

Kim da Silva

Mudry,

CZYLI ZDROWIE
W TWOICH RĘKACH

KOMPLETNY PRZEWODNIK PO JODZE DŁONI



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Marta Lipińska
ZDJĘCIE AUTORA NA OKŁADCE: © Gunter Herbst

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8171-300-9

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 2019
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



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

*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

1. Przydatne wskazówki na temat książki	17
Komu potrzebny jest balans palców?	17
Kiedy można wykonywać mudry?	18
2. Wyjaśnienie podstawowych pojęć	18
Co to jest energia? – Czym jest energia organów?	18
Opis energii (akupunktura – meridiany)	19
3. Dalsze rozważania	20
Dlaczego równowaga poprzez palce?	20
Początkowe i końcowe punkty meridianów 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
4. Ważne pojęcia dotyczące zdrowia	26
Co to są samouzdrawiające siły?	26
Zintegrowanie półkul mózgowych	26
Energia seksualna	27
Teoria Pięciu Przemian	28
Co ma wspólnego energia seksualna z teorią Pięciu Przemian?	29
5. Kilka historii z gabinetu lekarskiego	30
Mudra dla żeglarza	30
Mudra przydatna tłumaczom	31

Część II

Praktyczne zastosowanie mudr

1. Dłonie – wskaźnik życiowej energii	35
2. Oznaczenia palców dłoni	36
Zewnętrzna strona dłoni	36
Wewnętrzna strona dłoni	38
3. Symptomy i odpowiednie mudry	40
Przód ciała	40
Tył ciała	41
4. Wykaz symptomów	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.	Detoksykacja	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.	Tarczycza	238

Część IV Załącznik

Czym jest kinezyjologia?	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 jej treść. Czytając opisy mudr, 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.

Komu potrzebny jest balans palców?

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

- dzieci, które mają problemy z nauką,
- osób starszych, które mało się poruszają,
- osób chorych, by szybciej wrócić do zdrowia,
- tych, którzy chcą być zdrowi.

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? – Czym 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: „Energii 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 wyziębił się a następnie przeziębził 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, sprawiamy, że 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. meridianów. Dwa z nich spełniają funkcję przewodnią, dwa kolejne mają fizjologiczną naturę (układ krążenia oraz potrójne źródło ciepła), pozostałe dziesięć meridianów jest 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 znane 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

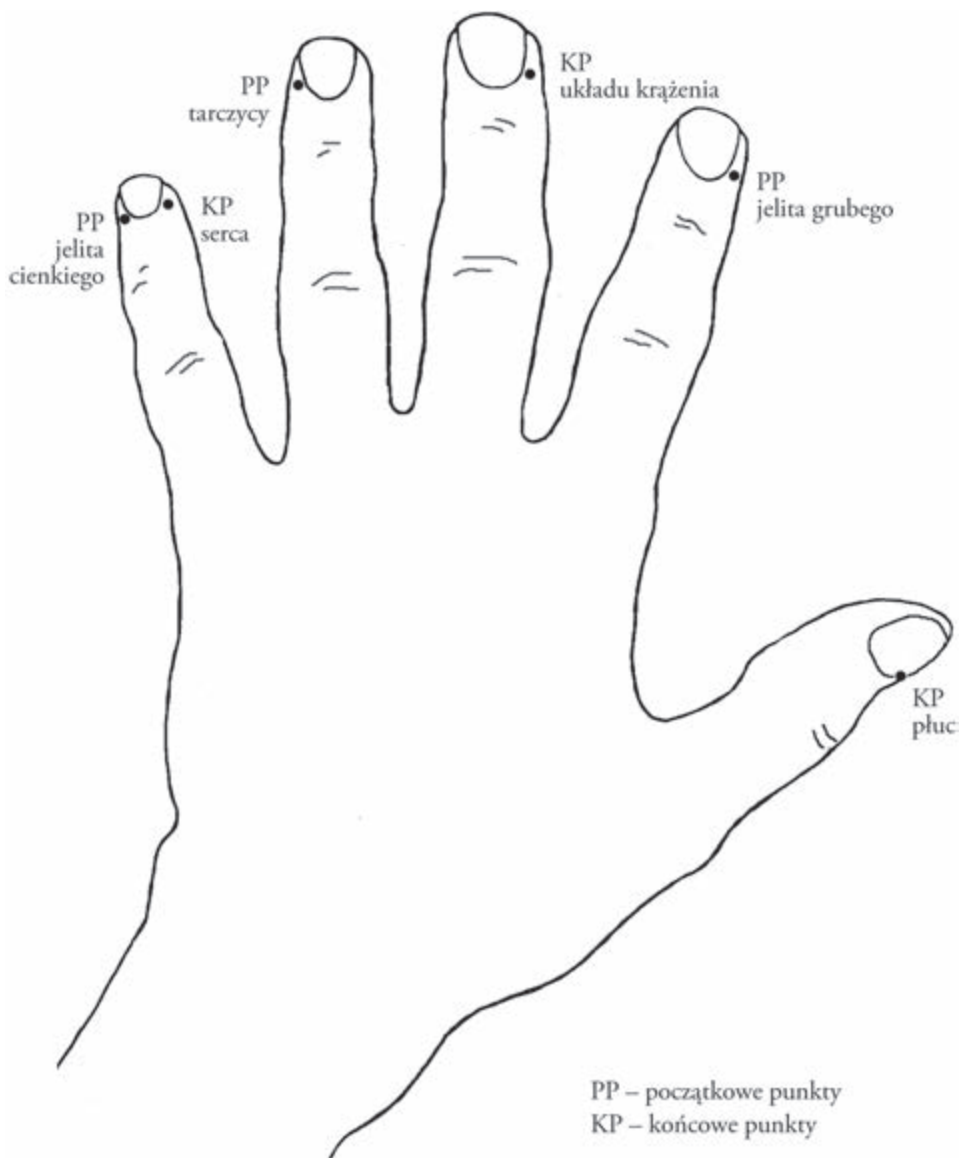
Dlaczego równowaga poprzez palce?

