

Gertrud Hirschi

MUDRY

**DLA ZDROWIA, WITALNOŚCI
I WEWNĘTRZNEGO SPOKOJU**



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

MUDRY

O KSIĄŻCE

Mudry, żartobliwie nazywane „ręczną elektrownią”, umożliwiają wzięcie losu we własne ręce w dosłownym tego słowa znaczeniu. Tajemnicze układy dłoni i palców, których pochodzenie do dziś tonie w mrokach dziejów, wywierają uzdrawiające działanie na ciało, duszę i ducha. Można je wykonywać bez wysiłku w pozycji siedzącej, stojącej lub leżącej. Doświadczona instruktorka jogi Gertrud Hirschi prezentuje w niniejszej książce całą gamę mudr, wspomagających przede wszystkim dobre samopoczucie psychiczne i fizyczne, rozwiązujących problemy zdrowotne i przynoszących wewnętrzny spokój oraz równowagę.

W łatwy do zrozumienia sposób autorka wyjaśnia zastosowanie i zasadę działania poszczególnych mudr i pokazuje, jak za pomocą ćwiczeń oddechowych, afirmacji, wizualizacji oraz kolorów, muzyki i specjalnej diety wzmocnić siłę ich działania. Zachęca również Czytelników do tworzenia własnych programów ćwiczeń dłoni.

O AUTORCE

Gertrud Hirschi od ponad 20 lat jest instruktorką jogi we własnej szkole jogi w Zurychu i prowadzi wykłady w Szwajcarii i w Niemczech. Punktem wyjścia jest dla niej tradycyjna wschodnia wiedza lecznicza, ale stale włącza do swoich praktyk najnowszą wiedzę medyczną. Jej książki są praktycznymi poradnikami, w których w kreatywny sposób przekształca teoretyczną wiedzę w proste ćwiczenia. Do jej najważniejszych publikacji należą „Mudry dla ciała, umysłu i ducha” i „Mudry. Joga dłoni dla ciała, umysłu i ducha”, książki ukazały się nakładem Wydawnictwa Studio Astropsychologii .

Gertrud Hirschi

MUDRY

**DLA ZDROWIA, WITALNOŚCI
I WEWNĘTRZNEGO SPOKOJU**



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiwicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Kamil Galczyński

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2013
ISBN 978-83-7377-598-5

Mudras: FingerYoga für Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe
New edition © 2003 by Wilhelm Goldmann Verlag,
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

Wydanie oryginalne ukazało się w 1998 pod tytułem „Mudras. Yoga mit dem kleinen Finger” im
Verlag Hermann Bauer, Freiburg i.Br.

Książka zawiera 76 ilustracji autorstwa Ito Joyoatmojo

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2013.
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.



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

sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Podziękowania.....	8
Do Czytelnika tej książki	9
Czym są mudry?.....	13
Korzenie mudr	17
Jak, gdzie i kiedy można praktykować mudry?	19
Oddech, wizualizacje i afirmacje wzmacniające działanie mudr....	26
Mudry i muzyka	29
Mudry i kolory	31
Jak używać mudr, aby uleczyć dolegliwości ciała?.....	33
Jak wykorzystywać mudry do uzdrowienia w sferze duchowo-psychicznej?	35
Co sprawia, że mudry działają?	39
Własne doświadczenia	54
Mudry a medytacja	57
Medytacje dotyczące poszczególnych palców	64
Mudry dla ciała, ducha i duszy	73
1. Ganesha-mudra	75
2. Ushas-mudra	77
3. Pushan-mudra.....	79
4. Mudra oskrzelowa	82
5. Mudra dla astmatyków	84
6. Pran-mudra	86
7. Linga-mudra	88
8. Apan-mudra	90
9. Shankh-mudra	92
10. Surabhi-mudra	94
11. Vayu-mudra	96
12. Shunya-mudra	98
13. Prithivi-mudra	100

