

Gertrud Hirschi

MUDRY

JOGA DŁONI
DLA CIAŁA, UMYŚŁU I DUCHA



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

MUDRY

KSIĄŻKA

Autorka przedstawia cały szereg mudr odpowiadających na szczególne codzienne potrzeby człowieka współczesnego, związane ze stresem spowodowanym pracą, problemami w związku, poszukiwaniem odprężenia i życiowego celu.

Wśród 64 mudr zawartych w tej książce znajduje się na przykład mudra odpuszczenia, która pomaga w rozterkach miłosnych, mudra występu dla pewności siebie, mudra opanowania przeciw hamującemu lękowi, mudra pamięci dla dobrego zapamiętywania czy mudra ochrony, która przyniesie wsparcie przy mobbingu i innych problemach w miejscu pracy.

Gertrud Hirschi swoim serdecznym, ciepłym tonem zabiera czytelniczki i czytelników od punktu, w którym swoje źródło mają ich codzienne trudności i problemy. Jej wskazówki prezentują się jako proste i skuteczne metody samopomocy, z których korzystać może każdy bez dużego wysiłku.

W dołączonym indeksie bez trudu odnajdziesz interesujące cię mudry.

AUTORKA

Gertrud Hirschi od ponad 20 lat prowadzi zajęcia jogi w swojej własnej szkole jogi w Zurychu i organizuje seminaria w Szwajcarii i w Niemczech. Wychodzi od tradycyjnych wschodnich sposobów uzdrawiania i stale wprowadza do swojej pracy najnowsze odkrycia medycyny. Jej książki są praktycznymi poradnikami, w których przekłada teoretyczną wiedzę na temat kreatywnych metod na proste ćwiczenia. Do jej ważniejszych publikacji należą *Mudry dla ciała, umysłu i ducha*, *Karty do osiągnięcia zdrowia, mądrości życiowej i doskonałości duchowej*, które ukazały się w Polsce nakładem Wydawnictwa Studio Astropsychologii.

Gertrud Hirschi

MUDRY

JOGA DŁONI
DLA CIAŁA, UMYŚŁU I DUCHA



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Tomasz Piłasiewicz
TŁUMACZENIE: Kamila Petrikowska
KOREKTA: Ewa Skarżyńska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2012
ISBN 978-83-7377-509-1

Mudras: FingerYoga für Erfolg, Kreativität und Wohlbefinden by Gertrud Hirschi
Copyright © 2003 by Wilhelm Goldmann Verlag,
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2012.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Prawa moralne autorów zostały zastrzeżone.

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

Podziękowanie	9
Droga Czytelniczko, drogi Czytelniku	10
Mudry – małe wprowadzenie	12
Jak działają i co powodują mudry?	14
Przyporządkowanie cech charakteru do palców	24
Jak robić to prawidłowo	25
Oddychanie	34
Organizacja myśli i uczuć	38
Mudry dla ciała, umysłu i duszy	43
Mudra nauki – mudra wiedzy	44
Mudra pięści – mudra wypuszczania pary	47
Mudra tolerancji – mudra wewnętrznej wolności	49
Mudra pełni – mudra dla wszystkich zmysłów	51
Mudra ognia – mudra dla bezpieczeństwa	53
Mudra joggingu – mudra dla głębokiego oddechu	55
Mudra rozkoszy – mudra wewnętrznej siły	57
Mudra świątyni – mudra wewnętrznego miejsca mocy	59
Mudra orła – mudra dla wewnętrznej lekkości	62
Mudra czasu – mudra przeciw stresowi	64
Mudra wątroby – mudra wewnętrznego opanowania	66
Mudra nerek – mudra dla szczęśliwych związków	69
Mudra przyjaźni – mudra przeciw samotności	72
Mudra równowagi – mudra przeciw wahaniom nastroju	76
Mudra koncentracji – mudra przeciwdziałająca syndromowi wypalenia	78
Mudra życzeń – mudra obfitości	80
Mudra występu – mudra dla pewności siebie	84
Mudra fali – mudra przeciwko wewnętrznym napięciom	88
Mudra walki – mudra dla układu immunologicznego	90
Mudra piersi – mudra dla silnego serca	92

