

9. MUDRA ENERGII

Życie bez energii jest nie-
możliwe. Pola energetyczne
i promieniowania przenika-
ją wszechświat, współdzia-
łając ze sobą i pochłaniając
się wzajemnie. Starożytni
Hindusi nazwali strumień
energii *praną*, Chińczycy –
qi (*cz*i), Japończycy – *cy*.
Skoncentrowana i ukierun-
kowana energia może two-
rzyć i leczyć, ale również
niszczyć.

Biegunowość energii stano-
wi podstawę ruchu i życia,
odpowiadając równowadze
dobra i zła. Poniższa mudra
służy wyzwaniu pozytyw-
nej, leczniczej energii.

sposób wykonania: łączymy opuszki
palców: środkowego, serdecznego i kciuka,
pozostałe palce są swobodnie wyprostowa-
ne. Mudrę wykonujemy jednocześnie obiema
dłońmi.



ZASTOSOWANIE: przeciwdziała bólowi oraz oczyszcza
i **wydala z organizmu szkodliwe substancje**. Zaleca się
ją wszystkim ludziom narażonym na działanie toksyn,
ale świetnie sprawdza się ona także w nagłych przypad-
łościach, jak **zatrucie żołądkowe**. Leczy **schorzenia**
układu moczowo-płciowego, a pamiętajmy, że prawid-
łowe funkcjonowanie nerek ważne jest dla stanu ko-
ści – ku naszemu zaskoczeniu może się więc poprawić
stan naszego kręgosłupa (w zależności od przyczyn jego
niedomagań). Uogólniając, wykonywanie tej mudry
prowadzi do **oczyszczenia organizmu**.

16. MUDRA GŁOWA SMOKA

Głowa to centrum postrzegania i myślenia. W Tybecie głowa kojarzy się ze znakiem smoka, ale także ze światłem spływającym na nas z góry. Natomiast światło z góry zawsze symbolizuje duchowość i kontakt z Bogiem.

SPOSÓB WYKONANIA: środkowy palec prawej ręki obejmuje i uciska paliczek dalszy palca wskazującego tej samej ręki. Analogicznie w lewej ręce. Łączymy obie ręce. Kciuki obu rąk są połączone ze sobą bocznymi powierzchniami. Pozostałe palce są skrzyżowane ze sobą.

ZASTOSOWANIE: przede wszystkim przy chorobach „związanych z wiatrem” – **schorzeniach płuc, górnych dróg oddechowych i jamy nosowo-gardłowej**. Zalecana w profilaktyce i leczeniu **przeziębień**, zatem warto nauczyć swoje dzieci wykonywania tej mudry.



UWAGA! Zdjęcie przedstawia widok od zewnątrz, odbicie lustrzane naszych rąk.