14. Varuna-mudra	102
15. Bhudi-mudra	104
16. Apan Vayu-mudra	106
17. Mudra pleców	108
18. Kubera-mudra.....	110
19. Kundalini-mudra	112
20. Ksepana-mudra	114
21. Rudra-mudra	116
22. Garuda-mudra	118
23. Suchi-mudra	120
24. Mushti-mudra	122
25. Matangi-mudra	124
26. Mahasirs-mudra	126
27. Hakini-mudra	128
28. Tse-mudra	130
29. Vajra-mudra	132
30. Bhramara-mudra.....	134
31. Uttarabodhi-mudra	136
32. Mudra odtruwająca	138
33. Shakti-mudra	140
34. Maha-sakralna-mudra	142
35. Makara-mudra	144
36. Mukula-mudra	146
37. Mudra stawów	148
38. Kalesvara-mudra	150
39. Shivalinga	152
40. Mudra dynamiczna	154
41. Jnana-mudra i chin-mudra	156
Mudry duchowe	159
42. Atmanjali-mudra	160
43. Dhyani-mudra	162
44. Mudra wewnętrznej mądrości	164
45. Mudra lotosu.....	166
46. Abhaya-mudra	168
47. Varada-mudra	170

48. Bhumisparsha-mudra	172
49. Dharmachakra-mudra	174
50. Vajrapradama-mudra.....	176
51. Naga-mudra	178
52. Pushpaputa-mudra.....	180
Mudry hatha jogi	182
Ćwiczenia w czasie medytacji siedzącej	183
Zestawy ćwiczeń z mudrami	190
Ćwiczenia rozluźniające i rozgrzewające.....	191
Posłannictwo Śiwy.....	192
Yoga-mudra.....	193
Obrót w siedzącej pozycji medytacyjnej.....	195
Rozciągnięcie boczne.....	196
Tadagi-mudra.....	197
Maha-mudra	198
Pascimottanasana	199
Ardha Cakrasana	200
Pashini-mudra.....	201
Viparita Karani-mudra	202
Kartari-mudra	203
W ten sposób stworzysz własną mudrę	204
Jeżeli jakaś mudra nie działa	205
Załącznik A: odżywianie	206
Załącznik B: na każdą chorobę jest jakieś ziele	210
Załącznik C: chińska nauka o pięciu żywiołach	212
Załącznik D: kilka słów na temat czakr	216
Słowo na koniec	219
Przypisy.....	224
Wykaz ilustracji.....	225
Bibliografia	226

PODZIĘKOWANIA

Książki takie jak ta nigdy nie są pisane tylko przez jednego człowieka. Aby napisać tę książkę, korzystałam z pomocy wielu osób. Wiedza i doświadczenie na temat działania mudr to jedna sprawa; badanie działania mudr to już coś innego. Jestem wdzięczna wielu ludziom. Gdy rozpoczęłam badania, w ciągu kilku miesięcy „przypadkowo” poznałam wielu ludzi, którzy zajmowali się mudrami zarówno od strony naukowej, jak i/lub od strony praktycznej, stosowali je z powodzeniem od lat i hojnie podzielili się ze mną swoją wiedzą i doświadczeniem.

Także niektórzy z kursantów w mojej szkole testowali mudry i informowali mnie o swoich doświadczeniach. Wszystkim, którzy pomogli podczas badania i wypróbowywania mudr, dziękuję z całego serca. Serdecznie dziękuję Kimowi da Silvie za to, że pozwolił mi użyć kilku jego mudr, które mi bardzo pomogły. Dziękuję mu także za inspiracje i cenne wskazówki. Elisabeth Steudler dziękuję za porady w kwestii ziół. Jej wiedza, entuzjazm i miłość do roślin rozpały i otwały także moje serce. Ponadto dziękuję Ito Joyoatmojo, który narysował ponad setkę wizerunków dłoni. Wielkie podziękowania także dla Eriki Schuler-Konietzny, która dzięki swojemu świeżemu spojrzeniu, know-how i serdeczności nadała rękopisowi ostateczny szlif.

Do CZYTELNIKA TEJ KSIĄŻKI

*Stań się tym, kim jeszcze nie jesteś
Pozostań tym, kim już jesteś
W tym pozostawaniu i zostawianiu
Zawiera się wszystko, co najpiękniejsze na Ziemi
– Franz Grillparzer*
.....

Książka ta ma być praktycznym poradnikiem, który tobie i osobom ci bliskim, a także ludziom, którzy być może teraz są przykuci do łóżka, pomoże uzdrowić mniejsze i większe dolegliwości albo przynajmniej uczyni je znośniejszymi. To moja czwarta książka – a cztery to liczba oznaczająca spokój, stabilność i porządek. Dlatego pierwotnie zamierzałam napisać książkę o spokoju i medytacji w naszym głośnym świecie. W trzeciej książce, pod tytułem „Lust auf Yoga”, zaprezentowałam już kilka mudr, czyli specjalnych układów dłoni i palców pogłębiających efekt medytacji. Wtedy zostałam poproszona przez wydawnictwo o napisanie książki dotyczącej wyłącznie mudr.

