

m u d r y p r s t ů

Známe svět ve kterém žijeme? Známe sami sebe? Energie, která proudí v našem těle a mezi naším tělem a okolím, je pro nás stále velkým tajemstvím. Žijeme v době technické revoluce, rozvíjíme a vymýšlíme nové technologické systémy a při tom ani netušíme, jaká tajemství a možnosti skrývá naše tělo a mysl. Prastaré praktiky Ajunédy se stále otevírají našemu poznání a poukazují na to, že jakákoliv nerovnováha v našem těle je především narušením naší psychické a energetické rovnováhy. Navykli jsme léčit nemoc jako důsledek, ale málokdy hledáme její příčinu. Z toho je vidět, jak mezi lidmi převažuje materializovaný pohled na svět a jak málo věnují pozornost svým duchovním možnostem. Mudry prstů je jeden z mnoha způsobů jak být přátelský nejen ke svému tělu a ke své mysli, ale také ke svému okolí.

Každý prst, počínaje palcem symbolizuje jeden živel: oheň, vzduch, nebe, zemi a vodu. Spojení některých prstů dosáhneme harmonizujícího působení na jednotlivé části těla a tím i překvapivého uvolnění nebo se dokonce zbavíme mnohých bolestí.

Tyto techniky jsou nenáročné a jednoduché. Můžete je používat kdekoliv. Mudry cvičíme oběma rukama současně, pokud to však z určitých závažných důvodů nelze, pak jenom jednou. Samozřejmě je ideální, když sedíte v zpřímené poloze nebo přímo v poloze lotosového květu, jste v klidu nebo mírně relaxujete. Tyto mudry jsem zkoušel poprvé na moři a pokud bych nebyl přesvědčen o jejich účinnosti, nikdy bych o nich nepsal. Nezapomínejte však na vytrvalost a pravidelnost!

(Mike Hackman, 2002)

MUDRA POZNÁNÍ



Používá se:

Ideální při depresích na dlouhých plavbách, 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



Používá se:

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 ŽIVOT

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 NEBES

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 modlitbě 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. Tuto mudru posilujeme navíc mudrou života. Při zlepšení potíží doporučujeme cvičení ukončit.

Postavení prstů:

Na vnější horní článek ukazováčku lehce přitiskneme vrcholak 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.

Mudry prstů - <http://www.sweb.cz/mudryprstu/>