Mudra odmładzająca – mudra dla trawienia	95
Mudra zastanowienia – mudra dla odnalezienia sensu	98
Mudra włosów – mudra dla piękna	101
Mudra stymulująca – mudra przeciwdziałająca zmęczeniu o niewyjaśnionym podłożu	104
Mudra żołądka – mudra przeciw zmartwieniom	107
Mudra jelita – mudra dla perfekcjonistów	110
Mudra pęcherza – mudra elastyczności	114
Mudra porządku – mudra uwolnienia się od traumy	117
Mudra przyływu – mudra szczęścia	120
Mudra odpuszczenia – mudra przeciw zawodom miłosnym	122
Mudra relaksu – mudra przeciw napięciom	125
Mudra mocy – mudra nowej siły napędowej	128
Mudra odwagi – mudra przeciw tremie	131
Mudra ego – mudra miłości do samego siebie	134
Mudra karku – mudra przeciw wściekłości i złości	138
Mudra inspiracji – mudra wewnętrznej harmonii	142
Mudra śmiechu – mudra rozwiązująca trudne problemy	145
Mudra Słońca – mudra przeciw obniżeniom nastroju	148
Mudra przejrzystości – mudra mądrego rozróżnienia	153
Mudra ochrony – mudra przeciw mobbingowi	156
Mudra bębna – mudra przeciw nerwowości	159
Mudra antypanikarska – mudra dla wewnętrznej stabilizacji	162
Mudra poczucia własnej wartości – mudra przeciw autosabotażowi	164
Mudra szkatułki – mudra wewnętrznego uśmiechu	168
Mudra modlitwy – mudra przewyciężenia żałoby i poczucia utraty	170
Mudra motywacji – mudra pokonania codziennej monotonii ..	173
Mudra kreatywności – mudra talentów	175
Mudra opanowania – mudra przeciw strachowi	178
Mudra uszu – mudra dla poprawienia postrzegania	181
Mudra oczu – mudra jasnego spojrzenia	184
Mudra kujona – mudra wydajnego uczenia się	187
Mudra pamięci – mudra dla dobrego zapamiętywania	189

Mudra spokoju – mudra dla zadowolenia	192
Mudra płomieni – mudra prowadząca do „tego czegoś”	194
Mudra wolnych chwil – mudra przeciw nadaktywności	198
Mudra węchu – mudra właściwych decyzji	201
Mudra miednicy – mudra przeciw dolegliwościom związanym z menstruacją	203
Mudra cierpliwości – mudra opanowania i wewnętrznego ciepła	206
Mudra bumerangu – mudra dla krwiobiegu	209
Mudra tonu – mudra dla pięknego głosu.....	211
Mudra gotowości – mudra dla zapału i optymalnego ustalania celów	214
Mudra czakry – mudra pomagająca w zasypianiu	217
Mudra magii – mudra przyciągania	220
Mudra wiary i nadziei – mudra oddania i twórczej pustki	223
Złota trójka	226
Życzę Ci...	228
Literatura	231
Indeks mudr	233

PODZIĘKOWANIE

Pragnę podziękować z całego serca wszystkim, którzy współpracowali ze mną przy powstawaniu tej książki:

- Erice Schuler-Konietzny za jej stałe wsparcie i zachęty,
- Ito Joyoatmojo za piękne rysunki,
- Sylvii Schaible, która nadała tekstowi ostateczny szlif,
- Karin Jerg, która uczyniła z tej książki cacko,
- Gabriele Kilian za producencką opiekę nad nią
- i oczywiście dyrektorowi wydawnictwa Erwinowi Singerowi.

Wielkie podziękowania należą się także Sylvii Vetterli, która odciążała mnie od prac domowych, i w końcu mojemu mężowi za jego ogromne wsparcie.

*Podaj mi swą dłoń,
i pozwól się poprowadzić
do krainy tysiąca słońc.*

.....

DROGA CZYTELNICZKO, DROGI CZYTELNIKU

Przed czterema laty napisałam swoją pierwszą książkę o mudrach. Od tego czasu sporo się wydarzyło. Wiele osób zapewniało mnie, że mudry bardzo im pomogły. Uwolnili się w ten sposób od cielesnych dolegliwości lub nauczyli się, jak z nimi żyć. W każdym razie mudry odmieniły ich życie w pozytywnym sensie.

