

dr Alexandra Chauran

# MUDRY

nowoczesny przewodnik

Energetyczne gesty dłoni  
dla zdrowia  
i wewnętrznej równowagi



# MUDRY

nowoczesny przewodnik



## **O Autorce**

Dr Alexandra Chauran pochodzi z Port Moody w Kanadzie. Jest absolwentką Seattle University i Valdosta State University. W Polsce ukazały się m.in. takie jej książki, jak „Współczucie to klucz do wszystkiego”, „Tablice spirytystyczne Ouija” czy „Kurs jasnowidzenia. Proste metody na rozwinięcie Twoich nadprzyrodzonych zdolności”. W wolnym czasie, jako QueenOfDiamonds, zajmuje się streamingiem na platformie Twitch. Lubi również rozmawiać ze swoimi czytelnikami.



dr Alexandra Chauran

# MUDRY

nowoczesny przewodnik

Energetyczne gesty dłoni  
dla zdrowia  
i wewnętrznej równowagi



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Julia Cudowska

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8301-074-8

Tytuł oryginału: *Modern Guide to Mudras: Create Balance and Blessings in the Palm of Your Hands*

Copyright © 2021 Alexandra Chauran  
Published by Llewellyn Publications  
Woodbury, MN 55125 USA  
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021  
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 informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne 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](https://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

## Dedykacja

*Tę książkę dedykuję mojej niezrównanej guru,  
M. Subhashini Vijay Santhanam z From Within Academy,  
która nauczyła mnie najwięcej o mocy drzemiącej w mudrach.  
Kontynuuję zgłębianie tej dziedziny w nadziei, że osiągnę perfekcję.*



## **Zastrzeżenie**

Ta książka nie powinna być traktowana jako poradnik dotyczący zdrowia fizycznego lub psychicznego i nie może zastępować leczenia. Zachęca się Czytelników, aby zasiękali profesjonalnej rady i pomocy medycznej w przypadku ewentualnych dolegliwości. Ani wydawca, ani autorka nie biorą odpowiedzialności za potencjalne konsekwencje postępowania zgodnie z informacjami zawartymi w książce.





# Spis treści

Wstęp • 11

Rozdział 1. Mudry • 17

Rozdział 2. Medytacja z mudrami • 103

Rozdział 3. Mudry w twojej praktyce duchowej • 139

Rozdział 4. Mudry w rytuałach • 169

Rozdział 5. Ochrona • 215

Rozdział 6. Uzdrawianie • 239

*Podsumowanie • 247*

*Bibliografia • 249*

*Polecane lektury • 251*

*Uzupełnienie • 253*



# Wstęp

Wyobraź sobie, że możesz wypełnić swoje życie wdziękiem i radością gestów i ruchów, które przenikają do twojej podświadomości. Mudry to symboliczne, rytualne gesty, które mają na celu wzbudzić świadomość i zmanifestować zmiany w naszej rzeczywistości. Możesz dzięki nim poznać sekrety jednej z najstarszych form magii, medytacji i duchowego spotkania, które nie wymaga słów. Jedyne narzędzie, jakie będzie ci do tego potrzebne, to twoje własne dłonie. Ich określone ustawienie może zrelaksować cię po ciężkim dniu, inne – zwiększyć płodność, jeżeli starasz się o dziecko. Za pomocą prostych znaków pozbędziesz się dyskomfortu po nieprzyjemnej interakcji ze współpracownikiem. Choć mudry nie mogą zastąpić konwencjonalnego leczenia ciała i umysłu, są niewyczerpanym źródłem możliwości, tak jak kultury, z których się wywodzą.

Mudry to święte gesty, które mogą być używane w kontekście kultu, medytacji, zaklęć, rytualnego ruchu czy snucia legend.

Poprzez nieskomplikowane ćwiczenia będziesz w stanie przywołać błogosławieństwa i wyciszyć negatywną energię w domu, w pracy i podczas innych życiowych wyzwań. Mudry przemówią do ciebie, jeśli kiedykolwiek chciałeś dodać trochę koloru i uroku do codziennego życia bez konieczności inwestowania w świece, kryształy i kadzidła. Mogą być pięknie ostentacyjne lub dyskretnie ukryte.

