



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 Plotko
PROJEKT OKŁADKI: Anna Plotko
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej
Korekta: Aneta Gawędzka-Paniczko

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8171-000-8

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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

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 nappełni nas wiedzą, kiedy w zapale pracujemy nad zrozumieniem
Prawdziwej treści nauczania.
Niech nasza nauka rozbłyśka, 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 odśtęosowanie	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 przęgrzanie	52
Mudra pobudzająca Pittę: gest przeciwko chandrę	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 wyraż 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 trzmieła	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 życia 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 Adźña: gest czakry trzeciego oka	138
Mudra Nirwana: gest wyzwolenia	139
Mudra Bhajrawa: gest wielkiej determinacji	140
Mudra Ganeśzy: 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 półkulę mózgu	149
Mudra Maha-sirsia: gest ulżenia nadaktywnemu umysłowi	150
Mudra Mandala: gest kołistego 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), kinezylogię (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 wiel-

ką 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 pożądanym miejscu. Był to początek mojej pracy z mudrami, które pozwoliły mi dokładnie skorygować i zintensyfikować moją praktykę asan.

Zacząłam 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 utrzymania 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 zeszytnienia 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 pożądaný 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.

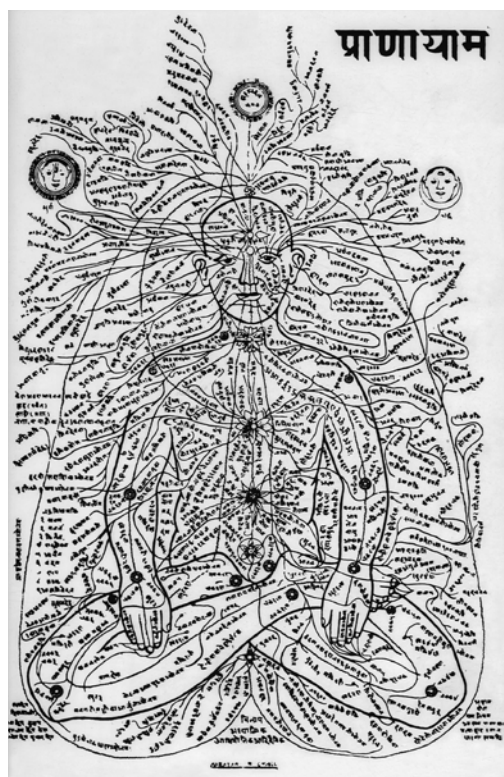
Utrzymanie ciała w stanie ponadprzeciętnego zdrowia wymaga „odkorkowania” naszych ulic i arterii oraz właściwej stymulacji *prany* w celu zapewnienia jej swobodnego przepływu przez nasze *nadi*, dając tym samym każdemu obszarowi ciała dostęp do energii uzdrawiającej w sposób zgodny z naturą. Możesz to 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 praną 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 praną z dala od obszarów jej nadmiernej koncentracji. Instrukcje poszczególnych mudr podane w rozdziałach 2–7 wyjaśniają, jak to zrobić i dlaczego to działa.

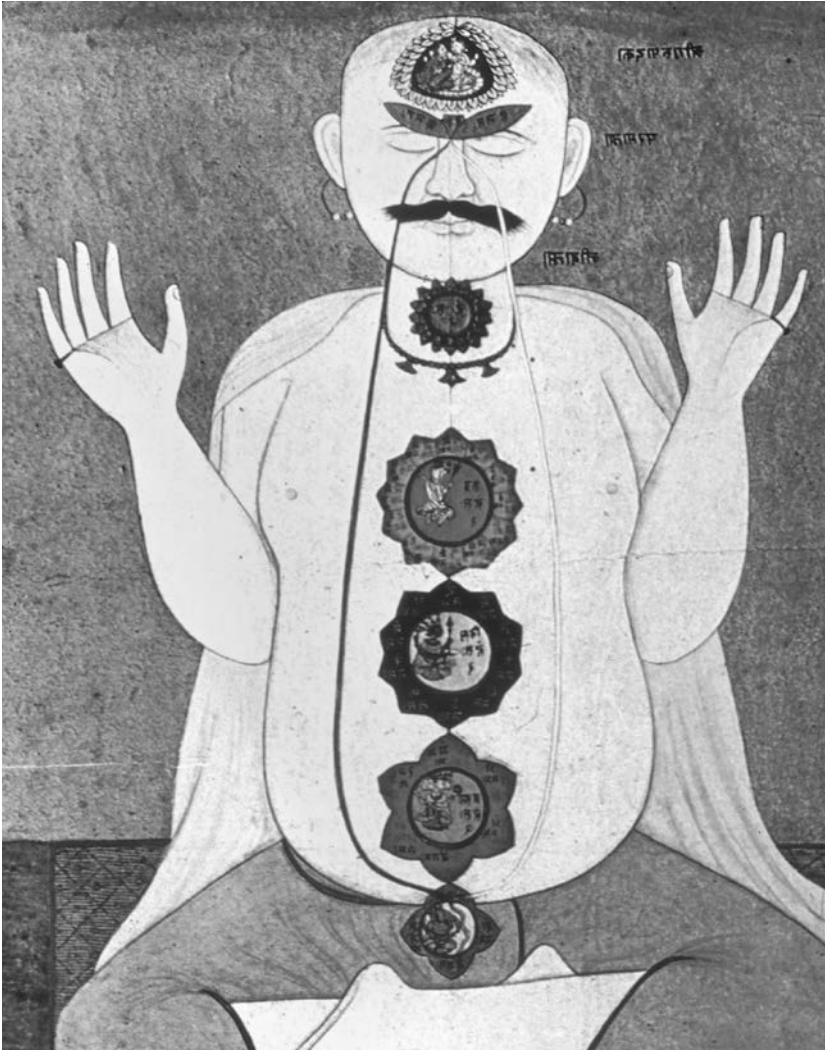
Ale przede wszystkim, praktykując mudry z pomocą tej książki, pozwalasz samemu sobie na stanie się wolnym i przejrzystym kanałem dla przepływającej prany, polepszając samopoczucie i osiągając spokój umysłu.



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

MUDRY A CZAKRY

Jeśli porównamy nadi w naszym ciele energetycznym do dróg w systemie autostrad, możemy sobie wyobrazić, co dzieje się na łączniku, gdzie dwie lub więcej dróg się spotykają bądź krzyżują. Taki łącznik dużo bardziej narażony jest na zatkanie lub blokadę niż prosta, nieprzerwana linia autostrady. Im więcej dróg



Siedem głównych czakr umiejscowionych wzdłuż linii kręgosłupa: czakra podstawy, sakralna, słoneczna, serca, gardła, trzeciego oka i korony.

razem się zbiega, tym większe prawdopodobieństwo utworzenia się zatoru. Im ważniejsza arteria, tym większy korek w godzinach szczytu. Istnieje siedem większych skrzyżowań nadi w ciele energetycznym, gdzie łączą się główne nadi. Te duże węzły energetyczne w tradycji indyjskiej nazywane są „czakrami” – w sanskrycie „koło”. Te tętniące centra energii działają jak anteny: odbierają, magazynują, przekształcają i wysyłają praną. Każda czakra zarządza energią regionu ciała, w pobliżu którego się znajduje; są one również silnie przyporządkowane zmysłom, kontrolując przepływ i przetwarzając informacje ze świata, jak również ilość i jakość energii, którą wysyłasz na zewnątrz.

Siedem głównych czakr ulokowanych jest w rejonie kręgosłupa. Zaczynając od podstawy twojego ciała i idąc w kierunku podbrzusza, splotu słonecznego, serca, gardła, czoła i kończąc na czubku głowy. Wyróżnia się też mniejsze węzły energetyczne, gdzie łączy się mniej dróg, znane w tradycji indyjskiej pod nazwą „punktów marma”, i jako punkty akupresury i akupunktury w tradycyjnej medycynie chińskiej. Istnieje również wiele mniejszych czakr, włącznie z tymi umiejscowionymi w twoich dłoniach.

