę pozostałych elementów.

Powinniśmy pielęgnować naszą energię seksualną, a jest to możliwe dzięki odpowiedniej diecie, mudrom oraz ćwiczeniom, które zostały opisane w książce „Richtig essen zur richtigen Zeit”.

Kiedy mężczyźni mają problem z prostatą i pęcherzem moczowym a kobiety z podbrzuszem (jajniki, macica, wagina, upławy, menstruacja) powinni zatroszczyć się o swoją energię seksualną, która przywróci balans energetyczny i umożliwi poprawę zdrowia.

## **5. Kilka historii z gabinetu lekarskiego**

### *Mudra dla żeglarza*

W ramach wycieczki po Tajlandii, grupą liczącą 20 osób zorganizowaliśmy rejs. Morze było wzburzone i wiele osób źle się czuło. Podczas tej podróży byłem zajęty książką o mudrach. Ja w czasie sztormu czułem się dobrze. A ponieważ coraz więcej osób cierpiało na chorobę morską, postanowiłem zastosować mudrę. Była to mudra nr 32 – oddychanie, dzięki której organizm wraca do równowagi energetycznej. I tak, po kilku minutach pojawiły się naturalne kolory na twarzach uczestników morskiej wyprawy a mdłości ustąpiły.

### *Mudra przydatna tłumaczom*

Przy okazji pewnego kursu o kinezyjologii z dr Paul Dennison zaproponowałem mojemu dobremu przyjacielowi, który jest kinezyjologiem, by podczas kursu zajął się również tłumaczeniem z angielskiego. Amerykański w wykonaniu Paula nie jest łatwy do zrozumienia, więc musiał naprawdę namęczyć się by to co było powiedziane przełożyć na niemiecki. W pierwszej przerwie wykładu doradziłem mu by zastosował konkretną mudrę, którą powinien trzymać w trakcie tłumaczenia. I pomogło! Następną część wykładu Paul mówił płynnie, akcentując ważniejsze fragmenty, dzięki czemu zainteresował słuchaczy tym co ma do przekazania.

Po pewnym czasie Paul znowu zaczął męczyć się tłumacząc wykład na niemiecki. Szukał słów, robił nienaturalne przerwy w postaci „yyy” Szybko zorientowałem się, że Paul nie trzyma mudry. Gestykulując pokazałem mu, że powinien ją dalej trzymać. W tym momencie, jak za pomocą magicznej różdżki, mówił lekko i płynnie. Uczestnicy kursu zainteresowali się tą sytuacją, że raz Paul mówił płynnie a raz sprawiał wrażenie wyłączonego. Pozytywna reakcja publiczności była dla mnie zachętą do napisania mojej pierwszej książki o mudrach.

Ale to jeszcze nie koniec tej historii.

Innego dnia kursu było upalnie i duszno. Powietrze stało w miejscu a uczestnicy kursu mieli problemy z koncentracją. Grupa otrzymała ode mnie mudrę, która redukowała odczuwalność doskwierającego upału. Wiele osób trzymało tę mudrę a było to o tyle prostsze, że ta mudra angażowała tylko lewą dłoń, a prawa pozostawała wolna, czyli można było bez problemu notować wykład.

W tym też czasie uczestnicy odczuwali orzeźwienie i wzrost koncentracji.



## Część II

# Praktyczne zastosowanie mudr

Przejdźmy teraz do praktyki. Dla lepszego zrozumienia, każda mudra została dokładnie opisana, w jaki sposób należy ją trzymać oraz kiedy należy ją stosować. Polecam dokładnie przeczytać opis, zapoznać się ze zdjęciem i po ułożeniu swoich dłoni, jeszcze raz wszystko skontrolować, ponieważ mogą zdarzyć się małe pomyłki.

Tutaj każdy szczegół jest bardzo istotny!

Pod pojęciem „Czas” należy rozumieć ile minut i jak często w ciągu dnia należy wykonywać daną mudrę oraz w jakich odstępach czasowych, by jej stosowanie było skuteczne.

Pod pojęciem „Uwagi” podany jest czas trzymania mudry, gdy zaburzenie równowagi energetycznej ma już postać choroby. Jeśli w takim przypadku trzymamy mudrę dłużej, dostarczamy jeszcze więcej energii, której są ogromne braki w naszym organizmie, a którą częściowo pochłaniana jest także przez chorobę. Wtedy dopiero pobudzamy ciało do aktywacji sił samo uzdrawiających, ponieważ wytworzony poziom energii jest wyższy niż zapotrzebowanie na nią przez chorobę. Mamy jej zapas.