W tym praktycznym przewodniku przedstawię ci sporo codziennych zastosowań dla mudr. Przez lata trenowałam hinduski taniec świątynny zwany Bharatanatyam, który intensywnie wykorzystuje te gesty podczas swojej praktyki. Jestem wykształconą w dziedzinie dydaktyki, lubię więc przejrzyste i starannie przygotowane lekcje, tak by każdy czytelnik mógł wziąć do ręki książkę i z łatwością uczyć się od podstaw. Rozdziały w tej książce zostały skonstruowane w taki sposób, że lepiej czytać je w kolejności, niektóre koncepcje opierają się bowiem na wcześniej poruszonych kwestiach. Jeśli jednak zdecydujesz się czytać wrywkowo, w razie wątpliwości odnieś się do pierwszego rozdziału. Cieszę się, że mogę podzielić się z tobą magiczną mocą prostych gestów. Mam nadzieję, że jesteś tak samo podekscytowany jak ja! Każdy może znaleźć co najmniej jedną praktykę, która stanie się dla niego ważnym i osobistym kluczem do wewnętrznego spokoju oraz duchowego wzmocnienia.

## **Krótko o historii**

Słowo „mudra” pochodzi z sanskrytu i oznacza „gest” lub „pieczęć”. Podstawową intencją mudry jest właśnie przypieczętowanie zaklęć lub błogosławieństw. Mudry są zazwyczaj przekazywane ustnie, ponieważ możliwość nagrywania wideo

jest stosunkowo młoda w historii ludzkości. Technicznie rzecz biorąc, mudra może być wykonana całym ciałem, ale większość ludzi używa tylko rąk. Pewne jest, że używano rąk do opowiadania historii i odprawiania magicznych rytuałów, zanim zaczęto cokolwiek spisywać. Tradycyjne mudry są powszechnie uznawane za pochodzące z Indii, ale oczywiście każda kultura dysponuje pełnymi znaczenia gestami. Buddyjskie mudry są na przykład wyrażane w japońskich sztukach walki. Studiowałam Shōrin-ryū karate na zawodowym poziomie i odkryłam wówczas, że mudry były często zawarte w zapamiętywanych seriach pów zwanych *kata*, które często przypominają taniec lub rytuał.

W tahitańskim tańcu hula mudry są używane, aby uhonorować świat przyrody, reprezentują na przykład drzewa lub ocean. Zgodnie z hawajską legendą, bogowie naszego stworzenia (Kane, Lono, Kū i Kanaloa) używali mudr podczas recytowania zaklęć, co wyjaśnia pochodzenie tańca hula. Wiele form tańca charakteryzuje się ruchami rąk i pozami, które mają przyciągać wzrok. Moja pierwsza nauczycielka tańca była instruktorką tańca brzucha. Mówiła ona, że podstawową zasadą tańca jest izolowanie ruchów, ograniczanie ich do jednej części ciała naraz. Prosiła swoich uczniów, aby wyobrazili sobie w swoich rękach kulkę świecącej zielonej substancji i przyklejali ją do różnych części własnego ciała. Gdziekolwiek znajduje się ta maź, tam należy skoncentrować uwagę i ruch. Te metody nie różniły się zbyt od teorii magii. Jest ona bowiem sztuką urzeczywistnienia swojej woli. Duchowa energia jest siłą życiową wszechświata i motorem, który rządzi magią. Mudry są ruchami mającymi możliwość uchwycenia tej energii, którą możesz sobie wyobrazić właśnie jako świecącą zieloną substancję. To może skierować twoją uwagę i intencję do wewnątrz lub na zewnątrz.

Mudry są szeroko stosowane w pięciu formach indyjskich tańców świątynnych. Istnieje jedna forma tańca dla każdego z duchowych żywiołów: Kuchipudi dla ziemi, Mohiniattam dla powietrza, Bharatanatyam dla ognia i Odissi dla wody. Istnieje jeszcze piąta forma, która reprezentuje ducha lub niebo, zwana Kathakali. Przez lata trenowałam i pomagałam w nauczaniu Bharatanatyam, studiowałam także jego mudry. W przypadku tej formy mudry są używane do dramatycznego opowiadania historii, wyrażania emocji i przywoływania różnych bóstw. Każde zajęcie rozpoczynają się modlitwą i specjalistyczną serią gestów, które błogosławią i dziękują ziemi oraz naszym nauczycielom, jak również przywołują boskie błogosławieństwa. Mudry są również używane w praktykach jogi indyjskiej i są przedstawiane w sztuce hinduskiej i buddyjskiej.