Propozycja ta wychodziła naprzeciw moim planom, ponieważ mudry ucieleśniają połączenie spokój–cisza–pokój. Odważę się stwierdzić, że większość chorób, czy to na płaszczyźnie fizycznej, czy duchowo-psychicznej, ma swoje podłoże w braku wewnętrznego i zewnętrznego spokoju i/lub zbyt dużej ilości stresu i zmartwień. Ponieważ sama aż za dobrze wiem, czym jest brak wewnętrznego i zewnętrznego spokoju i stworzyłam własną strategię radzenia sobie z tym za pomocą mudr, mogę siebie dziś opisać jako osobę zdrową i szczęśliwą na płaszczyźnie fizycznej oraz duchowo-psychicznej.

Używanie mudr sprawia mi szczególną radość, ponieważ mudry nie wymagają dużego wysiłku. Można je ćwiczyć niemal zawsze

i wszędzie. Mimo częstego braku spokoju naszym życiu, nieraz jesteśmy zmuszani do przystopowania. Ten czas odpoczynku jest też zwykle czasem oczekiwania. Jak mamy wtedy postępować? W jakim jesteśmy nastroju, gdy stoimy w korku, w kolejce do okienka, kręcimy młynka palcami, siedząc przed komputerem, leżymy chorzy na grypę lub z połamanymi kośćmi w łóżku, czekamy na naszą ukochaną czy ukochanego z obiadem itp.?

To mogą być chwile pełne złości, wewnętrznego rozbicia lub frustracji (dlatego wcześniej nienawidziłam czekania). Ale mogą też być chwilami regeneracji i wewnętrznej kontemplacji. Chwile oczekiwania, do których jestem mimochodem zmuszana, zarówno przez czynniki zewnętrzne, jak i wewnętrzne, stały się dla mnie bardzo cenne. Są to chwile zatrzymania wewnętrznego, które wykorzystuję, aby zdobyć nowe punkty widzenia i stworzyć nowe zasady. W jodze procesy wewnętrzne i ich działanie można trafnie porównać z powierzchnią morza.

W codziennym życiu myśli i uczucia są w ciągłym ruchu i te ruchy można porównać z falami morskimi. Powietrze (duch) porusza wodę (umysł). Gdy zrywa się wiatr, wtedy powstają fale. Patrząc w niespokojną toń, widzi się, że wszystko jest nieprzejrzyste, odbicie własnej twarzy i otoczenie są rozedrgane, a Słońce (symbol boskości) jest skryte za chmurami (niespokojnymi i pełnymi troski myślami). Jeżeli morze jest spokojne, wtedy widać dno, wszystko, co się odbija w wodzie, jest jasne i piękne, a Słońce znów jest widoczne. Najlepsze doświadczenia, w jaki sposób dojść do wewnętrznego spokoju i jak wyciągnąć największe korzyści z tych chwil, zdobyłam dzięki stosowaniu *mudr* w połączeniu z *ćwiczeniami oddechowymi*, *afirmacjami* i *wizualizacjami*.

Dlatego w tej książce poświęcam takiemu połączeniu maksymalnie dużo miejsca. Ponieważ od dłuższego czasu zajmuję się także zdrowym odżywianiem (dzięki temu mogę trzymać w sza-

chu astmę i alergię) oraz ziołolecznictwem, i wiem, w jak dużym stopniu zależy od nich nasze zdrowie, włączyłam obie te dziedziny jako uzupełnienie do niniejszej książki. Kwestii żywienia nie chcę tu jednak prezentować jako doktryny (choć ma ona działanie), ale jako radosne uzupełnienie, ponieważ nawet ja nie potrafię się oprzeć małemu kawałkowi czekolady i filiżance kawy raz na dzień (patrz załącznik A).