Chociaż czakry rąk uważane są za pomniejsze, są one niezastąpionymi antenami energetycznymi. Połączone z czakrą serca, przewodzą one zdrowotną energię wprost z serca. Bez twoich rąk czakry miałyby trudność z odbieraniem informacji ze świata i wysyłaniem energii w przeciwną stronę, na przykład trudno by nam było rozpowszechniać współczucie albo nawiązać kontakt z innymi. Stymulując te czakry (patrz strony 136–137) będziesz mógł lepiej poczuć łączność twoich rąk z sercem i stać się wrażliwszy na uzdrawiające moce czakry serca.

Tak jak na każdym skrzyżowaniu, poruszanie się jest łatwiejsze i bardziej swobodne, gdy nie mamy do czynienia z korkiem bądź zatorem. To samo odnosi się do czakr: kiedy są otwarte, wolne od nieczystości i działają płynnie, mamy zapewnione zdrowie fizyczne oraz dobre samopoczucie w obszarach oraz zmysłach odpowiadających tym czakrom.

Istnieje wiele sposobów na zachowanie swoich czakr w pełni działających, w stanie czystym i wyważonym, włączając jogę oraz praktykę medytacji. Lecz jedną z najprostszych i najbardziej efektywnych metod na pozbycie się blokad z węzłów energetycznych i na ułatwienie swobodnego przepływu prany jest praktyka mudr. Dzięki niej obudzisz dłonie i zaczniesz wpływać na przepływ naturalnej, uzdrawiającej energii twoich rąk.

MUDRY I ŻYWIÓŁY

Według indyjskiej tradycji, każdy palec dłoni odpowiada energii jednego z pięciu „wielkich żywiołów” (*maha-bhoota*): kciuk łączony jest z ogniem (materia w stanie promieniującym), palec wskazujący z powietrzem (materia w stanie gazowym), palec środkowy z eterem (przestrzeń jako taka), palec serdeczny z ziemią (materia w stanie stałym), a mały palec z wodą (płynny). Sama dłoń odnosi się do umysłu. Różne mudry, które w większości aktywują tylko pewne części dłoni, mają różny wpływ na fizyczną, emocjonalną i duchową sferę naszego życia. Jest to zależne od ułożenia dłoni i tego, jakie żywioły i czakry są w przyjętej pozycji stymulowane.

Niektóre mudry wymagają użycia tylko jednej ręki, inne angażują obie dłonie na zasadzie symetrycznego gestu, a w jeszcze innych każda z rąk przybiera inną pozycję. Większość mudr kształtuje się, lekko stymulując za pomocą kciuka (żywioł ognia) jeden lub więcej pozostałych żywiołów, w momencie, gdy dotyka on koniuszka, paznokcia, knykcia lub nasady palca. Te ogólne zasady opisują, w jaki sposób pozycja palców wpływa na poszczególne żywioły.

PIĘĆ PODSTAWOWYCH POZYCJI PALCÓW



Złączenie koniuszka kciuka z końcem palca zwiększa stabilność zaangażowanego żywiołu.



Dotykanie zewnętrznej strony palca (paznokieć bądź knykciek) zmniejsza oddziaływanie zaangażowanego elementu.



Przyłożenie kciuka do nasady palca stymuluje żywioł związany z danym miejscem.



Kiedy dłoń skierowana jest w górę, otwierasz się na przyjęcie energii i inspiracji.



Kiedy dłoń zwrócona jest w dół, efektem jest większe oparcie.

ZALEŻNOŚCI POMIĘDZY PALCAMI, ŻYWIOTAMI I CZAKRAMI

Ten wykres pokazuje relacje pomiędzy częściami dłoni, żywiołami i czakrami. Kiedy żywioły utrzymywane są w równowadze, łatwiej jest zachować zdrowie i dobre samopoczucie.

Część dłoni	Żywioł	Czakra	Sfera fizyczna	Sfera emocjonalna
Kciuk	Ogień: materia w stanie promieniującym dająca ciepło i światło – energia poruszająca wszelką materię	Manipura, czakra słoneczna	Trawienie, mięśnie, zmysł wzroku	Duchowa siła, siła woli, poczucie własnej wartości, wiara w samego siebie, charyzma, odwaga, ambicja, uczciwość
Palec wskazujący	Powietrze: materia w stanie gazowym	Anahata, czakra serca	Oddychanie, płuca, serce i system krwionośny, ramiona i ręce, zmysł dotyku	Wolność, radość, uwolnienie od stresu, miłość, akceptacja samego siebie, przebaczenie, współczucie, wdzięczność
Środkowy palec	Eter: przestrzeń, niebo, akaśa	Wiśuddha, czakra gardła	Gardło, usta, uszy, głód i pragnienie, waga ciała, zmysł słuchu	Wewnętrzny spokój, wyrażanie samego siebie, kreatywność artystyczna, komunikacja
Palec serdeczny	Ziemia: materia w stanie stałym	Muladhara, czakra podstawy	System kostny i immunologiczny, stopy i nogi, zmysł węchu	Stabilność, oparcie, bezpieczeństwo, zakorzenienie w chwili obecnej
Mały palec	Woda: materia w stanie ciekłym	Swadhiśthana, czakra sakralna	Ogólne samopoczucie, płyny ustrojowe, układ moczowy i narządy płciowe, zmysł smaku	Ogólne zdrowie, zdolność do pójścia naprzód, porzucenie rzeczy niepotrzebnych i takich, których już się nie kocha, zdolność do adaptacji i poruszania się zgodnie z nurtem wydarzeń
Dłoń	Umysł	Adźña, czakra trzeciego oka lub czoła	Ogólna władza nad ciałem i zmysłami	Koncentracja, jasność, intuicja, inteligencja, wnikliwość, wyobraźnia

MUDRY I DOSZE

By lepiej zrozumieć sposób, w jaki mudry wpływają na nasze ciało i umysł, warto wsłuchać się w naukę Ajurwedy na temat trzech podstawowych komponentów ciała albo typów fizycznej i umysłowej substancji składowej, znanych pod nazwą doszy. Tworzą je trzy typy energii: *wata*, *pitta* i *kapha* – Ajurweda kładzie wielki nacisk na utrzymywanie ich w równowadze.

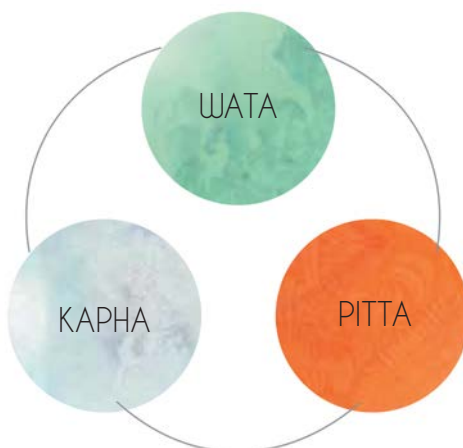
Wiele czynników, zarówno zewnętrznych jak i wewnętrznych, przyczynia się do zaburzenia równowagi doszy. Są to między innymi: fizyczny i emocjonalny stres, niedopasowanie diety do typu organizmu, pory roku i pogody, a także fizyczna trauma, problemy związane z pracą, rodziną i w związkach. Mudry delikatnie lecz stanowczo przeciwdziałają negatywnym siłom będącym przyczyną braku równowagi doszy, a także odgrywają ważną rolę w utrzymywaniu zdrowych relacji w obrębie tych energii naszego ciała, umysłu i świadomości.

Wata: żywioły powietrza i eteru; zimno i suchość; energia ruchu.

Pitta: żywioł ognia; gorąco i suchość; energia trawienia, wchłaniania i metabolizmu.

Kapha: żywioły ziemi i wody; zimno i wilgotność; energia strukturyzująca ciało.

RÓWNOWAGA TRZECH ELEMENTÓW



Utrzymywanie ciała w stanie doskonałego zdrowia fizycznego i psychicznego wymaga zachowania równowagi trzech energii – wata (powietrza i eteru), pitta (ognia) i kapha (ziemi i wody).

WATA

Energia ruchu; powstaje z powietrza (materia w gazowej formie) i eteru (przeźrzeń). Stale się porusza, z natury ekspansywna, łatwo ulega zmianie, cechuje ją nieregularność i zimno. Kiedy wata jest w nadmiarze, ciało wykazuje tendencje do suchości, szorstkości i sztywności, może też cierpieć na bóle stawów oraz łamliwość kości i zębów. Możesz mieć również problemy ze skupieniem uwagi lub podejmowaniem zobowiązań. Choroby stawów i ich objawy związane z nieprawidłowościami w obrębie systemu nerwowego wskazują na zachwianie proporcji waty.