W obszarze basenu Morza Śródziemnego należy uważać na sposób, w jaki układamy dłonie. Istnieją gesty, które są nieszkodliwe w wielu kulturach, ale w tym akurat regionie są obelgą lub przekleństwem. Bardziej szczegółowo omówię je w rozdziale 4. Istnieje również wiele rdzennych kultur na całym świecie, które używają rąk podczas tańca i opowiadania historii. Istnieje nawet Język Migowy Wron, który może być używany do porozumiewania się wyłącznie za pomocą gestów rąk, bardzo podobnie jak w bardziej powszechnym języku migowym.

## **Mitologia i legendy**

Świat sztuki jest pełen znaczących gestów i układów rąk, szczególnie jeśli chodzi o dzieła o tematyce religijnej czy związanej z duchowością. Pozycja rąk bóstwa lub innej świętej osoby może przywoływać wspomnienia konkretnych mitów i legend lub

błogosławić. Następnym razem, gdy zobaczysz obraz lub rzeźbę przedstawiającą bogów, świętych, *orisha*, *lwa* lub innych świętych istot, zwróć uwagę na to, jak trzymają ręce. Opowiadają one bowiem historię i dają błogosławieństwo patrzącemu. Dłonie bezsłownie przekazują wiele znaczeń. Mnóstwo tańców pochodzących z Indii, których się nauczyłam, przedstawiało mity. W jednym z nich przedstawiałam Sziwę, tańczącego i udzielającego błogosławieństwa publiczności, trzymając prawą rękę zwróconą w jej kierunku, z ugiętym łokciem i kciukiem ułożonym w jednej linii z resztą palców. W innym tańcu przywoływałam do świątyni Ganesha, trzymając ręce tak, jak on trzymałby swoje rytualne przedmioty, po bokach ciała, tak jakbym sama miała jego duży brzuch.

### **Parę słów o zawłaszczeniu kulturowym**

Chciałam zakończyć ten wstęp poważną uwagą na temat szanowania innych kultur przy jednoczesnym czerpaniu z nich. Choć prawdą jest, że nikt nie posiada praw autorskich do tego, jak poruszać dłońmi, wiele z duchowych praktyk zawartych w tej książce zaczerpnęło inspirację z innych kultur. Kiedy świętych mądr uczyła mnie społeczność rdzennych Hindusów, rozmawiałam z jej członkami o ich odczuciach związanych z przejmowaniem rozmaitych praktyk duchowych przez kulturę zachodnią. Z jednej strony wielu, z którymi się konsultowałam, było dumnych z tego, że ich zwyczaje przenikają do innych kultur, szczególnie dla dobra ich potomków, którzy czują się odłączeni od swoich korzeni. Z drugiej strony, za niesmaczne uważa się przejmowanie duchowej praktyki z innej kultury i używanie jej w sposób lekceważący.

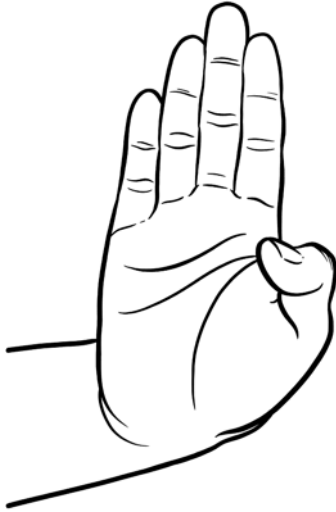


Nauczono mnie na przykład nosić na czole bindi, czerwoną kropkę symbolizującą świętą przestrzeń mojego umysłu. Moi nauczyciele aprobowali noszenie bindi podczas przedstawień, zajęć tanecznych, a nawet poza nimi, co miało nieść ze sobą błogosławieństwo Sziwy. Jednak te same osoby nie pochwalałyby mody panującej chociażby w Wielkiej Brytanii, która traktuje bindi jako ozdobę, którą przystrajamy czoło na zakrapianą imprezę w klubie. Jeśli wasze intencje są czyste, używajcie podobnych symboli w odpowiednim kontekście. Przede wszystkim zaś słuchajcie tych, dla których są one elementem tradycji, dzięki temu zredukujecie ryzyko zawłaszczenia kulturowego, które jest szkodliwe. Dialog międzykulturowy na temat rasy, tożsamości i ducha powinien być dla nas wszystkich czymś ciągłym, a nie kwestią, której się unika lub którą się lekceważy dla własnej korzyści i wygody.