*Ważne:* Mudry nie zastępują medycyny konwencjonalnej czy homeopatii. One wspomagają leczenie. Jeśli chcemy zrobić

coś więcej dla siebie, czując nierównowagę energetyczną lub lecząc chorobę, bądź też po prostu zapobiegawczo, możemy zastosować mudry. Można wybrać kilka mudr i stworzyć różne kombinacje mudr, a tych może być tyle na ile nam na to nasza wyobraźnia pozwala.

Należy też zwrócić uwagę, że jeżeli wybierzemy już mudrę bądź ich zestawienie to trzeba minimum przez tydzień stosować je regularnie. Nie zaleca się codziennej zmiany mudr, należy być konsekwentnym w swoim wyborze. Gdy ból przechodzi nie powinniśmy w tym momencie przerywać procesu z wybraną mudrą. Nawet jeśli skutecznie uwolnimy się od bólu, powinniśmy jeszcze od tego momentu codziennie przez cztery dni trzymać wybraną mudrę, by osiągnięta równowaga energetyczna ustabilizowała się.

Mogę polecić stosowanie mudry, kiedy nie mamy zajętych dłoni, a że wiele mudr wymaga zaangażowania tylko prawej lub lewej dłoni, może również pisząc, trzymać palce w odpowiedniej konfiguracji. Gdy jesteśmy przykuci do łóżka czy w innej chorobie, oglądając telewizję czy w trakcie rozmowy i w wielu innych sytuacjach codziennego życia możemy trzymać mudry.

Proponuję nastawić budzić, by w odpowiednim momencie zakończyć trzymanie mudry.

Więcej oznacza lepiej – to stwierdzenie nie zawsze się sprawdza. Tak jak lekarstwa powinniśmy starannie dobierać i składem i dawkowaniem do naszego zapotrzebowania tak i mudry powinniśmy świadomie wybrać te najbardziej odpowiednio dla nas. Ważne jest by regularnie, precyzyjnie i odpowiednio długo trzymać mudry. *Chodzi tu również o to by dostrzec piękno i mocne strony w samodyscyplinie naszego postępowania a mudry żeby stały się naszym rytuałem.* Polecam

regularnie wykonywać swoje indywidualne zestawienia mudr, by zwiększyć ich efektywność.

### *Oglądając telewizję*

Zapewne większość z nas codziennie choćby przez chwilę ogląda telewizję. To jest świetna okazja by praktykować mudry. Mając zajęte dłonie mamy również mniejszą sposobność, by w tym czasie podjadać chipsy, słodczyce czy popijać piwo, które często nieświadomie, poza naszą kontrolą, wrzucamy w siebie oglądając telewizję.

## **1. Dłonie – wskaźnik życiowej energii**

Osoba ze słabą kondycją fizyczną nie jest w stanie wykonać mudry z odpowiednim naciskiem. Wydaje nam się, że mamy dużo siły w rękach ale w rzeczywistości ta siła nie jest równomiernie w nich rozłożona. To już jest pierwsza wskazówka, że w naszym ciele mamy nierównowagę energetyczną.

*Proszę spróbować wykonać następujące ćwiczenie:*

Uściśnij czyjaś dłoń, naprawdę mocno. Obserwuj swoje odczucia w tym momencie.

1. Teraz wykonaj mudrę sprawność palców.
2. Uściśnij jeszcze raz dłoń tej samej osoby. Co teraz czujesz?
3. Najprawdopodobniej zauważysz, że każdy palec ma podobną siłę uścisku.

## 2. Oznaczenia palców dłoni

### *Zewnętrzna strona dłoni*

- I. Kciuk
  - 1. Koniuszek kciuka
  - 2. Paznokieć kciuka
  - 3. Wewnętrzna strona paznokcia kciuka
  - 4. Zewnętrzna strona paznokcia kciuka
  - 5. Pierwszy staw kciuka
  - 6. Zagłębienie kciuka
  
- II. Palec wskazujący
  - 7. Paznokieć palca wskazującego
  
- III. Palec środkowy
  - 8. Opuszka palca środkowego
  - 9. Paznokieć palca środkowego
  - 10. Wewnętrzna strona paznokcia palca środkowego
  - 11. Zewnętrzna strona paznokcia palca środkowego
  
- IV. Palec serdeczny
  - 12. Paznokieć palca serdecznego
  - 13. Wewnętrzna strona paznokcia palca serdecznego
  - 14. Zewnętrzna strona paznokcia palca serdecznego
  
- V. Mały palec
  - 15. Paznokieć małego palca
  - 16. Wewnętrzna strona paznokcia małego palca

*Zewnętrzna strona dłoni*