W przypadku większości mudr podaję dodatkowo jedno lub dwa zioła. Wyboru dokonałam razem z Lisbeth Steudler, doświadczoną drogistką. Jest ekspertem w dziedzinie ziołolecznictwa, a o tym, że potrafi swoją wiedzę zastosować w praktyce, świadczy fakt, że jest zdrowa jak koń, pełna energii i wygląda na 15 lat mniej, niż ma w rzeczywistości. Świadomie zrezygnowaliśmy z podawania receptur specjalnych herbat, ponieważ preparaty ziołowe można dostać w postaci gotowych kropli, tabletek, maści, esencji zapachowych lub homeopatyków. Więcej na ten temat czytelnik znajdzie w załączniku B.

Szczególną radość sprawiało mi pisanie tej książki dlatego, że jest ona przydatna także dla ludzi, którzy są chorzy i muszą leżeć w łóżku, albo dla ludzi, którzy nie mają już siły na praktykowanie ćwiczeń jogi. Parę lat temu leżałam w łóżku chora na astmę; przez kilka miesięcy byłam tak osłabiona, że na samą myśl o podniesieniu filiżanki łzy stawały mi w oczach. Wiem, co to znaczy być słabym fizycznie i duchowo-psychicznie. Gdybym znała wtedy podobną do tej książkę, zaoszczędziłabym sobie wiele bólów fizycznych i cierpień duchowych.

Naznaczona takimi doświadczeniami, zawsze zwracam szczególną uwagę na to, by omawiać nie tylko płaszczyznę fizyczną, ale także duchowo-psychiczną. Jeżeli chcesz najpierw dowiedzieć się o podłożu i zasadzie działania mudr, czytaj dalej. Ale być może interesuje cię tylko „jak, gdzie, kiedy i ile razy” – wtedy czytaj

od strony 19. Możesz najpierw przeczytać dokładnie całą książkę albo przeczytać tylko rozdział „Mudry dla ciała, ducha i duszy” i wybrać swoją mudrę. Poszczególne mudry są dokładnie opisane, dzięki czemu nie potrzebujesz żadnej głębszej wiedzy.

Jedno trzeba sobie wyraźnie powiedzieć: pomimo że w książce jest często mowa o uzdrawianiu, nie zastępuje ona lekarza. Zrób tak jak ja: porozmawiaj na temat swojej choroby z lekarzem, pozwól, by postawił on diagnozę, a następnie próbuj się leczyć naturalnymi środkami. Jeśli nie zadziałają, wtedy trzeba wytoczyć cięższe działa – lekarstwa, które chętnie przepisze każdy lekarz.

Dziś większość lekarzy jest gotowych na „negocjacje” z pełnoletnim pacjentem. Gdy dwa lata temu leczyłam zapalenie płuc obierkami z ziemniaka i wdychaniem oparów tymianku, lekarz był zainteresowany moimi metodami. „Gratuluję pani wyleczenia. Ale jak wielu jest dziś gotowych na dobrowolne cierpienie i ma wymaganą w takich wypadkach cierpliwość?” – stwierdził. Życzę ci wiele radości, odwagi i cierpliwości podczas lektury i próbowania zaprezentowanych tu mudr oraz wspomagających je leków z Bożej apteki. Jestem pewna, że będziesz zachwycony rezultatami.

Wasza

Gertraud Kirshli

CZYM SĄ MUDRY?

*To, co wiemy, to zaledwie kropla,
To, czego nie wiemy, to cały ocean*

– Izaak Newton

.....

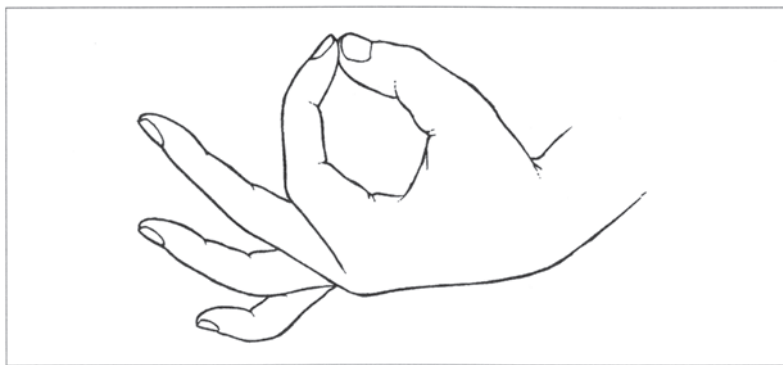
„Mudra” to pojęcie wieloznaczne. Jako mudry określa się gesty, mistyczne układy dłoni, pieczęć lub także symbol. Istnieją też ustawienia oczu, pozycje ciała i techniki oddechowe określane mianem mudr. Te symboliczne ustawienia palców, oczu lub ciała pozwalają na plastyczne przedstawienie określonych stanów świadomości lub procesów w niej zachodzących i na odwrót – określone pozycje mogą prowadzić także do uzyskania symbolizowanych przez nie konkretnych stanów świadomości. Co to właściwie oznacza? Kto, przykładowo, często i żarliwie wykonuje gest nieustraszoneści, który można zobaczyć na wizerunkach bogów hinduskich, z czasem uwolni się od swoich lęków.