# Mudry jednoręczne

## Pataka

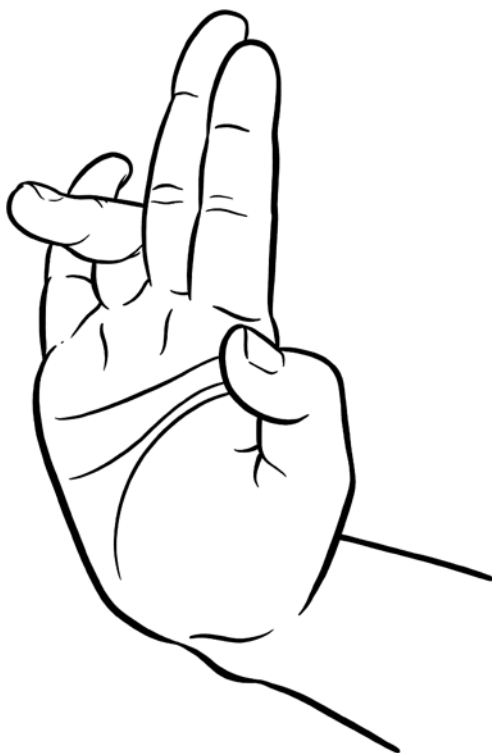
Aby wykonać tę mudrę, wyprostuj dłoń, kciuk zegnij zaś pod jej spodem. Może być trudne, by o tym pamiętać. Jeśli twoja dłoń jest lekko zgięta, nie ma w tym nic złego, postaraj się jednak, by była możliwie jak najbardziej płaska. Pataka reprezentuje najczęściej flagę i może być stosowana w ćwiczeniach, które obrazują



dumę z narodu lub regionu. Osoby praktykujące sztuki walki często utożsamiają patakę z symbolem noża, który stosuje się w karate i innych technikach, służącego do obrony czy ochrony. Inne tłumaczenia porównują ją do obłoku lub lasu. Pataka jest powszechnie używana jako pozdrowienie lub błogosławieństwo.

## **Tripataka, znana jako Surya, Duchowa Wolność**

Tripataka symbolizuje trzy flagi, koronę lub drzewo. Formuje się ją poprzez wyprostowanie dłoni, schowanie kciuka i zgięcie palca serdecznego tak, aby był prostopadły do reszty palców. Była to



dla mnie najtrudniejsza mudra, nie mogłam bowiem upilnować swojego palca serdecznego. Musiałam ćwiczyć przez długi czas. Nie ma nic dziwnego w tym, że nie jesteś w stanie wyprostować

palca do końca, trzymaj go po prostu na tyle prostopadle do dłoni, na ile umiesz. Ta mudra, jeśli wykonujesz ją nad głową, może symbolizować „włożenie nowego kapelusza”: przywołuje pożądaną zmianę w twoim życiu zawodowym, szczególnie jeśli chcesz pełnić rolę kierowniczą.

Jeśli przytrzymasz górną część palca serdecznego, naciskając kciukiem na cały palec w okolicach pierwszego knykcia, ten gest staje się mudrą surya. Symbolizuje ona słońce, a za jej pomocą można podnieść temperaturę ciała. Stosuje się ją w celu zwiększenia apetytu, a nawet ochrony przed chorobami. Kiedy wykonuje się ją obiema rękami, tripataka staje się mudrą wolności duchowej, pomagającą połączyć się z nieograniczoną mocą ducha, aby pomóc sobie lub innym.

# Uzupełnienie

| DOLEGLIWOŚĆ   | MUDRY   |
|---|---|
| Alergie (nie może zastąpić profesjonalnego leczenia)  | Bramara (64)  |
| Bezrobocie  | Tripataka (22), Tamrachuda (49), Współczesna Błogość (78)   |
| Bezsenna (nie może zastąpić profesjonalnego leczenia) | Khattva (73)  |
| Ból (nie może zastąpić profesjonalnego leczenia)      | Współczesna Integracja Ciała (86), Współczesne Wewnętrzne Widzenie (92), Współczesna Ulga dla Brzucha (94), Shankha (65), Pushan/Współczesny Biofeedback (97) |

