

Mudra poznání



Používá se:

Při depresích, několikadenní nespavosti, při slabé koncentraci paměti, vysokém tlaku. Posiluje celkovou psychiku a vůli, uvolňuje a zvyšuje účinnost dalších mudr. Doporučuje se ji používat ke všem dalším cvičením. Je to nejzákladnější pozice.

Postavení prstů:

Vrcholek palce a ukazováčku lehce přitiskneme k sobě. Ostatní prsty jsou volně narovnané a nedotýkají se.

Mudra energie



Působí proti veškerým bolestem, očisťuje tělo od jedovatých látek, příznivě uklidňuje zažívací trakt a močové cesty. Celkově harmonizuje celé tělo.

Postavení prstů:

Vrcholky prstů prostředníku a prsteníku lehce přitiskneme k vrcholku palce, ostatní prsty zůstávají volně vztyčené.

Mudra země



Používá se:

Posiluje hlavně narušenou psychiku, revitalizuje. Používá se především při anémii nebo při potížích s udržení rovnováhy těla.

Postavení prstů:

Vrcholky palce a prsteníku lehce přitiskneme k sobě, ostatní prsty jsou volně vyrovnané.

Mudra života



Používá se:

Tato mudra zlepšuje zrak, pomáhá při očních chorobách, dodává energii celému tělu, odstraňuje únavu, ospalost i nervozitu.

Postavení prstů:

Vrcholky prsteníku, malíčku a palce tiskneme lehce k sobě. Ostatní dva prsty zůstávají vztyčené.

Mudra nebe



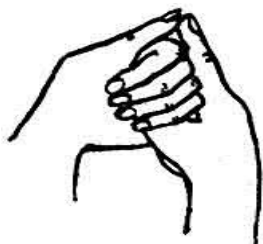
Používá se:

Pomáhá při nedoslýchavosti a při všech poruchách a bolestech sluchu a sluchového centra.

Postavení prstů:

Prostředník se dotýká vnějším berním článkem vnitřní části palce. Palec mírně tlačí na prostředník a ostatní prsty jsou volně narovnané.

Mudra mušle



Používá se:

Odstraňuje potíže krku, problémy s hlasivkami, zlepšuje zvuk hlasu, pokud při jeho cvičení vyslovujeme táhlé óm.

Postavení prstů:

Vzájemné držení dlaní připomínající mušli. Čtyři prsty pravé ruky objímají palec ruky levé. Vrcholek palce pravé ruky se dotýká vrcholku ukazováčku levé ruky. Ostatní prsty levé ruky jsou položeny na ruce pravé.

Mudra posilující



Používá se:

Mobilizuje obranné schopnosti těla, pomáhá při kašli a nachlazení. Zlepšuje a urychluje léčbu zápalu plic. Doporučuje se zejména alergikům a astmatikům. Rovněž pomáhá s nadváhou při používání příslušné diety.

Postavení prstů:

Ruce jsou spojeny a prsty propleteny jako při motlitbě a to tak, že jeden palec vyčnívá a objímá palec a ukazováček druhé ruky.

Mudra vody



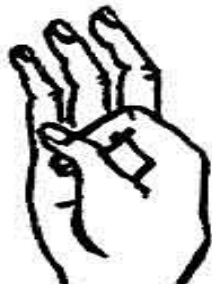
Používá se:

Odstraňuje problémy se žaludkem a játry. Účinná je při zahleněných průduškách a plicích.

Postavení prstů:

Malíček pravé ruky skrčíme tak, aby se dotýkal základu palce stejné ruky, který lehce přitiskneme na malíček. Levá ruka lehce objímá pravou, přičemž palec levé ruky pokládáme na palec pravé ruky

Mudra větru



Používá se:

Kladně působí na ischias a revmatismus. Touto mudrou posilujeme navíc mudru života. Při zlepšení potíží doporučujeme cvičení ukončit.

Postavení prstů:

Na vnější horní článek ukazováčku lehce přitiskneme vrcholek palce. Ostatní prsty jsou volně vztyčené.

Mudra krávy



Používá se:

Pomáhá při revmatismu a zánětech kloubů nebo jejich bolestech.

Postavení prstů:

Malíček levé ruky se dotýká prsteníku pravé ruky. Malíček pravé ruky se dotýká prsteníku levé ruky, zároveň je spojen prostředník pravé ruky s ukazováčkem levé ruky a prostředník levé ruky s ukazováčkem pravé ruky. Palce jsou volně vztyčené.

Mudra pomoci



Používá se:

Je vhodná při srdečním záchvatu, při potížích oběhových a srdečních. Působí jako nitroglycerín.

Postavení prstů:

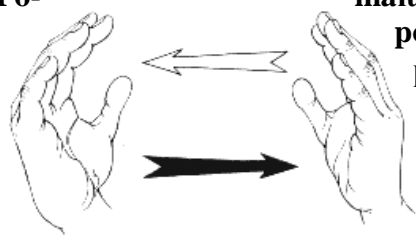
Ukazováček skrčíme tak, aby se vrcholkem dotýkal základu palce zároveň vrcholky prostředníku a prsteníku lehce přitiskneme k vrcholku palce. Malíček zůstává vztyčený.