Początkowe i końcowe punkty meridianów 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 każdy meridian jest przypisany jednemu z pięciu elementów, a każdy palec reprezentuje jeden z tych pięciu elementów, czyli ziemia, metal, woda, drzewo, ogień. Dlatego też trzymanie poszczególnych punktów na palcach może mieć wpływ na zbalansowanie energii w całym organizmie.

Początkowe i końcowe punkty meridianów 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. Każdy meridian ma także emocjonalny odpowiednik. Np. gdy jesteśmy emocjonalnie rozstrojeni, nasz organizm wyłącza z użycia poszczególne meridiany. 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 dany meridian jest wyłączony, połączone z nim 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 kępę 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.

Wskutek 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 meridianu pęcherzyka żółciowego.

Pacjent A wyzdrowiał.

Pacjent B przyjął ten sam medykament, jednak to lekarstwo nie miało wpływu na meridian 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 je 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”.

Przezwyciężyć 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 sprawiamy, że 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.

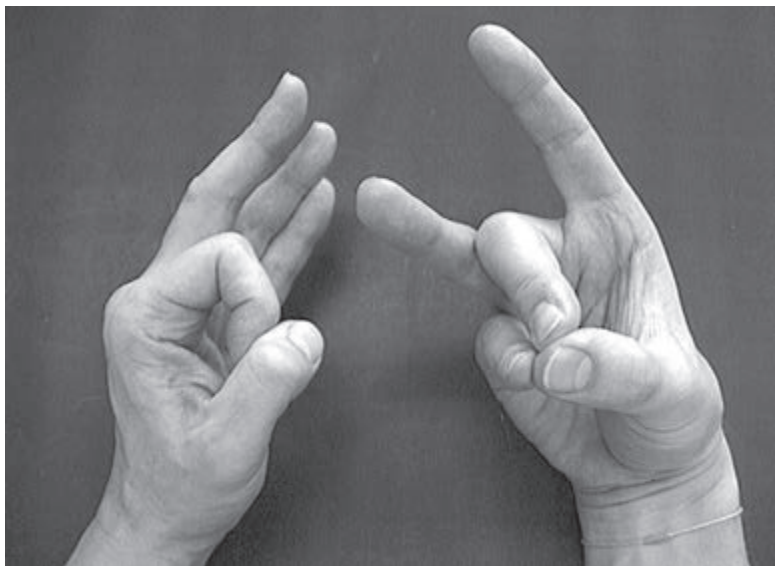
- V. 17. Dolegliwości pleców
- 18. Pas barkowy
- 19. Kręgosłup piersiowy
- 20. Kręgosłup lędźwiowy
- 21. Kręgosłup szyjny

Dolegliwości pleców

Dłonie:	obie
Opis:	<i>prawa dłoń:</i> łączymy kciuk, palec środkowy i mały palec <i>lewa dłoń:</i> kciuk kładziemy na paznokiec palca wskazującego
Czas:	4 minuty, 4 × dziennie, minimum 5 minut odstępu

Tę mudrę stosujemy przy ogólnie rozumianych dolegliwościach pleców.

W połączeniu z kolejnymi mudrami służy ona do wyrównania energii w plecach.



Pas barkowy

Dłonie:	obie
Opis:	<i>prawa dłoń:</i> łączymy kciuk, palec wskazujący i palec serdeczny <i>lewa dłoń:</i> kciuk kładziemy na paznokieć palca środkowego
Czas:	4 minuty, 4 × dziennie, minimum 5 minut odstępu
Uwagi:	w przypadku choroby trzymamy tę mudrę 10 minut, 6 × dziennie, minimum 12 minut odstępu

Uczucie napięcia w obrębie pasa barkowego jest w dzisiejszych czasach dość powszechnym zjawiskiem bez względu na wiek czy grupę zawodową.