| DOLEGLIWOŚĆ   | MUDRY   |
|---|---|
| Dręczyciele   | Współczesne Wewnętrzne Widzenie (92), Współczesne „Weź się w garść” (93)  |
| Drżenie   | Surya (22)  |
| Duchowe utrapienie                                      | Hamsasya/Prana (26), Arala (29), Anjali (55), Współczesna Błogość (78), Współczesne Nieustraszenie (85), Współczesna Integracja Ciała (86)            |
| Duchowe uwiązanie                                       | Kartarimukha (25), Sarpashirsha (39), Sandamsha (48), Anjali (55), Kapotam (56), Swastikam (58), Pushpaputa (60), Ganesh/Współczesna Cierpliwość (90) |
| Gardło (nie może zastąpić profesjonalnego leczenia)     | Shankha (65)  |
| Głód  | Pushan/Współczesny Biofeedback (97)   |
| Gniew   | Hridaya (53), Pasha (67), Współczesne Wewnętrzne Widzenie (92)  |
| Gorączka  | Shankha (65)  |
| Impotencja (nie może zastąpić profesjonalnego leczenia) | Współczesne wzmocnienie (82)  |
| Infekcja (nie może zastąpić profesjonalnego leczenia)   | Współczesne wzmocnienie (82)  |

| DOLEGLIWOŚĆ   | MUDRY  |
|---|--|
| Kłątwa  | Współczesny Znak Rogów (44), Swastikam (58)  |
| Konflikt  | Mrigashirsa (42), Hansapakshika (46), Hridaya (53), Karkata (57), Pasha (67), Kilaka (68), Bherunda (74), Atman (81), Współczesne wzmocnienie (82) |
| Kryzys  | Współczesne „Weź się w garść” (93)   |
| Mdłości (nie może zastąpić profesjonalnego leczenia)  | Pushan/Współczesny Biofeedback (97)  |
| Miednica (nie może zastąpić profesjonalnego leczenia) | Pushan/Współczesny Biofeedback (97)  |
| Nadpobudliwość  | Hamsasya/Prana (26), Padmakosha (40), Dola (59), Shivalingam (62), Shankha (65), Współczesna Integracja Ciała (86), Współczesne Podłączenie (90)   |
| Niebezpieczeństwo                                     | Pataka (21), Mushthi (33), Azabache (33), Mrigashirsha (42), Trishula (50), Vyagraha (51), Varaha (71)   |
| Nieczystość   | Suchi (38)   |
| Nieodwzajemniona miłość                               | Mukula (48), Kapotam (56), Współczesna Błogość (78), Współczesna Wibracja Duszy (88)   |
| Niepewność  | Hamsasya/Prana (26), Padmakosha (40), Współczesne Wewnętrzne Widzenie (92)   |

| DOLEGLIWOŚĆ   | MUDRY   |
|---|---|
| Nieplodność (nie może zastąpić profesjonalnego leczenia)  | Yoni (60), Shivalingam (62), Współczesne wzmocnienie (82)   |
| Nieporozumienie   | Samputa (69), Współczesna Wibracja Duszy (88)   |
| Niestabilność   | Kurma (70), Współczesna Integracja Prany (86)   |
| Niestrawność (nie może zastąpić profesjonalnego leczenia) | Mukula (48)   |
| Niska samoocena   | Mayura (28), Alapadma (43), Chatura (46), Tamrachuda (49), Anjali (55), Shivalingam (62), Samputa (69), Współczesna Samoakceptacja (84), Współczesna Wibracja Duszy (88)                                  |
| Obniżony poziom energii                                   | Hamsasya/Prana (26), Arala (29), Alapadma (43), Współczesny Trójkąt Manifestacji (75), Współczesny Ołtarz Księżycy (76), Współczesna Mudra Zgody (80), Trishira (95), Pushan/Współczesny Biofeedback (97) |
| Otyłość (nie może zastąpić profesjonalnego leczenia)      | Shivalingam (62)  |
| Pech  | Kartarimukha (25), Mushthi, Figa, Azabache i Trzymanie Kciuków (33)   |