Mudry – a w szczególności te związane z palcem wskazującym i środkowym – służą pomocą w walce z wyżej wymienionymi objawami chorób. Jeśli zdiagnozowałeś u siebie zachwianie proporcji waty, większe efekty osiągniesz, praktykując mudry, siedząc lub stojąc bez ruchu niż będąc w trakcie wykonywania innych czynności.

PITTA

Energia trawienia, wchłaniania i metabolizmu znana jest pod nazwą pitta. Złożona jest głównie z żywiołu ognia, cechuje ją gorąco i suchość. Pitta wytwarza ciepło w twoim ciele i reguluje jego temperaturę. Kiedy pitta jest w nadmiarze, możesz łatwo wpadać w gniew, cierpieć na wysokie ciśnienie lub wrażenie nadmiernej ciepłoty ciała, zbyt mocno się pocić i mieć upodobanie do ostrych potraw. Możesz też zapaść na egzemę, cierpieć na nadmierną wrażliwość skóry, zaczerwienienie, wysypkę i pokrzywkę.

Pitta oraz żywioł ognia związane są z kciukiem. Większość mudr angażuje kciuk, więc w przypadku zachwiania proporcji pittы należy zwrócić uwagę na inne czynniki istotne w układaniu mudr, jak na przykład sposób, w jaki kciuk uciska poszczególne palce lub samą dłoń.

KAPHA

Jako bazowa energia strukturyzująca nasze ciało, kapha stanowi fundament dla pozostałych form energii. Składa się z żywiołów wody i ziemi; z natury biała, cechuje ją zimno i wilgotność. Stała i niezmienna, ruch zachodzi w niej bardzo powoli.

Kiedy kapha jest w nadmiarze, możesz mieć wrażenie, że twoje życie tkwi w jednym miejscu, łaknąć zbyt wielu słodczy, czuć się ciężko i cierpieć na obrzęki i zatory. Objawy towarzyszące nadmiarowi kaphy to: depresja, letarg, bierność, przybieranie na wadze, astma, puchlina wodna i zator.

Mudry, a w szczególności te angażujące palec serdeczny i mały, mogą być bardzo pomocne w przypadku zachwiania proporcji kaphy. Należy je praktykować razem z powolnymi ruchami ciała, na przykład ćwicząc jogę lub spacerując.

WPROWADZANIE PRAKTYKI MUDR DO TWOJEGO ŻYCIA

Wiele mudr opisanych w tej książce jesteś w stanie wykonać w każdym miejscu i o każdej porze – idąc do pracy, siedząc przy biurku, jadąc w pociągu (ale nie prowadząc). Są one na równi pomocne w sytuacji stresującej, jak i w czasie relaksu. Opis każdej mudry zawiera właściwy sposób na dodanie jej wykonania do twojego planu dnia.

Możesz też praktykować mudry w sposób bardziej skupiony, siedząc lub klęcząc w pozycji do medytacji. Wiele korzyści z układania mudr ulega dodatkowo wzmocnieniu, gdy połączysz je z takimi aktywnościami umysłu, jak joga lub medytacja.

PRAKTYKOWANIE W POZYCJI SIEDZĄCEJ

Jeśli siedzisz lub klęczysz w trakcie praktyki, łatwo jest ci zapaść w stan głębokiego relaksu – możesz nawet chcieć śpiewać z radości. Wielu praktykujących mudry doświadcza mimowolnych, lecz przyjemnych, ruchów rąk i reszty ciała w trakcie sesji medytacyjnych.

Siedząc, połóż dłonie na udach lub kolanach. Pozycja taka stymuluje subtelne kanały energetyczne nóg i pomaga w wyważeniu czakry podstawy (muladhara), zapewniając tym stabilny fundament dalszej praktyki. W przypadku mudr wymagających złączenia dłoni, możesz sobie pomóc, umiejscawiając małą poduszkę lub koc na podołku i kładąc tam dłonie.

Siedząc na krześle: Użyj krzesła z prostym oparciem, nie siadaj na fotelu lub na łóżku – ważne jest zachowanie prostych pleców. Oprzyj płasko całe stopy o podłogę, złożony koc lub matę. Odpręż ramiona i unieś klatkę piersiową. Wyobraź sobie, że masa twojego ciała utrzymuje się na strunie przyczepionej do czubka twojej głowy. Nie tracąc kontaktu z siedzeniem, poczuj jak twoje ciało wyciąga się do góry, wysoko i stabilnie, bez żadnego wysiłku.

Siedząc ze skrzyżowanymi nogami: Siedzenie „po turecku” daje ciału solidną podstawę i sprzyja koncentracji umysłu. Regularna praktyka zmniejszenia poczucia sztywności w biodrach i wzmacnia mięśnie lędźwi. Jeśli twoje kolana są wyżej niż biodra, usiądź na poduszce lub złożonym kocu podnosząc tym samym pośladki i zmniejszając napięcie w rejonie lędźwi i bioder. Siedź prosto – twój kręgosłup powinien być usytuowany prostopadle do podłoża. Sprawdź czy

twoja szyja jest wyprostowana, podbródek zwrócony równolegle do podłogi, a ramiona nie mają tendencji do garbienia.

Kłęcząc na piętach: Połóż matę lub złożony koc na ziemi. Uklęknij na macie ze stopami i kolanami złączonymi lub w lekkim rozkroku. Opuść pośladki, siadając dobrze na piętach. Jeśli twoje kostki lub stopy drętwieją, obłóż je zrolowanym ręcznikiem. Niektórzy wolą używać niskich stołków do medytacji. Posadź pośladki na stołku ze złączonymi stopami i kolanami lub w lekkim rozkroku.

PRAKTYKOWANIE NA STOJĄCO

Stań prosto w lekkim rozkroku, na równi z linią bioder i kolan. Poczuj, jak twój ciężar ciała rozkłada się po równo na obie stopy. Jeśli praktykujesz, chodząc, możesz poczuć się lżejszym i zauważyć, że stawiasz kroki żwawiej i bardziej sprężysto.

STYKANIE PALCÓW

Wykonując mudrę, utrzymuj lekką styczność pomiędzy kciukiem a pozostałymi palcami. O ile nie podano inaczej, ćwicz obie dłonie na raz, koncentrując energię żywiołów.

ODDYCHANIE

Staraj się mieć zamknięte usta i oddychać przez nos. Spróbuj przywrzeć językiem płasko do podniebienia. Przesuń język do tyłu, tak by jego koniec znalazł się zaraz za nasadą górnych zębów (może to pomóc w przelętkaniu śliny). Taka pozycja uspokaja umysł, polepsza równowagę i zwiększa wrażliwość na energię prany, a także łączy ze sobą dwa duże kanały energetyczne nadi (*ida* i *pingala*).



[Kup książkę](#)







1

ZDROWIE RĄK A SAMOPOCZUCIE

ROZCIĄGANIE I ODSZTRESOWANIE

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



[Kup książkę](#)

MOC W TWOICH DŁONIACH

Chociaż stale używasz rąk, zapewne nie przywiązujesz większej wagi do ich zdrowia i komfortu. Nawet jeśli czytając moją książkę, nie wyjdiesz 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.

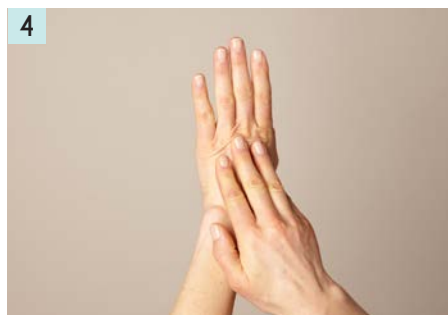
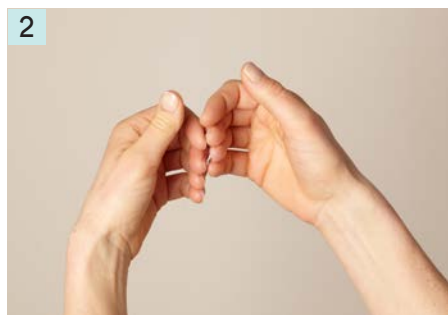
Zwiększony zakres ruchów rąk umożliwi ci wykonywanie codziennych prac w większą łatwością, zmniejszając napięcie mięśni i nacisk na stawy. Kiedy mobilność, gibkość i ogólny stan twoich palców i rąk ulegną poprawie, staniesz się bardziej świadomy ich możliwości. Będziesz mógł wykonywać bardziej zaawansowane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

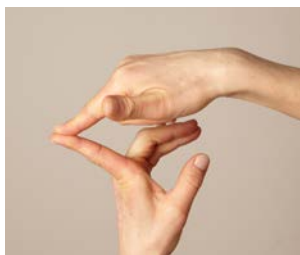
Te ruchy pomogą ci zniwelować napięcie powstałe w obrębie rąk, wyregulować ciśnienie oraz odświeżyć umysł i oczy. Mogą stanowić one pożyteczną przerwę od pracy przy komputerze, a także przynosić orzeźwienie w sytuacji, gdy tego potrzebujesz.