Kiedy w ubiegłym roku po wypadku przeszłam z konieczności poważną operację i leżałam ponad trzy miesiące w szpitalu, również doświadczyłam działania mudr w nowy, jeszcze bardziej intensywny sposób. Nie wiem, czy wyzdrowiałam szybciej dzięki ich pomocy. Jednak jest dziś dla mnie jasne, że to dzięki mudrom i filozofii, która się za nimi kryje, mimo przykrych doświadczeń mogłam ciągle od nowa przeżywać piękne minuty, godziny, a nawet dni. Dzięki nim mogłam nie tylko utrzymywać ból na niskim poziomie, ale także pozytywnie wpływać na swój nastrój. Rozwinęłam w sobie prawie niewyczerpaną cierpliwość i opanowanie, osiągając to przez stałe odbudowywanie w sobie wiary. Poza tym mogłam się też bardzo dobrze nastawić, a więc bez trudu zmieniać swoje myśli z negatywnych na pozytywne, z nieistotnych na znaczące i, co ważne, z brzydkich na piękne.

Tak dzięki pomocy mudr mogłam doświadczyć w tym czasie wiele dobrego, za co jestem bardzo wdzięczna. Zbliżyłam się nieco do śmierci i musiałam na nowo określić się w życiu (albo, mówiąc inaczej, to Ono zdecydowało o tym za mnie). Miałam wówczas także dużo czasu, aby pomyśleć o tym, co chcę robić

z resztą swojego życia. Bardzo szybko stało się dla mnie jasne, że napiszę kolejną książkę o mudrach. Pomogły mi one bardzo, wpływając pozytywnie na moje ciało, umysł i ducha, i z pewnością mogą okazać się wielką pomocą także dla innych ludzi.

Wierzę, że po tych wszystkich doświadczeniach, których musiałam lub mogłam doznać, mam szansę jeszcze lepiej zrozumieć ludzi i pomóc im poradzić sobie ze zmartwieniami, obawami i poczuciem bezsilności czy smutku.

Jednak bez obaw, nie powstała w ten sposób żadna mroczna książka, ponieważ mimo wszystko nie utraciłam swojego humoru. Czasami, przełamując niechęć, przez jakiś czas próbowałam korzystać ze śmiechoterapii – to było „strasznie śmieszne”. Nie zawsze tak jest. Im poważniejsza jest sytuacja, tym bardziej potrzebujemy humoru.

Będę się cieszyć, jeśli – gdziekolwiek będziecie w danej chwili – będziecie osiągać dzięki mudrom ogromne zyski, potężne sukcesy i znajdować wiele radości, która będzie Was przepęłniać od stóp do głów. Życzę Wam także, żebyście stale stawali się bardziej świadomi, jak możecie, w każdym położeniu – nieważne, jak fatalne może się wydawać w danej chwili – i kształtować je według własnych potrzeb. Macie niezliczone możliwości, by wydobyć z niego to, co najlepsze (a nawet jeszcze więcej). Trzymam za to kciuki!

Wasza

Gertraud Mischke

*Ręce powinny być sługą
szlachetnego ducha i posłańcem
kochającego serca.*

.....

MUDRY – MAŁE WPROWADZENIE

Określenie „mudra” pochodzi z sanskrytu i oznacza pieczęć. Kiedy podzieli się to słowo na sylaby, sylaba „mud” oddaje sens słowa „radość”, a „ra” – „wywoływać”. W wolnym tłumaczeniu oznacza to, że mudra to pieczęć, która odciska radość. Mudry są gestami dłoni i palców, które są znane od wieków na całym świecie. Wszystko, co ludzie myślą i czują, wyrażają przez odpowiednie gesty – czy to po prostu w dniu codziennym, czy podczas medytacji, czy w czasie modlitwy. Istnieją nawet postawy ciała, położenia języka i oczu, które w jodze są określane jako mudry. Jednak tych tematów nie będę poruszać w niniejszej książce.