Mudry przemawiają zatem do określonych obszarów naszego mózgu lub naszej duszy i wywierają na nie określony wpływ. Działają jednak także na płaszczyźnie fizycznej. Jak to się odbywa, opisałam w rozdziale „Co sprawia, że mudry działają?”. Poprzez zginanie, krzyżowanie, rozciąganie lub dotykanie palców innymi palcami możemy skutecznie pobudzić nasze ciało i naszego ducha i wyrzucić na nie wpływ. Czy to nie cudowne? W hatha jodze¹ znanych jest 25 mudr, do których należą także ustawienia oczu i ciała (asany) oraz zamknięcia (bandhy). W niniejszej książce nie będę ich szczegółowo opisywać, skupię się tylko na mudrach dłoni.

¹ Wszystkie przypisy zamieszczono w rozdziale „Przypisy”, zaczynającym się od strony 224.

Mudry dłoni są stosowane szczególnie w kundalini jodze² podczas określonych pozycji ciała, aby wzmocnić ich działanie. Ekspert w dziedzinie kundalini jogi Lothar-Rüdiger Lütge dodaje: „Kundalini joga wychodzi z założenia, że każdy obszar dłoni jest strefą odbijającą daną część ciała i mózgu. W ten sposób dłonie można traktować jako lustro odbijające nasze ciało i ducha”³.

Gdy ostatnio medytowałam nad pojęciem „mudra”, uświadomiłam sobie szczególnie symbol pieczęci. Także my często nieświadomie korzystamy z gestów, aby coś przypieczętować, np. aby nadać szczególną wagę jakimś umowom lub porozumieniom z innymi ludźmi albo nawet z kosmiczną świadomością. Dokładnie tak samo możemy przypieczętować porozumienie z naszymi siłami wewnętrznymi – możemy zawrzeć umowę z nami samymi. Pieczęć ukrywa w sobie także tajemnicę. Nie wierzę, żebyśmy potrafili zrozumieć w pełni esencję chociaż jednej z mudr. Ta tajemniczość dotyka też boskości – każda mudra tworzy szczególne połączenie między nami a kosmiczną świadomością (albo boskością, jak to się zwykle nazywa). Najbardziej znana mudra dłoni, chin-mudra, jest najlepszym tego przykładem.



Kciuk jest symbolem kosmicznej (boskiej), a palec wskazujący – indywidualnej (ludzkiej) świadomości. Ostatnim, lub pierwszym, celem jogi jest złączenie człowieka z kosmiczną świadomością. Gestem tym człowiek wyraża to życzenie, tę tęsknotę. Interesujące jest to, że oba te palce w chińskiej nauce o pięciu żywiołach (patrz załącznik C) przynależą do żywiołu metalu, a metal jest materiałem, który jest najlepszym przewodnikiem – przewodnikiem energii. Według tej koncepcji żywioł metalu także tworzy połączenie z żywiołem kosmicznym. W nim mieszka też inspiracja i intuicja.

Palec wskazujący symbolizuje inspirację (energię zewnętrzną), a kciuk – intuicję (energię wewnętrzną). W tym geście intuicja i inspiracja tworzą zamkniętą jedność, siły mikro- i makrokosmosu są złączone i wzajemnie się zapładniają. Widzimy, że jeżeli tylko wystarczająco głęboko sięgniemy do starożytnych mądrości – albo wzniesiemy się wystarczająco wysoko – ostatecznie na końcu głębia i wysokość spotkają się ze sobą.

MEDYTACJE DOTYCZĄCE POSZCZEGÓLNYCH PALCÓW

*Aby powstało coś możliwego,
zawsze należy próbować
niemożliwego*

– Hermann Hesse

.....