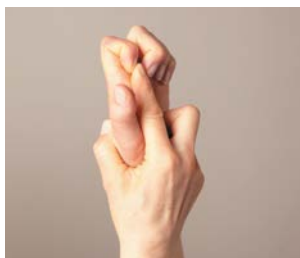
1. Zamknij oczy i przez jedną minutę delikatnie pocieraj oba kciuki o koniuszki palców tej samej dłoni. To ćwiczenie odświeża umysł i oczy.
2. Luźno zegnij wszystkie palce i pocieraj o siebie paznokciami obu rąk (do dziesięciu minut dziennie), wzmagając aktywność umysłową i uważność.
3. W tym ćwiczeniu 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

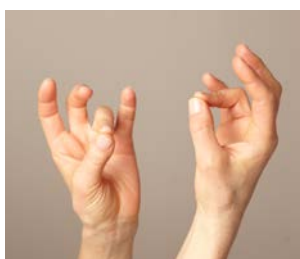
Zarówno codzienne prace manualne, jak i praktykowanie mudr stają się o wiele łatwiejsze, kiedy masz giętkie palce. Te ćwiczenia pomogą ci to osiągnąć. Zamieszczona tutaj mudra jest wstępem do wszystkich pozostałych z tej książki, ponieważ przygotowuje cię fizycznie i mentalnie do właściwej praktyki. 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 jakiegokolwiek 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 wewnętrzzną 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. Zaczynij 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.

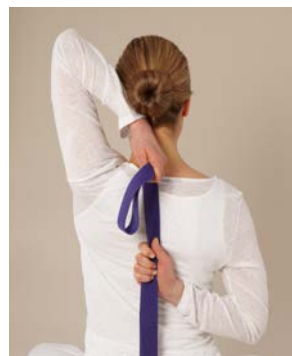


Uwaga: Ćwiczenia unikać w przypadku zespołu cieśni nadgarstka i urazów na skutek chronicznego przeciążenia mięśni i ścięgien.

ĆWICZENIA RAMION

Spięte lub usztywnione ramiona mogą być bardzo bolesne, mogą również zmniejszać zakres ruchów twoich rąk. Poniższe ćwiczenia mają na celu rozruszanie ramion. Dodatkowo *Głowa krowy* rozciąga i usuwa napięcie z nadgarstków, barków, tricepsów i tułowia, podczas gdy *Uścisk niedźwiedzia* (strona 34) rozluźnia mięśnie górnej części pleców, w tym mięśnie równoległoboczne odpowiedzialne za ruch łopatek. Niektóre z tych ćwiczeń, na przykład *Krążenie ramion*, możesz wykonywać, siedząc za biurkiem, a inne, jak *Tylny chwyt za łokieć* (strona 35), stojąc w kolejce.

GŁOWA KROWY (AGRAFKA)



1. Siedząc lub stojąc, załóż prawą rękę za plecy i przesuwaj ku górze dłoń w kierunku szyi. Możesz pomóc sobie drugą ręką delikatnie ciągnąc łokieć lub przedramię do góry.
2. Unieś lewą rękę nad głowę. Zegnij łokieć i sięgnij lewą dłonią za łopatkę. Jeśli jesteś w stanie, złóż ręce. W przypadku gdy dłonie się nie dotykają, przygotuj sobie pasek lub cienki, zrolowany ręcznik w ręce na górze i złap go dolną ręką. Przyciągnij do siebie dłonie najbliżej jak to możliwe. Utrzymaj pozycję przez 10–30 sekund. Opuść i rozruszaj ramiona. Następnie powtórz, zmieniając ręce.

KRĄŻENIE RAMION

Stojąc, klęcząc lub siedząc z odprężonymi ramionami, wykonuj krążenia ramion 5–10 razy do przodu. Zmień kierunek i powtórz ćwiczenie tą samą ilość razy.

UŚCISK NIEDŹWIEDZIA

1. Siedząc lub stojąc, unieś prawą rękę przed klatką piersiową i zegnij łokieć tak, by palce skierowane były ku górze. Złap lewą ręką prawy łokieć i delikatnie przyciągnij uniesioną rękę do tułowia, najbliżej jak to możliwe. Utrzymaj pozycję przez 3–5 sekund, a następnie zmień ręce i powtórz ćwiczenie.



2. Zbliź prawe ramię do tułowia i złap się za lewy bark. Przyłóż lewą rękę od spodu do prawej i obejmij dłonią prawy bark. Górny łokieć powinien być włożony w zagłębienie dolnego. Spróbuj unieść oba łokcie.

Utrzymaj pozycję przez kilka oddechów, a następnie zmień ręce i powtórz ćwiczenie. Na koniec rozruszaj barki i ramiona.

ZEGAR PRZY ŚCIANIE

1. Stań bokiem do ściany. Upewnij się, że twoja stopa, biodro i bark dotykają ściany. Unieś rękę najwyżej jak potrafisz i przyłóż dłoń płasko do ściany.
2. Nie skręcając ciała, powoli przemieść dużym łukiem uniesioną rękę do tyłu – niczym wskazówka zegara zmieniająca pozycję z godziny 12 na 6. Uwolnij ramię, obróć się drugim bokiem i powtórz ćwiczenie drugą ręką.



TYLNY CHWYT ZA ŁOKCIE

1. Cofnij oba ramiona za plecy z łokciami wyprostowanymi i dłońmi zwróconymi do ziemi. Zegnij prawy łokieć i spróbuj złapać się lewego łokcia prawą dłonią. Utrzymaj pozycję przez kilka oddechów.
2. Nie zmieniając pozycji, zegnij lewy łokieć i spróbuj przytrzymać prawy łokieć dłonią lewej ręki. Utrzymaj pozycję przez kilka oddechów, a następnie puść oba łokcie. Wykonaj krążenia ramion 3–4 razy do przodu i taką samą ilość do tyłu. Powtórz ćwiczenie z zamianą rąk, zginając najpierw lewy łokieć.



SPLOT DŁONI ZA PLECAMI

Wyciągnij ręce za plecy i spleć palce. Unieś ramiona najwyżej jak potrafisz, bez pochylania się do przodu. Utrzymaj pozycję przez kilka oddechów. Teraz możesz puścić. Zamień dłonie tak, by na górze znalazł się teraz kciuk drugiej ręki i powtórz ćwiczenie.



ROZCIĄGANIE Z PASKIEM

1. Siedząc lub stojąc złap rękami naprężony pasek. Zachowaj wyprostowane łokcie.
2. Wyciągnij i unieś ramiona nad głowę, a następnie cofnij za plecy do momentu, gdy pasek znajdzie się na poziomie barków. Łokcie powinny być proste przez cały czas wykonywania ćwiczenia. Możesz zwiększać dystans pomiędzy rękami ślizgając dłonie po naprężonym pasku tak, by ramiona cały czas były napięte (ale nie powinny boleć). Utrzymaj pozycję przez 5–10 oddechów, a następnie unieś połączone paskiem ręce nad głowę.







2

MUDRY OGNIĄ

WZMOCNIJ WEWNĘTRZNĄ SIŁĘ
I POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Część dłoni: kciuk

Żywiół: ogień

Czakra: słoneczna

Sfera fizyczna: trawienie, mięśnie, zmysł wzroku

Sfera emocjonalna: duchowa siła, siła woli, poczucie własnej wartości,
odwaga, ambicja

***„O Agni [ogniu], sprzyjającą ścieżką prowadź nas ku szczęściu!
Boże, który znasz wszystkie nasze uczynki,
Odsuń od nas grzechu przeszkody,
Składamy ci wyraz najwyższego uwielbienia”.
Upaniszada Iśa****

* Upaniszady, tł. Marta Kudelska, Kraków 2004, s. 58. (przyp. tłum.)