We wschodnich kręgach kulturowych już od niezliczonych lat są stosowane w celach uzdrawiających. Były one przekazywane w rodzinach z pokolenia na pokolenie. Także stare ludy Ameryki Północnej, Środkowej i Południowej знаły uzdrawiające układy i masaże dłoni. Trening mentalny, kinezyjologia i gimnastyka umysłu (ang. *brain-gym*) w naszym obszarze kulturowym również korzystają z wpływu mudr na procesy umysłowe i duchowe – aktywizującego lub odprężającego działania na mózg. Mudry mają także wielkie znaczenie w sakralnych tańcach w hinduizmie. Tu całe dramaty bywają przedstawione przy pomocy rąk – każdy gest jest jasnym przesłaniem i wyraża odpowiednie uczucie.

Także na obrazach lub rzeźbach przedstawiających Buddę, indyjskich bogów, Chrystusa i świętych często można zobaczyć ręce ułożone w formę mudry. Pokazują one gesty nauczania

i ochronne lub układy dłoni symbolizujące błogosławieństwo, przebaczenie, przychyłność czy skupienie. Mudry nadają sakralnym działaniom kapłanów, tak na Wschodzie, jak i na Zachodzie, siłę wyrazu. Również my możemy podkreślić nasze modlitwy dzięki mudrom i nadać im przez to większą wagę, by uzyskać wewnętrzną lekkość i uzdrowienie.

Mudry odzwierciedlają nasze uczucia i myśli. Z drugiej strony możemy też dzięki nim w pozytywnym sensie wpływać na nasze myśli i uczucia.

Interesujące jest, że mudry dość często są wykonywane zupełnie nieświadomie – i to właściwe mudry we właściwym czasie. Wydaje się, jakby ciało posiadało autonomiczną wiedzę, dzięki której zawsze szuka najlepszej możliwości wyrazu i znajduje ją. Coś jeszcze jest warte zapamiętania. Kiedy zaobserwujemy swoje własne nieświadome gesty i układy rąk pojawiające się w trakcie komunikacji lub zauważymy je u innych ludzi, bez wielkiej psychologicznej wiedzy rozpoznajemy, jakie myśli właśnie chodzą po głowie nam samym lub innym ludziom i jaki nastrój panuje. Ręce nie kłamią. Zdradzają nas lub naszych rozmówców, kiedy to, co zewnętrzne, nie jest zgodne z tym, co tkwi wewnątrz. Ostrożność naszych gestów z drugiej strony może nam więc też pomóc w odkryciu, że w nieświadomiony sposób okłamujemy samych siebie. Wtedy możemy dotrzeć do prawdy, odpowiednio działać i na nowo dobić targu z samym sobą.

Dobro leży na dłoni!

.....

JAK DZIAŁAJĄ I CO POWODUJĄ MUDRY?

Każda mudra działa na ciało, umysł i duszę. Ponieważ każda funkcja ciała wywiera także wpływ na to, co odczuwamy, jak się czujemy i co myślimy, wszystkie te trzy obszary odnoszą z tego korzyści. W chińskiej medycynie już od dawna wiadomo, że określone organy mogą wpływać na myśli i uczucia. To, czy energia danego organu jest silna czy słaba, również wpływa na uczucia lub myśli człowieka. Z drugiej strony nasze myśli i uczucia mogą też wzmacniać lub osłabiać nasz organizm. Dlatego powinniśmy stale kontrolować swoje myśli i sposób postępowania.

Mudry dla obszaru ciała

Mudry działają zasadniczo na obszary energetyczne rozmieszczone na ciele i właściwie przez wszystkie kanały energetyczne, które w Indiach są określane jako nadi, a w japońskiej medycynie są nazywane meridianami. Najważniejsze meridiany przebiegają przez ręce i palce (a także przez stopy) i tu mają zarówno swój początek, jak i punkt końcowy, więc można rzeczywiście oddziaływać na każdy organ poprzez masowanie i uciskanie odpowiednich palców i obszarów dłoni.