Napięcie w barkach jest powiązane z nierównowagą w procesie oddychania, a to zaburzenie równowagi powoduje, że składniki odżywcze z pożywienia nie są odpowiednio wchłaniane.

Niska energia płuc oznacza słaby system immunologiczny, który w 60% znajduje się w jelitach.

Z tych powiązań możemy wywnioskować, jak ważne jest patrzeć na organizm całościowo, jako na jedność, a nie pojedyncze jednostki.

Mudra *Pas barkowy* szczególnie wspomaga organizm w samouzdrawianiu.



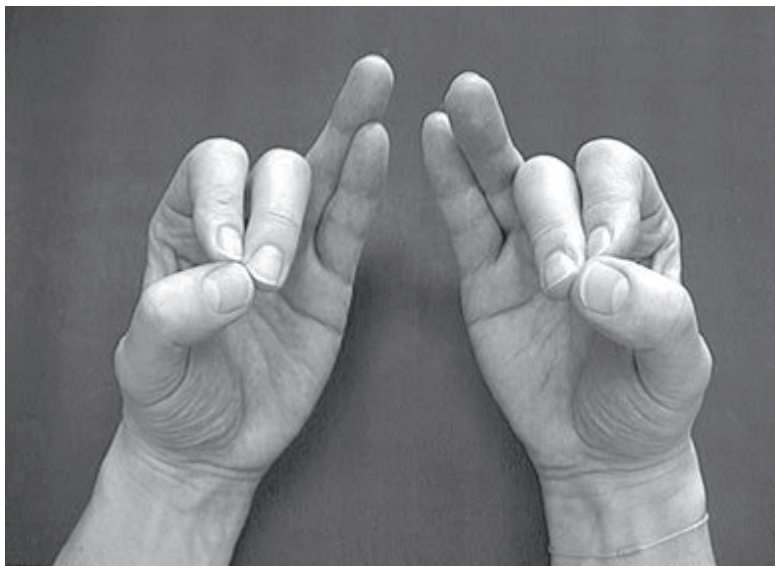
19

Kręgosłup piersiowy

Dłonie:	obie
Opis:	łączymy kciuk, palec wskazujący i palec środkowy
Czas:	5 minut, 4 × dziennie, minimum 6 minut odstępu

Ta mudra powinna być wykonywana razem z mudrą nr 17.

Wyrównuje ona energię w odcinku kręgosłupa piersiowego.



Kręgosłup lędźwiowy

Dłonie:	obie
Opis:	<p><i>prawa dłoń:</i> przykładamy koniuszek kciuka do wewnętrznej strony paznokcia palca serdecznego</p> <p><i>lewa dłoń:</i> łączymy kciuk i palec serdeczny</p>
Czas:	3 minuty, 2 × dziennie, minimum 25 minut odstępu

Także ta mudra powinna być wykonywana w połączeniu z mudrą nr 17.

Szczególnie wyrównuje ona energię w obszarze kręgosłupa lędźwiowego. Dlatego też cały obszar miednicy zostanie wzmocniony.

Mudrę *Kręgosłup lędźwiowy* można stosować profilaktycznie. Jeśli wiemy, że mamy skłonności do dolegliwości w dolnym odcinku kręgosłupa, możemy wykonywać tę mudrę częściej niż dwa razy dziennie.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Kim da Silva studiował chemię, fizykę, botanikę, mikrobiologię oraz chemię spożywczą. Po kilku latach pracy dla koncernu farmaceutycznego, spędził rok na uniwersytecie w Waranasi (Benares), gdzie studiował filozofię indyjską i jogę. Rozpoczął edukację w dziedzinie kinezylogii. Dziś pracuje jako niezależny nauczyciel wschodnich filozofii, prowadzi seminaria, wykłady, a także udziela indywidualnych porad.

**Mudry, czyli joga dłoni,
stosowana jest przez ajurwedę od tysięcy lat.
Teraz i Ty możesz przekonać się o skuteczności
tej starożytnej techniki uzdrawiania!**

W tym kompletnym przewodniku znajdziesz aż 75 mudr, które pomogą Ci nie tylko powrócić do zdrowia, ale również ochronią przed chorobą. Z ich pomocą pozbędziesz się bólu głowy, zmęczenia, kłopotów z zasypianiem czy zaburzeniami pracy tarczycy. Wykonując zamieszczone w książce układy palców i dłoni, wzmocnisz organy, oczyścisz organizm, wyeliminujesz problemy z pamięcią, a także obniżysz ciśnienie krwi. Każda z mudr została dokładnie scharakteryzowana oraz opatrzona fotografią przedstawiającą jej poprawne wykonanie. Autor wyjaśnia również, kiedy należy je stosować oraz z jaką częstotliwością, aby przyniosły najlepsze efekty.

Zdrowie jest w Twoich rękach

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8171-300-9



9 788381 713009