WPROWADZENIE DO MUDR OGNI

Tematem przewodnim wszystkich mudr tego rozdziału jest kciuk. Są one powiązane z żywiołem ognia i czakrą słoneczną kontrolującą energię, która „rozpala” pozostałe czakry (patrz strony 17–18). W Ajurwedzie, tradycyjnej medycynie indyjskiej, kciuk stymuluje pitta doszę – energię odpowiedzialną za wzrost i dojrzewanie (patrz strony 21–22), a także wszelkie formy fizycznej i duchowej transformacji. Mając to na względzie, mudry tego rozdziału pomogą ci rozwinąć wewnętrzną energię i ukształtować własne życie, w sposób jaki tego pragniesz.

W sanskrycie, ogień nazywany jest *agni*. Termin ten obejmuje wszelką promieniującą materię, włączając w to słońce, światło, błyskawicę, ciepło, magnetyzm oraz elektryczność. Żywioł ognia cechuje: energia, ciepło, światłość, promieniowanie i zdolność transformowania. Ogień kojarzy się z tym, co w tradycji jogicznej nazywane jest *radžas lub guna radžas*, a co można tłumaczyć jako aktywność albo pasję – ten atrybut nadaje życiu jego właściwą barwę.

Zdrowy wewnętrzny ogień jest kluczem do utrzymania dobrego stanu zdrowia. By zająć, wszystkie procesy życiowe (począwszy od metabolizmu komórkowego po wyższe funkcje organizmu) wymagają spalania substancji odżywczych, generując energię i ciepło. Przykładowo, jeśli wewnętrzny ogień układu pokarmowego będzie równomiernie rozpalony, pokarmy będą należycie trawione, dostarczając organizmowi odpowiednich składników i uodparniając ciało na choroby.

W sferze emocjonalnej, dobrze zrównoważony żywioł ognia pozwoli ci na wykazanie się odwagą w przewyżnianiu życiowych wyzwań, a także pozbycie się lęku przed odpowiedzialnością. Pomoże ci on również w rozwijaniu takich pozytywnych właściwości, jak: honor, uczciwość, odwaga, charyzma, siła woli, szacunek do samego siebie i stanowczość. To właśnie żywioł ognia daje umysłowi siłę do rozmyślań i tworzenia planów. Kiedy twój umysł jest „rozpalony”, łatwiej jest ci pojąć sens nowych idei, zrozumieć, co się do ciebie mówi, zanurzyć się w myślach i być w zgodzie z własnymi emocjami.

Pod względem energetycznym kciuk uważany jest za niezwykle ważną część dłoni. Przebiegają tamtędy ważne prądy praniczne łączące cię z „siedzibą” żywiołu ognia – czakrą manipura, zwaną również słoneczną (patrz strona 20). Ta energetyczna pieczęć steruje twoim układem pokarmowym, jak również muskulaturą i oczami. Kiepski wzrok, niestrawność, alergie pokarmowe, zaburzenia poziomu cukru, cukrzyca, zaburzenia odżywiania oraz skurcze mięśni mogą ustąpić lub ich postępy wyhamować, jeśli regularnie praktykujesz mudry ognia i związane z nimi ćwiczenia zamieszczone w tym rozdziale.

Pozbawiając się „ognia” w formie światła, nie bylibyśmy w stanie nic zobaczyć. W sensie mniej dosłownym, bycie „zobaczonym” może być rozumiane jako potrzeba bycia odbieranym jako osoba, z całą swoją indywidualnością. Jeśli ta chęć nie zostaje zaspokojona – na przykład, gdy ktoś nas ignoruje, nie dostrzega naszych zdolności i talentów lub nas poniża – często pojawia się gniew. To uczucie (nieważne czy uzewnętrznione czy też nie), jak również zapiekła nienawiść, próżność i pycha są negatywnymi emocjami kojarzonymi z zachwianiem równowagi energetycznej czakry słonecznej. Praktykując zamieszczone w tym rozdziale mudry związane z pittą, możesz przezwyciężyć te trudne uczucia znajdując emocjonalny spokój i równowagę.

Co ważne, pracując z mudrami ognia zauważysz przyrost siły woli, podczas gdy twoja samoocena i pewność siebie ulegną znaczącej poprawie. Być może dzięki praktyce odkryjesz, że stajesz się kimś z „gorącą głową” – osobą dysponującą energią, by wcielać swoje myśli i marzenia w życie.

Mudry ognia w skrócie		
Mudra	Pożytek	Strona
Agni	Zwiększa siłę woli i pewność siebie; równoważy ciepłość	40
Guru	Pomaga w utrzymaniu fizycznej i uczuciowej równowagi	41
Manipura	Zwiększa siłę woli i odwagę; polepsza trawienie	42
Linga	Generuje ciepło i ożywia ciało	43
Surja	Inspiruje; wyzwala z letargu; oczyszcza ciało	44
Puszan	Ułatwia przyjmowanie składników odżywczych, prany i nowych idei	46
Kamadżaji	Rozwija umiarkowanie; kieruje energią do zdrowych kanałów	47
Aśwa-ratna	Pomaga pozbyć się złych nawyków i zachowań; ułatwia znajdowanie nowych możliwości	48
Adho-mukha	Działa na mądrość i przygotowuje umysł do medytacji	49
Śankha	Niweluje objawy zbytniego nagromadzenia „gorąca” w ciele i umyśle	50
Redukcji Pitty	Obniża nadmierną ciepłość – fizyczną i emocjonalną	52
Pobudzająca Pitte	Wzmacnia poczucie własnej wartości i zwiększa optymizm w odbieraniu świata	53
Dhjana	Pomaga w medytacji i w osiągnięciu pełni możliwości	54

MUDRA AGNI

Gest ognia



Mudra Agni pomaga regulować ciepłotę ciała, rozwija siłę woli i pewność siebie. Ceniona w jodze i medytacji, poprawia skupienie rozproszonej energii, napełniając cię optymizmem i radością życia.

Możesz skojarzyć tę pozycję z gestem kciuka do góry – znanym na Zachodzie jako znak aprobaty i sympatii. Korzenie gestu sięgają czasów rzymskich, gdy podczas walk gladiatorów tłum głośował kciukiem nad tym, czy zwycięzca ma zabić pokonanego przeciwnika – uniesiony w górę kciuk oznaczał darowanie życia.

JAK TO ZROBIĆ

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

Dłoń prawa – unieś kciuk w górę, a pozostałe palce zaciśnij w pięść.

Dłoń lewa – rozprostuj dłoń i zwróć ją wnętrzem do góry.

Teraz umieść prawą pięść na lewej dłoni i w takiej pozycji połóż obie dłonie na podołku. Utrzymuj ten układ, siedząc w spokoju lub medytując. Powtarzaj codziennie.

JAK TO DZIAŁA

Separując kciuk od reszty palców, uwalniasz element ognia od wpływów innych żywiołów. Tym samym wzmacniasz i podsycasz energię ognia, którą jogini nazywają *samana waju*. Wykonywanie mudry Agni może sprawić, że poczujesz się ożywiony i pełen energii.

.....

» **TOWARZYSZĄCA PRZYCIĘGA:** KORZYŚCI PŁYNĄCE Z MUDRY STANĄ SIĘ INTENSYWNIEJSZE, JEŚLI WYKONUJĄC JĄ BĘDZIESZ POWTARZAĆ W MYŚLACH NASTĘPUJĄCĄ PRZYSIĘGĘ: „WSZYSTKO CO WE MNIE NEGATYWNE WRZUCAM DO OGNI PRZEMIANY”.



MUDRA GURU

Gest Jowisza

Ta wersja mudry Agni (patrz poprzednia strona), wykonywana przy użyciu obu kciuków, rekomendowana jest przy chęci osiągnięcia fizycznej i emocjonalnej równowagi. *Guru* w języku sanskryckim oznacza

Jowisza, a sam gest, gdy wykonywany jest w indyjskim tańcu, odsyła do planety lub nauczyciela.