Poniższe medytacje sprawiają, że przeżyjesz świadomie każdy pojedynczy palec i moc, jaka w nim się kryje. Zapoznasz się z każdym palcem, poznasz go i pokochasz. Pozytywne doświadczenia, jakie zdobyłam ja i inni podczas praktykowania mudr, potwierdzają, że istnieje przyporządkowanie poszczególnych energii czakr do odpowiednich palców i doskonale uzupełniają się one z systemem meridianów (bliższe informacje na temat czakr znajdziesz w załączniku D). Dodatkowo korzystne są nasze świadome i konstruktywne myśli. Jak już wspomniałam na początku, myśli i uczucia wpływają na funkcjonowanie naszego ciała; to, co sobie „wzmówimy”, zamanifestuje się w niedalekiej przeszłości.

Ponieważ hinduska sztuka uzdrawiania już dawno temu odkryła, że zbyt duża lub zbyt mała ilość jakiegoś żywiołu (ziemi, wody, powietrza, ognia, eteru – patrz strona 44) wprowadza ciało w stan dysharmonii, a nawet może doprowadzić do poważnej choroby, za pomocą odpowiednich obrazów możemy przywrócić harmonię w naszym wnętrzu. Oczywiście, każdy żywioł wpływa na inny – i każdy żywioł ma swoje specjalne wymagania, które można zaspokoić, będąc w wyważonym, spokojnie dynamicznym stanie. Ale jak często jesteśmy zestresowani, za mało się ruszamy, za dużo jemy albo pozwalamy, by trawiły nas zmartwienia? Wszystko to wyprowadza nas ze stanu równowagi. Jeżeli ciało nie potrafi już samo dojść do harmonii, wtedy stajemy się podatni na choroby.

Poniżej podane medytacje możemy także stosować w czasie bezsennych godzin długiej nocy albo gdy jesteśmy obłożnie chorzy, ponieważ od ciała nie jest wymagane nic ponad objęcie z miłością palca jednej dłoni palcami drugiej dłoni.

O energii kciuka

Do tego palca są przyporządkowane żywioł ognia, meridian płuc, głęboki meridian żołądka oraz planeta lub bóg wojny Mars. Ogień kciuka żywi się energią innych palców lub przejawia nadmiar energii, przywracając w ten sposób równowagę. Zniszczenie siane przez ogień ma często także moc zaprowadzania porządku. Nawet w przyrodzie, gdy z biegiem lat w lasach wyrasta monokultura najsilniejszych gatunków, pożar lasu stwarza ponownie okazję do rozwoju wielu nowych roślin.

Także przegrzanie naszego organizmu, czyli gorączka, zabija całe kultury bakterii. Ogień jest zależny od powietrza – bez tlenu umiera; to samo dotyczy oddychania naszych komórek. Przemiana materii w poszczególnych komórkach może funkcjonować prawidłowo tylko przy wystarczającej ilości tlenu. Możemy rzeczywiście wzmocnić każdą część naszego ciała i każdy narząd, jeżeli zwizualizujemy sobie ciepło i światło albo będziemy je wdychać.

Ćwiczenie:

Siądź lub połóż się. Obejmij teraz prawy kciuk czterema długimi palcami lewej dłoni, a lewy kciuk połóż na wewnętrznej krawędzi prawej dłoni. Zamknij oczy.

Wczuj się w część ciała, która jest osłabiona lub chora. Teraz wyobraź sobie, że w centrum twojego ciała (na wysokości pępka) płonie światło, a przy każdym wydechu kierujesz promień świa-

tła do tej części ciała. Najpierw pozwól, by z ciała wydostały się duże kłęby dymu (to rzeczy, które czynią cię chorym, sprawiają ból itd.). Potem skoncentruj się na świetle, które powoli wypełnia ciało, oświeca je i uzdrawia.

Potrzymaj jeszcze przez chwilę palce w tej pozycji i odczuj przepływające ciepło. Potem obejmij lewy kciuk i potrzymaj go tak jeszcze chwilę.

O energii palca wskazującego

Palcowi wskazującemu przyporządkowana jest czakra serca, jest to grube i meridian głęboki śledziony/trzustki. Tutaj znajdziemy także „dobre wycucie”, wycucie sytuacji oraz zdolność do zastanawiania się i inspirację. Jego energia przenika do naszego najgłębszego wnętrza, a stamtąd ponownie w kosmos. Możemy więc czerpać z naszego najgłębszego wnętrza (intuicji) i odbierać z kosmosu (inspiracji). W tym palcu mieszka bliskość oraz dalekość przestrzeni. Jak wiele przestrzeni potrzebujemy? Jak wiele bliskości zniesiemy? Żywiół powietrza zawsze dotyczy ducha – siły myśli.