ENERGIE RUKOU

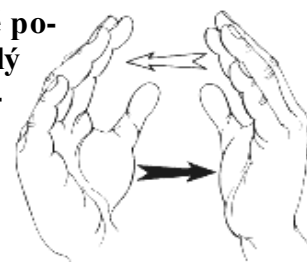
Na této stránce je série několika cviků, pomocí nichž můžete zcitlivět své ruce a ucítit energii. Maximální pozornost zaměřte na své dlaně, kde si představte tok energie, který vychází ze středů dlaní a jednotlivých prstů.

ENERGIE RUKOU

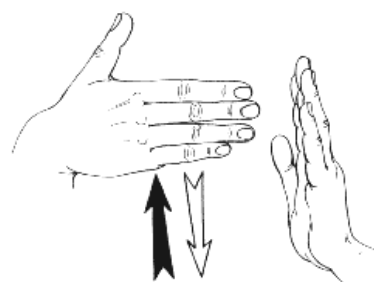
Po-



malu přibližujte ruce k sobě a od sebe, úplně pomalu. Za chvíli ucítíte určitý tlak, malý por a ruce vám nepůjdou dít bližší k sobě jako by byl mezi rukama míček. Tento tlak je prvním projevem energie, pokud budete cvičit často, vaše ruce se stanou citlivější.

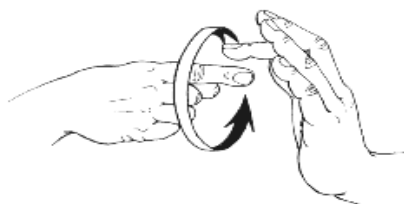
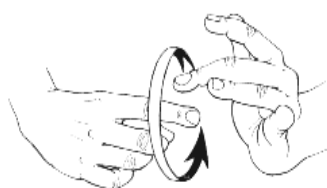


od-
bě,



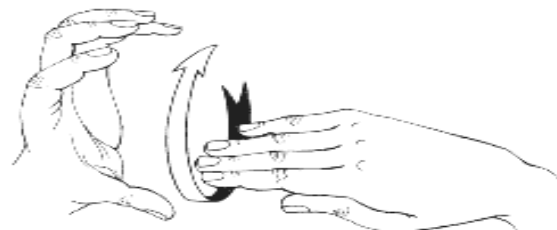
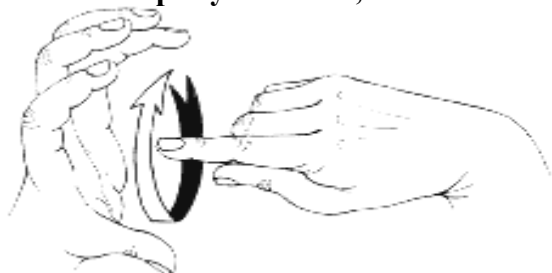
Jednu ruku použijte k vysílání energie a druhou k přijímání. Může se stát, že jednu ruku budete mít citlivější. Prsty jedné ruky směřují kolmo na dlaň ruky druhé. Prsty kolmé ruky projíždějí pomalu od konečků prstů až k zápěstí druhé ruky. Konečky prstů jsou od dlaně vzdáleny 3-5cm. Sou středíte se na vysílací ruku a představte si proud energie vycházející z konečků prstů. Poté se zaměřte na přijímací ruku a snažte se tento proud vnímat. Za chvíli ucítíte zřetelné brnění, teplo nebo pocit tlaku na druhé ruce. Tento pocit se bude pohybovat podle toho jak hýbete vysílací rukou.

Kroužením okolo jednotlivých prstů probudíte citlivost v malých čakrách na konci svých prstů.

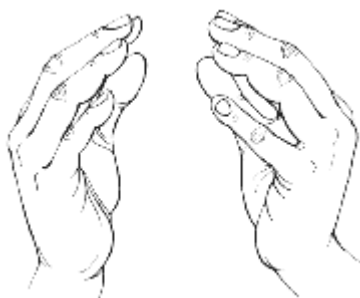
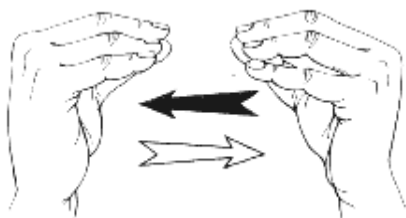


Cvičte postupně se všemi prsty a všimněte si změn pocitů u jednotlivých prstů.

Zaujměte polohu jedné ruky tak, jako byste v ní drželi velké jablko. Ukazovákem druhé ruky začněte kroužit nad pomyslným jablkem. Působíte tím na konečky všech prstů a na zbývající obvod dlaně. Na dlani přijímací ruky zřetelně ucítíte proud energie. Stejně tak můžete toto cvičení provádět se všemi prsty současně, ucítíte rozdíl v proudu energie.



Sevřete prsty obou rukou do špičky podle obrázku a začněte pomalu přibližovat obě ruce. Tento cvik je hodně silný, spojuje energii čaker dlaní a prstů a tím vytváří velký tok energie. Postupně můžete zkoušet zachovat tok energie proudící mezi rukama na větší vzdálenost.



Uvolněte ruce a vytvořte z nich dvě misky, které přiblížíte k sobě. Jako u prvního cvičení. Tentokrát rukama nepohybujte, pouze procitujte vytvoření jakési koule energie. Můžete zkoušet řídit energii ve vašich dlaních pomocí dechu a představivosti.