Jogini mogą znać tę mudrę również jako Merudanda Mudra. *Meru* to nazwa góry, która według mitologii hinduskiej leży w centrum wszechświata; *danda* to inaczej kij lub laska. Połączenie tych słów odnosi się do kręgosłupa – ośrodka równowagi i stałości naszego ciała.

JAK TO ZROBIĆ

Przyjmij pozycję siedzącą (patrz strony 23–24). Unieś oba kciuki w górę, a pozostałe palce obu dłoni zaciśnij w pięści. Połóż ręce na kolanach. Utrzymaj pozycję, siedząc w spokoju lub medytując do czasu wystąpienia dyskomfortu.

JAK TO DZIAŁA

Uniesienie kciuków w tej pozycji stabilizuje i wyśrodkowuje czakrę manipurę (słoneczną) w naszym ciele. Prowadzi to do poprawy uczuciowej i energetycznej równowagi. Jeśli praktykujesz medytację, takie ułożenie dłoni pomoże ci wyprostować kręgosłup i wypracować lepszy balans całego ciała.

- » **ĆWICZENIE TOWARZYSZĄCE:** MUDRA GURU SPRAWIA, ŻE ĆWICZENIA OCZU STAJĄ SIĘ SKUTECZNIEJSZE. Z DŁOŃMI ZŁOŻONYMI JAK W MUDRZE, UNIEŚ PRAWE RAMIĘ NA WYSOKOŚĆ OCZU I POWOLI PRZEMIESZCZAJ RĘKĘ W PRAWĄ STRONĘ DO MOMENTU, GDY ZNAJDZIE SIĘ ONA POZA ZASIĘGIEM WZROKU. STARAJ SIĘ NIE PORUSZAĆ GŁOWĄ. NASTĘPNIE WOLNO WRÓĆ RĘKĄ DO POZYCJI POCZĄTKOWEJ. ZMIEŃ DŁONIE I POWTÓRZ ĆWICZENIE W LEWĄ STRONĘ. POWTARZAJ 2-3 RAZY KAŻDĄ ZE STRON.

MUDRA MANIPURA

Gest czakry słonecznej



Mudra ta usprawnia proces trawienia, wzmacnia siłę woli oraz dodaje odwagi, by rozpocząć nowy rozdział życia i przeformułować własne podejście do świata. Jest to kluczowa mudra dla manipury – czakry słonecznej – która zawiera w sobie twój największy skarb: poczucie własnego ja, osobowość i charyzmę. Sposób w jaki ona funkcjonuje, determinuje twój obraz w świecie.

Regularna praktyka mudry może wzmocnić poczucie własnej wartości, samodyscyplinę i niezależność, a także pomóc w rozwinięciu zdrowego obrazu samego siebie oraz w podejmowaniu życiowych wyzwań.

JAK TO ZROBIĆ

Przyjmij pozycję siedzącą (patrz strony 23–24). Skieruj wewnętrzne strony dłoni w dół i wyprostuj wszystkie palce. Nieznacznie opuść lewy palec wskazujący i unieś sąsiadujący środkowy palec. Połóż prawy palec wskazujący na wierzchu lewego i wsuń go pod lewy środkowy palec, a następnie umieść jego koniec na lewym palcu serdecznym. Zegnij w dół lewy środkowy palec i opleć lewy palec wskazujący prawym środkowym, tak by dwa palce środkowe się stykały. Umieść koniuszek lewego palca wskazującego na wierzchu prawego palca serdecznego. Połącz końce obu małych palców oraz zetknij ze sobą kciuki. Utrzymaj pozycję przez 5–10 minut. Pamiętaj, że im dłużej praktykujesz, tym będzie ci łatwiej.

JAK TO DZIAŁA

Jako że według filozofii hinduskiej, każdy palec zawiera w sobie energię różnego żywiołu, splatanie palców doprowadza do połączenia ze sobą wszystkich energetycznych obwodów ciała.

.....

» **TOWARZYSZĄCA MANTRA:** KORZYŚCI PŁYNĄCE Z MUDRY STANĄ SIĘ INTENSYWNIJSZE, JEŚLI WYKONUJĄC JĄ, ZAMKNIESZ OCZY I BĘDZIESZ POWTARZAĆ W MYŚLACH MANTRĘ CZAKRY MANIPURY: „RAM”.



MUDRA LINGA

Znak Śiwy

Mudra ta związana jest z hinduskim bóstwem Śiwa. Wynalazł on techniki mające na celu rozwinięcie ukrytego potencjału ludzkości, zwane „jogą”. Śiwa uważany jest za pierwszego nauczyciela jogi. *Linga* jest formą będącą odniesieniem do nieskończonego, które nie ma żadnej formy. Jest to znak Śiwy, który według filozofii jogi, reprezentuje świadomość.

Mudra Linga generuje ciepło i ożywia ciało. Jako że stymuluje ona energię pitty, ceni się ją za hamowanie nadmiernego wytwarzania flegmy, wzmacnianie płuc, leczenie przeziębień, a także zapalenia oskrzeli i innych objawów zachwiania równowagi energetycznej kaphy (patrz strony 21–22).

Uwaga: Unikać praktykowania w przypadku menopauzy, chorób tarczycy, wrzodów, nadciśnienia, częstego występowania migren lub po udarze mózgu. Należy zachować ostrożność latem, gdyż mudra Linga wzmacnia ciepłotę ciała.

JAK TO ZROBIĆ

Przyjmij pozycję siedzącą (patrz strony 23–24). Spleć palce obu dłoni tak, by prawy kciuk znalazł się na wierzchu. Teraz unieś lewy kciuk, wyciągając go w górę niczym kolumnę. Prawym kciukiem i palcem wskazującym otocz podstawę wyprostowanego palca. Zachowując taką pozycję, umieść dłonie na podolku lub przyłóż je do splotu słonecznego – siedziby czakry słonecznej. Praktykuj mudrę codziennie przez 12–20 minut.

JAK TO DZIAŁA

Z uwagi na to, że kciuk wchodzi w bliski kontakt z pozostałymi palcami, ogień kciuka stymuluje wszystkie rodzaje energii żywiołów. Efektem jest ożywienie ciała i umysłu.

-
- » **TOWARZYSZĄCA PRZYCIĘGA:** SIEDŹ Z DŁOŃMI W POZYCJI MUDRY LINGA I PO PROSTU OBSERWUJ SWÓJ UMYŚŁ. JEŚLI ZACZNĄ SIĘ POJAWIAĆ ZŁE MYŚLI, POWTARZAJ MENTALNIE NASTĘPUJĄCĄ PRZYSIĘGĘ: „WSZYSTKO, CO WE MNIE NEGATYWNE, WRZUCAM DO OGNIA PRZEMIANY”.

MUDRA SURJA

Pieczęć słońca



Mudra Surja pomoże ci zawsze wtedy, gdy będziesz potrzebować inspiracji lub zapragniesz zwalczyć znużenie ciała i umysłu. W języku sanskryckim *Surja* jest jednym z imion słońca – najbardziej rzucającą się w oczy formą żywiołu ognia. W świetle słońca ustępuje ciemność (także jako depresja), a serce odzyskuje wrodzoną lekkość.

Praktykując regularnie, usprawniasz trawienie i procesy usuwania toksyn. Mudra Surja pomaga również w spalaniu nadmiaru tłuszczu i obniża poziom złego cholesterolu, dając ci szansę na utratę wagi i oczyszczenie organizmu.

JAK TO ZROBIĆ

Przyjmij siedzącą lub klęczącą pozycję (patrz strony 23–24). Możesz ćwiczyć jedną lub obiema dłońmi. Zegnij palec serdeczny tak, by dotykał końcem podstawy kciuka, a następnie dociśnij go kciukiem do wnętrza dłoni. Wyprostuj pozostałe palce i pozwól się im rozluźnić. Dziennie możesz utrzymywać taką pozycję nawet do 45 minut bez przerwy lub w trzech sesjach po 15 minut.

JAK TO DZIAŁA

Palec serdeczny (kojarzony z żywiołem ziemi) jest obniżany przez kciuk (żywioł ognia), symbolicznie skłaniając się ku światłu i słońcu. Stymuluje on także podstawę kciuka – reprezentującą wolę życia oraz energię twórczą. Żywioł ognia uciskającego kciuka zmniejsza negatywne aspekty energii ziemi (np. bezwład) rezydującej w palcu serdecznym. Pomaga to usunąć zastoje nieczystości i rozpałić na nowo ogień inspiracji w twoim życiu.

.....

» **TOWARZYSZĄCA WIZUALIZACJA:** SIEDŹ Z OBIEMA DŁOŃMI W POZYCJI MUDRY SURJI, MAJĄC ZAMKNIĘTE POWIEKI I WYOBRAŹ SOBIE PIERWSZE ŚWIATŁO WSCHODZĄCEGO SŁOŃCA. KIEDY POCZUJESZ SIĘ CIĘŻKO LUB BEZWŁADNIE, PRAKTYKUJ W TEN SPOSÓB PRZEZ 3 DO 5 MINUT.

MUDRA SURJA W PRAKTYCE ODDECHOWEJ

Surja Bheda Pranajama: Oddech słońca

W tradycji jogi księżyc i chłód nocy przypisywany jest lewej stronie ciała człowieka. Układając lewą dłoń w pozycji mudry Surja i opierając ją na lewej nodze, neutralizujesz wewnętrzne zimno, a także szybciej osiągniesz efekt rozgrzania, który jest celem tego ćwiczenia oddechowego. Praktykuj rano, przed śniadaniem, albo około godziny 15, by dodać sobie energii na resztę dnia. Niewskazane jest ćwiczenie wieczorem.

1. Przyjmij pozycję siedzącą (patrz strony 23–24). Ułóż lewą dłoń w pozycji mudry Surja i oprzyj jej wierzch o lewe kolano bądź udo.
2. Zegnij wskazujący i środkowy palec prawej dłoni, przyjmując pozycję mudry Wisznu (patrz strona 108). Unieś prawą rękę i zwróć ją dłońią w kierunku twarzy. Użyj serdecznego i małego palca do zamknięcia lewego nozdrza.
3. Bezgłośnie zrób głęboki wdech, wciągając powietrze prawym nozdrzem. Teraz przyciśnij kciukiem prawe nozdrze i zamknij dopływ do obu dziurek. Wstrzymaj oddech do momentu utraty komfortu.
4. Kiedy zechcesz zrobić wydech, rozluźnij serdeczny i mały palec, tym samym otwierając lewe nozdrze (prawe powinno być zamknięte). Wydechaj powietrze lewym nozdrzem powoli i bezgłośnie. W tym momencie kończy się jedna runda Surja Bhedy. Wykonuj dziennie od 5 do 10 takich rund.
5. Po skończonym ćwiczeniu rozluźnij dłonie i pozbadź się napięcia, wykonując krążenia nadgarstków. Przed wstaniem na nogi weź 2–3 głębokie oddechy.

UWAGA: UNIKAĆ PRAKTYKOWANIA W PRZYPADKU NADCIŚNIENIA, GORĄCZKI, WYSYPKI SKÓRNEJ, ANOREKSJI, ADHD, BEZSENNOŚCI, NIEPOKOJU LUB NERWOWOŚCI, A TAKŻE W OKRESACH MENOPAUZY I SZCZEGÓLNIE UPALNYCH DNI.



MUDRA PUSZAN

Dawca zdrowia



Według Ajurwedy, tradycyjnej indyjskiej medycyny, właściwe odżywianie i odpowiednio podsycany płomień trawienia uważane są za fundamenty naszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Ta ożywiająca ciało mudra pomoże ci utrzymywać element ognia, którego siedziba leży w obrębie spletu słonecznego, we właściwej równowadze. To z kolei usprawni wchłanianie składników odżywczych z pokarmów, przenikanie prany z powietrza, którym oddychasz oraz absorpcję nowych idei z twojego otoczenia. W tym kontekście warto zauważyć, że słowo *puszana* w sanskrycie oznacza słońce, jako żywiciela ziemi.

JAK TO ZROBIĆ

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

Dłoń prawa – połącz koniec kciuka z końcami palców wskazującego i środkowego.

Dłoń lewa – połącz koniuszek kciuka z końcami palców środkowego i serdecznego.

Utrzymując dłonie w powyższych pozycjach, połóż je wygodnie na odpowiadających im kolanach, wnętrzem do góry. Weź kilka głębokich, niespiesznych oddechów, siedząc w cichym i spokojnym miejscu. Myśli skup w rejonie spletu słonecznego. Praktykuj mudrę przez 20–30 minut.

JAK TO DZIAŁA

Układ prawej dłoni stymuluje żywioły powietrza i eteru (za które odpowiadają palce wskazujący i środkowy) żywiołem ognia rządzonym przez kciuk. Dłoń lewa aktywizuje eter i element ziemi (reprezentowane przez palce środkowy i serdeczny), tak jak poprzednio za sprawą działania energii kciuka. Połączone razem moce żywiołów powietrza, eteru i ziemi obu dłoni dodają energii, a także poprawiają odporność, wigor oraz wytrzymałość.

» **TOWARZYSZĄCA MANTRA:** BY MIEĆ DOSTĘP DO ODŻYWIAJĄCEJ ENERGII SŁOŃCA, SIEDŹ SPOKOJNIE, PRZYJMUJĄC POZYCJE MUDRY PUSZAN, I POWTARZAJ NASTĘPUJĄCĄ MANTRĘ: „OM PUSZNE NAMAH” ALBO „SŁOŃCE JAKO ŻYWICIEL, KTÓRE SPRAWIA, ŻE WSZYSTKO KWITNIE”.



MUDRA KAMADŻAJI

Gest zwycięstwa nad pożądliwością

Mudra Kamadżaji sprzyja umiarkowaniu – może być dobrym rozwiązaniem, jeśli zbyt- nio sobie pobłażasz, na przykład podjadając lub pijąc alkohol. Praktykowanie tej mudry ułatwia również rzucenie palenia. Dzięki niej przekierkujesz energię do zdrowszych kanałów i poprawisz wchłanianie sub- stancji odżywczych.

Ta prosta lecz potężna mudra może ci pomóc w przemianie cielesnej energii (w Ajurwedzie zwanej *ojas*), dzięki czemu będziesz mógł osiągać wybitne wyniki, a nawet wejść w obszar geniuszu, w sensie twórczym i duchowym (*tejas*). Mogąc kontrolować poziom energii w czakrze słonecznej, ustanowisz zestaw jasnych osobistych granic nie do przekroczenia, a także wejdziesz w kontakt ze swoją wewnętrzną siłą.

JAK TO ZROBIĆ

Tę mudrę możesz praktykować w każdej postawie; jedną lub obiema dłońmi na raz. Końcem palca wskazującego przyciśnij nasadę paznokcia kciuka tej samej dłoni. Pozostałe palce powinny być rozluźnione i lekko zgięte. Wykonuj ćwicze- nie wielokrotnie w ciągu dnia, utrzymując pozycję przez 10 minut.

JAK TO DZIAŁA

Uciskając paznokieć kciuka, zmniejszasz nadmierny wpływ żywiołu ognia, któ- rego objawami może być zwiększona ciepłota ciała powodująca złość i gniew. Uwolnioną w ten sposób energię spożytkujesz na zdrowsze i bardziej twórcze aktywności.

-
- » **TOWARZYSZĄCA WIZUALIZACJA:** W MOMENCIE KIEDY SPODZIEWASZ SIĘ PO- JAWIENIA POKUSY, KTÓRĄ CHCIAŁBYŚ PRZEZWYCIĘŻYĆ, ZŁÓŻ DŁONIE W POZY- CJI MUDRY KAMADŻAJI. TERAZ WYOBRAŻ SOBIE SAMEGO SIEBIE STAWIAJĄCEGO CZOŁA TRUDNEJ SYTUACJI.

MUDRA AŚWA-RATNA

Gest wysadzanego klejnotami konia



W mitologii indyjskiej jednym z *nawa-ratnas* (dziewięciu klejnotów) jest siedmiogłowy, latający, biały koń przewożący na swoim grzbiecie anielskie istoty. Ponadto, tybetańska tradycja podaje, że ten rumak wiatru ma w posiadaniu klejnot spełniający życzenia, a jego przyłot zwiastuje pokój, dostatek oraz harmonię, jednocześnie kończąc panowanie cierpienia i nieszczęścia. W tradycji szamanistycznej środkowej Azji koń wiatru jest symbolem ludzkiej duszy. Omawiana mudra jest gestem głębokiej przemiany, obecnym w indyjskim tańcu, medytacji i rytuałach buddyjskich. Pomaga ono zerwać okowy ograniczonego umysłu, a także umacnia wolę do walki z negatywnymi zachowaniami lub cechami charakteru, które mogą hamować twój rozwój osobisty. Mając za sobą okres regularnej praktyki, zwróć uwagę czy pojawiły się na twojej drodze nowe możliwości i perspektywy.