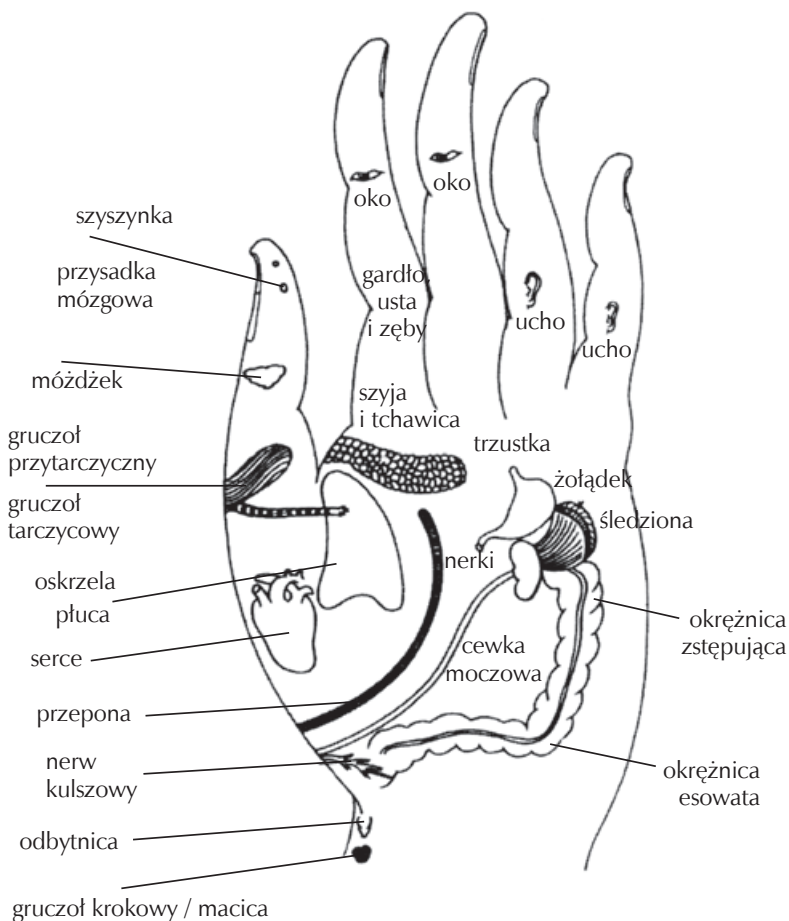
Strefy refleksyjne dłoni

Poniżej przedstawiam wam trzy systemy stref refleksyjnych dłoni. Zobaczycie, że podział stref w każdym systemie jest nieco

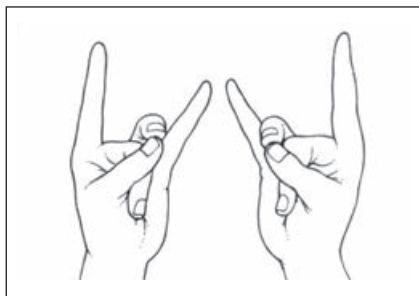
inaczej przeprowadzony. Nie znaczy to jednak, że jeden system jest lepszy od innych, oznacza to tylko, że masaże i uciskanie działają na różne częstotliwości energetyczne.

Taoistyczny sposób przypisywania organów i obszarów ciała punktom i obszarom dłoni

Każdy obszar ciała i każdy organ w systemie taoistycznym ma swój odpowiednik w strefach refleksyjnych znajdujących się na dłoni.



MUDRA WĄTROBY – MUDRA WEWNĘTRZNEGO OPANOWANIA



Przygotowanie: Potrzymaj kciukiem lewej dłoni strefę refleksyjną wątroby (patrz strona 15).

Mudra: Zegnij oba palce środkowe do środka dłoni, przytrzymując je w połowie kciukami, i zetknij czubki

kciuków i palców serdecznych. Jeśli czas ci na to pozwoli, najlepiej połóż się przy tym, połóż sobie termofor w okolicy wątroby i przykryj się ciepłym kocem, ponieważ wątroba odpoczywa najlepiej, kiedy leżysz na plecach, i lubi ciepło.

Oddychanie: Oddychaj przy tym głęboko, powoli, rytmicznie i delikatnie. Przerwy po wdechu i wydechu powinny być nieco przedłużone. Koncentruj się na czakrze splotu słonecznego.

Działanie: Tę mudrę możesz stosować z sukcesem, kiedy zdarzy ci się zjeść za dużo lub za tłusto lub wtedy, gdy twoja wątroba jest generalnie osłabiona.

Zasadniczo dodatnio na wątrobę działają kwaśne rzeczy. Rano zaraz po obudzeniu pij sok z (bio)cytryny rozcieńczony wodą i posłodzony odrobiną miodu lub fruktozy. Zwracaj uwagę na to, aby ocet, którego używasz do sałatek, był dobrej jakości.