| DOLEGLIWOŚĆ  | MUDRY   |
|--|---|
| Płuca (nie może zastąpić profesjonalnego leczenia) | Współczesna Uproszczona Mudra Płuc, znana jako Współczesna Mudra Oskrzeli (52), Współczesna Astma (96), Pushan/Współczesny Biofeedback (97)                                   |
| Potrzeba zmiany                                    | Ardhachandra (30), Chandrakala (30), Padmakosha (40), Kanguła (40), Sarpashirsha (39)   |
| Praca z cieniem                                    | Samputa (69)  |
| Przeszkody   | Ganesh znana jako Współczesna Cierpliwość i Współczesne Podłączenie (90)  |
| Psychiczna blokada                                 | Hamsasya/Prana (26), Simhamukha (44), Współczesny Znak Rogów (44), Współczesne Wewnętrzne Widzenie (92)   |
| Serce (nie może zastąpić profesjonalnego leczenia) | Hridaya (53)  |
| Słaba koncentracja                                 | Ardhachandra (30), Chandrakala (30), Znak Bogini lub Współczesny Księżyc (30), Azabache (33), Suchi (38), Współczesny Trójkąt Manifestacji (75), Współczesne Podłączenie (90) |
| Słabość  | Chakram (66), Kurma (70), Garuda (72), Trishira (95), Pushan/Współczesny Biofeedback (97)   |

| DOLEGLIWOŚĆ  | MUDRY  |
|--|--|
| Smutek   | Współczesna Błogość (78)   |
| Strach   | Mrigashirsa (42),<br>Simhamukha (44), Hridaya (53),<br>Współczesne Nieustraszenie (85)   |
| Trucizna/zatrucie (nie może zastąpić profesjonalnego leczenia) | Simhamukha (44)  |
| Trudny związek   | Ardhapataka (24), Azabache (33),<br>Kapitta (36), Współczesne<br>Zaufanie (88)   |
| Ubóstwo  | Mushthi (33), Yoni (60)  |
| Utrata pamięci   | Shikhara (34)  |
| Wątroba (nie może zastąpić profesjonalnego leczenia)           | Simhamukha (44)  |
| Wysypka (nie może zastąpić profesjonalnego leczenia)           | Shankha (65)   |
| Zatrzymana energia   | Shukatunda (32), Garuda (72),<br>Współczesne wzmocnienie (82),<br>Trishira (95), Pushan/Współczesny<br>Biofeedback (97)  |
| Zło  | Mushthi, Figa, Azabache<br>i Trzymanie Kciuków (33),<br>Shikhara (34), Padmakosha (40),<br>Kangula (40), Trishula (50),<br>Swastikam (58), Shakatam (63),<br>Współczesna Mudra Odmowy (77) |
| Żaloba   | Chatura (46)   |
| Żołądek (nie może zastąpić profesjonalnego leczenia)           | Współczesna Ulga dla<br>Brzucha (94), Pushan/<br>Współczesny Biofeedback (97)  |



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



**Dr Alexandra Chauran** – przedstawicielka drugiego pokolenia jasnowidzów, kapłanka trzeciego stopnia oraz licencjonowana tarocistka. Przez kilkanaście lat, jako profesjonalne medium intuicyjne, pomogła tysiącom osób na całym świecie. Pochodzi z Port Moody w Kanadzie. Jest absolwentką Seattle University i Valdosta State University. W wolnym czasie, jako QueenOfDiamonds, zajmuje się streamingiem na platformie Twitch. Lubi również rozmawiać ze swoimi czytelnikami.

### Odkryj moc tkwiącą w twoich dłoniach!

**Praktykując mudry, czyli jogę dłoni, jedynie kilka minut dziennie, skutecznie pokonasz stres i choroby.**

Mudry to układy dłoni, które mają niezwykle właściwości terapeutyczne. Dzięki tej książce dowiesz się, że cała siła uzdrawiająca, której potrzebujesz, jest w twoich rękach. Stosowanie jogi dłoni każdego dnia znacząco zwiększy przepływ życiowej energii w twoim organizmie.

Codzienna praktyka i odpowiednio dobrane mudry mają bardzo korzystny wpływ na wiele dolegliwości i znacząco obniżają poziom stresu. Stanowią źródło orzeźwienia, harmonii i rozwoju – zarówno dla ciała, jak i umysłu. Poznasz mudry lecznicze, takie jak mudry na ból głowy oraz wiele medytacji i ćwiczeń oddechowych. Szczegółowe ilustracje układów dłoni i klarowne opisy ułatwią ci codzienne praktykowanie mudr.

### Mudry – nowoczesny przewodnik po terapii samouzdrawiania za pomocą jogi dłoni

Patroni:



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8301-074-8



9 788383 010748