JAK TO ZROBIĆ

Przyjmij pozycję siedzącą (patrz strony 23–24). Mając wyprostowane palce, złóż ze sobą płasko dłonie. Spleć ze sobą palce wskazujące i środkowe obu dłoni. Pozostałe palce wraz z kciukiem wyciągnij i oprzyj o odpowiadające im palce drugiej dłoni. Taki układ umieść na podołku lub w pobliżu splotu słonecznego – siedzibie czakry słonecznej (manipura). Utrzymuj pozycję przez 5–10 minut każdego dnia.

JAK TO DZIAŁA

Dzięki zrównoważeniu żywiołów ziemi (palce serdeczne), wody (małe palce) i ognia (kciuki) mudra wyśrodkowuje trzy niższe czakry (patrz strona 20). W rezultacie ćwiczenie poprawia trawienie oraz krążenie, jednocześnie wyostrażając i stymulując zmysł obserwacji.

» **TOWARZYSZĄCA WIZUALIZACJA:** W MOMENCIE KONFRONTACJI Z JAKĄŚ TRUDNOŚCIĄ, USIĄDŹ WYGODNIE I ZŁOŹ DŁONIE W POZYCJI MUDRY AŚWA-RATNY. TERAZ OCZAMI WYOBRAŹNI ZOBACZ SIEBIE ODNOSZĄCEGO ZWYCIĘSTWO.



MUDRA ADHO-MUKHA

Gest zwrócony ku dołowi

Wywodząca się z tradycji Ajurwedy, Adho-mukha jest potężną mudrą, która stymuluje trawienny ogień, zmniejsza umysłowy bezwład i pomaga w usuwaniu toksyn z organizmu. Można jej również używać do wprowadzania umysłu w stan medytacji. Opisywana mudra jest częścią grupy 24 gestów znanych jako Mudry Gajatri, często wykonywanych w akompaniamencie dobrze znanych mantr Gajatri (patrz niżej). Gajatri odnosi się do słonecznego światła i wewnętrznego ognia, które nadają umysłowi zdolności myślenia i natchnienia. Mudra Adho-mukha rozpala płomień mądrości i wzmacnia pomysłowość – dzięki niej uzyskasz dostęp do swoich nieuświadomionych zdolności.

JAK TO ZROBIĆ

Przyjmij pozycję siedzącą lub klęczącą (patrz strony 23–24). Z obiema dłońmi zwróconymi ku dołowi, zegnij palce i złóż je razem wierzchem do siebie. Teraz wyprostuj kciuki i zetknij je razem opuszkami. Powtarzaj ćwiczenie codziennie lub gdy potrzebujesz inspiracji, utrzymując pozycję przez 3–5 minut.

JAK TO DZIAŁA

Połączone kciuki intensyfikują wszystkie manifestacje żywiołu ognia, zwiększając ich efekty zarówno w sferze cielesnej, jak i umysłowej. Taki układ poprawia między innymi wzrok i trawienie (patrz strony 38–39). Jednocześnie wywierany nacisk na zewnętrzną stronę palców zmniejsza wpływ żywiołów powietrza i eteru.

» **TOWARZYSZĄCA MANTRA:** ZŁOŻ DŁONIE W POZYCJI MUDRY ADHO-MUKHA I PRZYBLIŻ JE DO MOSTKA. POWOLI POWTARZAJ W MYŚLACH SYLABY MANTRY GAJATRI. ROBIĄC WDECH, POMYŚL: „OM BHUUR BHU-WAH-SWA-HA”; WYDYCHAJĄC POWIETRZE, POWTÓRZ: „TAT SA-WI-TUR WA-REN-JAM”. PRZY KOLEJNYM WDECHU POMYŚL SŁOWA: „BHAR-GO DEW-AS-JA DHII-MA-HE”, A WYDYCHAJĄC: „DHI-JO JO NAH PRACZ-CZO-DA-JAAT”.

MUDRA ŚANKHA

Gęst konchy



Zarówno w tradycji jogi, jak i Ajurwedy wewnętrzne korytarze muszli ślimaka symbolizować mają zwoje ludzkiego układu trawiennego. Sanskryckie słowo *śankha* znaczy tyle co koncha. Mudra Śankha zmniejsza płomień trawienia i przeciwdziała takim skutkom przegrzewania się organizmu, jak: wrzody żołądka, gorączka i wysypki skórne. W sferze emocjonalnej to ćwiczenie ogranicza rozgorączkowanie umysłu i zwalcza gniew.

JAK TO ZROBIĆ

Przyjmij pozycję siedzącą (patrz strony 23–24) z dłońmi uniesionymi na poziom splotu słonecznego. Obejmij kciuk lewej ręki czterema palcami dłoni prawej. Złączone palce lewej dłoni powinny być skierowane w górę. Skręć prawą dłoń tak, by kciuk powędrował w górę, a jego koniuszek zetknął się z końcem środkowego palca lewej ręki. Kiedy uzyskasz kształt muszli, przybliź dłonie do mostka i utrzymaj w takiej pozycji przez 5–10 minut.

JAK TO DZIAŁA

Otoczenie kciuka palcami zmniejsza wpływ żywiołu ognia. Jednocześnie połączenie środkowego palca z kciukiem pozwala żywiołowi eteru działać, czyniąc twoje życie bardziej przestronnym. Ma to duże znaczenie dla procesów trawiennych, a także dla wchłaniania i asymilacji substancji odżywczych z pokarmów, nowych idei oraz energii.

» **TOWARZYSZĄCA MANTRA:** BĘDĄC W POZYCJI MUDRY ŚANKHA, RECYTUJ ŚWIĘTĄ SYLABĘ „OM”, BY WYDOBYĆ Z ĆWICZENIA PEŁNIĘ KORZYŚCI. TAKI SAM EFEKT OSIĄGNIESZ, POWTARZAJĄC MANTRĘ NA GŁOS LUB W MYŚLACH.

MUDRA SAHAJA-ŚANKHA W PRAKTYCE JOGI

Uproszczony gest konchy

Uproszczona wersja mudry Śankha jest szczególnie pomocna w przypadku problemów z artykulacją mowy i rozkojarzenia. Nadaje ona twarzy silną aurę, która pozytywnie nastraja do ciebie ludzi. Naciągnięta pozycja stóp wyleczy cię z braku pewności siebie i pomoże w spokojnym wyrażaniu swojego punktu widzenia.

Prawdziwa moc mudry bierze się ze sposobu, w jaki aktywuje ona kanały energetyczne nadi (patrz strony 15–16), których zakończenia umiejscowione są w dłoniach. Energia prany gromadzi się we wnętrzu każdej z dłoni, a następnie promieniuje na każdy z palców, a w szczególności na kciuk. Dzięki złączeniu dłoni, spleceniu palców i przyciśnięciu ich kciukami, usuwasz wszelkie zatory mogące blokować przepływ dobroczynnej energii.

1. Uklęknij na podłodze ze złączonymi kolanami i stopami. Nieznacznie podnieś pośladki i mając zadarte palce u stóp, usiądź na piętach. Jeśli czujesz silny ból, połóż stopy wierzchem do podłogi. W obu pozycjach, koniecznie zachowaj prosty kręgosłup i dobrze wyśrodkowaną głowę.
2. Trzymając dłonie na poziomie splotu słonecznego, spleć wszystkie osiem palców z wyłączeniem kciuków. Złącz dłonie i zetknij ze sobą boki równolegle ustawionych kciuków. Teraz delikatnie przyciśnij je opuszkami do palca wskazującego.
3. Zachowując taki układ rąk, połóż dłonie na udach. Poczuj, jak ta pozycja staje się coraz bardziej wygodna i komfortowa. Ćwicz przez 5–10 minut.
4. Po skończonym ćwiczeniu, rozluźnij dłonie wykonując krążenia nadgarstków. Przed wstaniem weź 2–3 głębokie wdechy.