Kiedy czyjaś wątroba jest słaba lub często bywa przeciążona (wiele leków obciąża wątrobę), ktoś taki może być lekko „skwaszony” (a wtedy można łatwo stracić panowanie nad sobą). Nie

może zapanować nad swoimi emocjami i/lub niczego nie potrafi doprowadzić do końca, ponieważ łatwo sobie odpuszcza. Traci też umiejętność jasnego formułowania myśli. Przyszłość widzi w ciemnych barwach. Wszystko wydaje mu się beznadziejne i pozbawione sensu, a jego kreatywność jest bliska zeru.

Wątroba oznacza życie. Jest naszym największym organem. Żyjemy z określonego powodu i powinniśmy prowadzić takie życie, jakie naprawdę nam odpowiada, w które możemy wnieść nasze upodobania i talenty i w którym jest miejsce na wewnętrzny rozwój. Jeśli zaplanujemy nasze życie, wypełniając je rzeczami, które nas zupełnie nie interesują, lub będziemy zbyt naciskani przez środowisko, ponieważ godzimy się na to, będziemy cierpieć. Wtedy będziemy rozdrażnieni i zgorzkniali. W chińskiej medycynie nie bez powodu wątroba jest przyporządkowana z jednej strony złości, gniewowi i rezygnacji, a z drugiej opanowaniu, nadziei i entuzjizmowi początkującego.

Podczas gdy trzymamy mądrą wątrobę, powinniśmy nie tylko życzyć sobie opanowania, ale zastanowić się również, co możemy zmienić, żebyśmy byli spokojniejsi. Nie musimy oczywiście od razu przewracać całego naszego życia do góry nogami, powinniśmy jednak tu i ówdzie zmienić pewne drobiazgi, na przykład poświęcić więcej czasu na coś, co nas zupełnie osobiście interesuje, kusi i sprawia nam radość. Wątroba pracuje cierpliwie i ciągle przez cały rok i my również powinniśmy być stale gotowi, by wszystko do siebie dopasować i wprowadzać innowacje.

Wątroba, jak już zostało powiedziane, wypoczywa najlepiej, gdy leżymy. To wspaniała pozycja, żeby porozmyślać nad poniższymi pytaniami lub pomarzyć. Śmieję się przy tym – to ci dobrze zrobi!

- Co oznacza dla mnie wewnętrzne opanowanie?
- Gdzie przychodzi mi łatwiej pozostać opanowanym?
- Gdzie jest mi ciężko pozostać spokojnym, opanowanym i wesołym?
- Jak mogę być spokojniejszy?

Imaginacja: Przypomnij sobie najpierw sytuacje, w których wydawało ci się, że łatwo jest ci zachować opanowanie. Spróbuj raz jeszcze odczuć, jak się wtedy czułeś. Teraz wymaluj sobie obraz przyszłości, w której czujesz się i zachowujesz się spokojnie, pogodnie i z opanowaniem.

Afirmacja: Jestem dzieckiem Słońca i rozkoszuję się słonecznymi stronami życia.



Gertrud Hirschi jest bestsellerową autorką, która dzięki książkom na temat jogi i mudr zyskała międzynarodową renomę w tych dziedzinach. Od ponad dwudziestu lat, prowadzi swoją szkołę jogi i organizuje seminaria na całym świecie.

Paraliżuje Cię strach? Czujesz się wypalona i pokonana przez codzienną rutynę? A może ciągle o czymś zapominasz? Jeśli tak, to najwyższy czas skorzystać z mudr, czyli specjalnych układów palców, dzięki którym Twoje dłonie zaczną emanować dobroczynną energią.

Najważniejsze, byś wybrała mudrę odpowiednią dla siebie w konkretnej sytuacji. „Mudra odpuszczenia” wskaże Ci rozwiązania wszelkich problemów dotyczących związków międzyludzkich. Dzięki „mudrze ochrony” poczujesz bezpieczeństwo i pełen komfort w swoim miejscu pracy...

Sprawdź już dziś, co zagwarantuje Ci mądrość pozostałych 64 unikalnych i niezwykle skutecznych mudr. Dzięki nim łatwiej pokonasz wszystkie trudności i przeciwieństwa losu.

Mudry – pomoc od ręki!

Polecamy:



Patroni:



Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-7377-509-1



9 78 8373 775091