Myśli są niewidzialne jak powietrze, a mimo to, jak stwierdzili jogini, są przyczyną wszystkiego, co czynimy i pozostawiamy, co odpychamy i przyciągamy. Są przyczyną naszego zdrowia i każdego nastroju, całego kształtowania naszego życia. Palcowi wskazującemu przypisana jest też moc planety Jowisz, i to wskazuje na ciągłą zmienność rzeczy: życie należy przyjmować ze wszystkim, co ze sobą niesie, przetwarzać (przetrawiać) i ponownie zostawiać. W palcu tym mieszka też jasne, skierowane w przyszłość spojrzenie. Ponieważ nasze myśli są tak ważne, powinniśmy częściej zajmować się ich jakością.

Jeżeli podaną poniżej medytację poćwiczymy przez większą liczbę dni, jeden po drugim, zauważymy, że nasze myśli zaczynają podlegać pewnemu wzorcowi – przyzwyczajeniu. Przyzwyczajenia można zmieniać – gdy tylko będziemy ich świadomi. Zmiany potrzebują zawsze pewnego czasu. Nie przestawajmy więc zastępować szkodliwych myśli korzystnymi – wtedy zmienia się też nasze warunki życia.

Ćwiczenie:

Usiądź lub połóż się. Teraz obejmij prawy palec wskazujący czterema długimi palcami lewej dłoni, a kciuk skieruj do środka prawej dłoni. Zamknij oczy.

Siedzisz przed tanem zboża i obserwujesz kołyszące się kłosa. Wdech – kłosa kierują się w twoją stronę, wydech – odsuwają się. Czasem widzisz cały tan, a potem znów pojedyncze kłosa. Widzisz też, jak przestrzeń zmniejsza się w czasie wdechu, a w czasie wydechu ponownie powiększa. Złote kłosa wskazują na przeszłość, na wielkie wymieranie, w którym kryje się nasiono nowego początku. Spójrz przez chwilę w dal niebieskiego nieba pokrytego obłokami, a potem do wnętrza swojego bezpiecznego serca. Obserwuj myśli, które będą przychodzić i odchodzić. Jakie one są w większości: pozytywne, negatywne, pewne, lękliwe, marzycielskie (wałkujące problemy), krytykujące, trzymające się wspomnień czy skierowane w przyszłość?

Potrzymaj jeszcze przez chwilę palce w tej pozycji i odczuj przepływające ciepło. Potem obejmij lewy palec wskazujący i potrzymaj go tak jeszcze chwilę.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Gertrud Hirschi od ponad dwudziestu lat prowadzi swoją szkołę jogi i organizuje seminaria na całym świecie, dzięki czemu uzyskała międzynarodową renomę. Jest autorką bestsellerowych książek na temat jogi i mudr m.in. popularnej również w Polsce publikacji „Mudry. Joga dłoni dla Ciała, umysłu i ducha”. Opracowała również pierwszą na naszym rynku talię kart poświęconą tym energetycznym układom dłoni.

Podręcznik prezentuje szereg prostych, ale posiadających potężną moc układów palców, które określa się mianem jogi dla dłoni. Podobnie jak tradycyjna joga, mają one silny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu osoby, która zdecyduje się je zastosować. Od Ciebie zależy, czy skorzystasz z kryjącego się w nich potencjału.

Dzięki mudrom zawartym w tej publikacji możesz rozwiązać problemy zdrowotne i poprawić samopoczucie. Osiągniesz zarówno witalność, jak i wewnętrzny spokój. Wyeliminujesz popularne dolegliwości, takie jak bóle stawów, apatia, nerwowość, problemy trawienne, bóle karku lub zaburzenia koncentracji. Autorka nie tylko wyjaśnia zastosowanie i działanie mudr, ale jednocześnie prezentuje, jak zwiększyć ich skuteczność za pomocą ćwiczeń oddechowych, afirmacji i wizualizacji.

Mudry – siła samouzdrawiania w Twoich dłoniach.

Cena: 34,30 zł

Patroni:

