

Mudry

Mistr Ačarja Kéšev Dév praví: "Ruce jsou důležitou částí těla. Každý prst má zvláštní funkci moc v organismu. Kdo dovede této moci použít, uchová si tělesné zdraví a duchovní mír." Když držíte prsty určitou dobu v určité pozici a lehce tlačíte, vytvářené vibrace obnovují rovnováhu prvků v těle.

Prsty mohou pět prvků v těle kontrolovat a vyrovnávat:

palec - patří slunci - ohni

ukazováček - patří vzduchu

prostředníček - patří nebesům - obloze - éteru

prsteníček - patří zemi

malíček - patří vodě

Mistr používá 11 osvědčených muder. Mudry možno provádět levou i pravou rukou současně, i když někdy postačí ruka jedna. Delší cvičení může přinést vyšší účinek. Kdo může, cvičí 45 minut vcelku, možno cvičit 3x15 minut (při procházce, při práci, ve volném čase). Léčba může trvat týdny, někdy měsíce, někdy se zlepšení projeví za několik dnů. Klidně dýchat, hluboce, nosem, zvolna, možno si pobrukovat (zpívat) ÓM při dlouhém výdechu.

Jak by se měly mudry cvičit?

Dotykem nebo tlakem určitých prstů vytvoříme mudry. Pouze tím, že držíme prsty v nějaké poloze, můžeme vyléčit nemoc. Mudra vyváží prvky v našem těle a tak nás uzdraví.

Základní pravidla

Nejsou žádná zásadní omezení při cvičení mudry. Může je cvičit každý - muži, ženy, děti, staří lidé. Mohou se cvičit kdekoliv. Měly by se cvičit oběma rukama. Ale také jsou mudry, které působí při cvičení jednou rukou, jako třeba gján mudra.

Pravá polovina těla je ovlivněna cvičením levou rukou a naopak.

Mudry bychom měli cvičit lehce, s jemným napětím v prstech. I když mají být zbývající prsty natažené, měly by být natažené pohodlně.

Vzájemné doteky prstů jsou velmi důležité.

Ostatní prsty by měly být v pohodlné poloze.

Tyto mudry jsou pro každého.

Měly by se cvičit půl hodiny každý den.

Při cvičení se doporučuje sedět s překříženýma nohama na posteli nebo na zemi, ale áčarja říká, že mudry budou účinkovat i v jiných polohách.

Můžete se dokonce i procházet s rukama v kapsách a prsty dělat předepsané polohy.

Mudry nikdy nevytvoří přebytečnou energii, ale mají spíš funkci termostatu - optimálně vyvažují pránu.

Takže až budete nemocní, uvědomte si, že může jít o špatnou pránu a může to napravit nepatrný pohyb rukou.

V konečcích prstů máme 4 000 nervových zakončení.

Mudry tak účinné proto, že nervová zakončení jsou spojeny s orgány a mohou je ovlivňovat, uvolňovat, povzbuzovat a harmonizovat podle naší osobní potřeby.

Existuje více než 100 muder.

Kdekoliv jste, můžete cvičit mudry: o přestávce, při červené na křižovatce, ve frontě, v kanceláři nebo doma a můžete si tak dobít své baterie. Mudry se dají jednoduše naučit a cvičit.

Mudry jsou užitečné při řešení psychologických, nervových i fyzických problémů.

Dnes většinou lidé neocení to, že v dávné Indii lidé vyvinuli komplexní přístup k životu. Dnes již málokdo vidí spojitost mezi jógovým cvičením, klasickým tancem, hudbou a výtvarným uměním, ájurvédským léčitelstvím, stravovacími návyky, meditací, způsobem oblékání, způsoby uctívání a podobně. To nastává následkem opomíjení a překrucování Písem.

Je na čase, abychom se na to začali dívat jinak. Je zde spousta poznání, které nás může pozvednout duševně, emocionálně i fyzicky. Od začátku jsem věřil, že pozice muder, které jsme přijali ze starobylé kultury a které používáme při obřadech a meditacích jsou spojeny s problémy nervového i fyzického vyšetření a pokusů. Výsledky jsou uspokojivé. Odmítl jsem moderní názor, že tělo sestává z mnoha prvků a přijal jsem starou moudrost, že se skládá z pěti tattev - prvků ohně, větru, prostoru, země a vody - a ty reprezentuje pět prstů.

**Palec je oheň (agni),
ukazováček (tardžani) reprezentuje vzduch (vāju),
prostředníček (madhjama) prostor (akáš),
prsteníček (anamika) zemi (prithiví)
a malíček (kanišika) vodu (džal).**

Nutno podotknout, že palec a prsty mají sílu a velikost planet, které reprezentují. Slunce je největší planetou ve sluneční soustavě a má na náš život největší vliv. Bez něho by nebyl život. Hustota magnetické fáze Země je jen 25 OE, zatímco Slunce má 30 až 500 OE. Proto souvisí s palcem. Jsem přesvědčen, že nemoci jsou odrazem porušení tělesné rovnováhy a cvičení určitých muder jej opět vyváží.

Účinek mudry

Mudry jako šunja mudra nebo apan mudra účinkují okamžitě, zatímco jiné mudry se musejí cvičit déle. Například mudry gján, apan prithiví a prán účinkují lépe, když se déle cvičí. Prán mudru může cvičit kdokoli. Pokud je člověk zdravý a chce si zdraví udržet, měl by každý den cvičit prán a gján mudru. Mudry se můžou cvičit i během jiné léčby, poněvadž neruší účinky běžných léků, ale naopak - zrychluje pacientovu léčbu. Cvičení také přinese výsledky, i když v něj nevěříme. Cvičením muder přivodíme změnu v těle, které nedokáže současná lékařská věda způsobit. Například při infarktu by měl člověk okamžitě udělat apan vāju mudru oběma rukama. Bude mít stejný účinek, jako alopatické tablety. Za několik sekund se uvolní vzduch, který tlačí na srdce a pacient může být zachráněn ještě před příjezdem lékaře.

Léčení mudrami

Lidské tělo může být přirovnáno ke zmenšenině vesmíru. Reprezentuje vesmír a je také složeno ze směsi pěti prvků. Léčení mudrami je založeno na předpokladu, že nemoci jsou způsobeny špatnou rovnováhou mezi těmito prvky a tajemstvím dobrého zdraví je jejich rovnováha. Lidské tělo je plné záhad. Stvořitel jej stvořil jako soběstačné. Naše tělo má schopnost zůstat imunní vůči nemocem a také je vyléčit. Lidský mozek je výkonnější než nejmodernější počítače. Ani roky výzkumu jej zcela neprobádaly. A nejen mozek - i ruce a oči jsou zázraky. Podle léčení mudrami leží tajemství zdraví v rukách. Člověk je nejlepším výtvozem přírody a ruce jsou jeho velmi

důležitým orgánem. Z nich nepřetržitě vychází elektromagnetické záření a také elektrické vlnění (aura). Terapie dotyku se provádí tak, že se dlaně třou o sebe až vznikne teplo a pak se ruce přiloží. Společně se silou myslí se mohou zkrášlit a vytvarovat určité části těla a také se tělo může zázračně vyléčit.

Omezení

Mudry by se měly cvičit oběma rukama asi 45 minut každý den. Blahodárný účinek lze pozorovat až po této době. Začátečník může začít třeba jen s deseti minutami a postupně počet zvyšovat.

Pokud se člověku zdá příliš cvičit jednu mudru 45 minut, může cvičit něco ráno a něco večer.

Mudry můžete cvičit vestoje, vleže i vsedě.

Chronické nemoci trvá déle vyléčit, ale někdy třeba stačí pouhá jedna sekunda, aby nastaly důležité vibrace v čakrových centrech, které jsou našemu tělu prospěšné.

Některé mudry by se měly cvičit pouze po dobu trvání nemoci, jako třeba šunja a váju mudra.

Zatímco mudry prán, gján, apan a prithiví se mohou cvičit libovolně dlouhou dobu.

Detailed popis muder najdeme v Tantra Šástře, Upasanna Šástře a Nritja Šástře.

Co dělat a co nedělat při cvičení muder

Začátečníci by zpočátku měli cvičit deset minut a postupně zvyšovat až na hodinu, ale ne více.

Mudry výše uvedené jsou velmi důležité pro dosažení dobrého zdraví a jejich cvičení není omezeno věkem. Jsou universální a přinášejí prospěch v celém životě.

Mudry nemají přísná omezení ohledně času a pozice.

Cvičení muder přinese tentýž efekt, ať už právě cestujeme, díváme se na televizi nebo jsme zaměstnání něčím jiným.

Mudry se mají dělat oběma rukama, ale někdy může prospěch přinést i jejich cvičení jednou rukou, jako třeba u gján mudry.

Na levou polovinu těla působí mudry dělané pravou rukou a naopak.

Mudry by se měly cvičit lehce, se slabým napětím v prstech. Pokud mají zbývající prsty zůstat nataženy, mají být také nataženy se slabým napětím.

Při cvičeních jsou velmi důležité vzájemné doteky určitých prstů. Zbývající prsty můžeme ponechat v jakékoliv pohodlné pozici.

Jakoukoliv mudru mohou dělat obě ruce nejméně 45 minut každý den. Kýžená změna v těle se totiž začne odehrávat až po uplynutí této doby.

Tato doba nejméně 45 minut denně je nezbytná pro sadhanu. Nejjednodušší způsob je cvičit pravidelně 15 minut ráno a 15 večer.

Pokud někdo nemůže vydržet v jedné mudře celých 45 minut, měl by zkusit právě tento způsob.

Toto cvičení také přinese dobré výsledky i když trvá déle, než je obvyklé.

Pokud člověk cvičí mudry poctivě a s vírou, bude zdravý.

Když máte nějakou určitou nemoc, měli byste cvičit mudru, která se k té nemoci vztahuje.

Nemocný by měl tuto mudru cvičit asi 45 nebo 50 minut, doba se může pozměnit podle schopností a potřeby. Vyléčit chronické nemoci může trvat déle, ale jakákoliv mudra, byť by ji člověk cvičil jen jednu sekundu může pomoci vytvořit vibrace v důležitých čakrách a svalech, což je prospěšné.

AKÁŠ MUDRA (prostor)



Cvičení této mudry zvýší akáš neboli prostor v našem těle. Během několika dnů se tak mohou vyléčit nemoci, které vznikají nedostatkem prostoru. Pro mókšu je tato mudra zejména vhodná na srdce, poněvadž prostředníček je spojen se srdcem. Proto se také používá při odřikávání modliteb na mále - růženci. Když člověk pronáší mantry či modlitby s hmotnými cíly, jako je bohatství, mír a štěstí v rodině, používá palec a prostředníček, zatímco při modlitbách o mókšu se používá prsteníček a palec. Při zpívání držíme růženec v pravé ruce, palec blízko srdce a nehty se nedtýkáme kuliček. Také nepřecházíme přes Meru (hlavní kuličku). Růženec neboli mála by měl mít 108 kuliček.

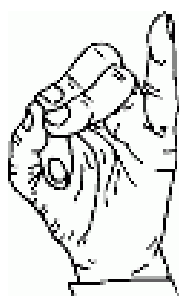
Provedení: Špička prostředníčku se dotkne špičky palce. Ostatní prsty zůstanou volně natažené. Tato mudra se cvičí pouze pokud je potřeba omezený čas.

APÁN MUDRA(mudra energie)



Zlepšuje močové problémy a bolesti. Pomáhá odstraňovat z těla toxické látky a čistí celou soustavu. Poloha: Špičky prsteníku a prostředníku se položí na špičku palce. Zbývající dva prsty jsou vzpřímeny.

APAN VAJÚ MUDRA(zachráníce života)



Apan váju je kombinací dvou mudr - apan mudry a váju mudry. Apan váju mudra má blahodárny vliv na srdce. Proto se jí někdy říká hridáj mudra nebo mritjun-sandžívaní mudra. Je to první pomoc při srdeční slabosti, reguluje mnohé srdeční potíže. V případě srdečního útoku je vhodné cvičit mudru pomocí obou rukou, což vede k okamžitému zlepšení a působí rychleji než "nitro" pod jazyk. Při záchvatu kašel i proti astmatickému záchvatu, sevřít palec do pěsti a pevně držet až záchvat poleví. Apan váju může odstranit plyny z žaludku. Tato mudra je také prospěšná při bolestech v hrudním koši. Odstraňuje problémy s žaludkem a reguluje pohyby vnitřností. Tato mudra má okamžitý účinek a působí jako injekce při infarktu. Pokud se projeví příznaky infarktu, okamžitě udělejte apan váju mudru. Pokud je potřeba, může se cvičit několikrát za den. Lidé, kteří trpí na infarkty a onemocnění srdce by měli tuto mudru cvičit 15 minut ráno a 15 minut večer. Posiluje to srdce. Při potížích se srdcem je dobré hlídat, aby byl žaludek v pořádku. Měly by se omezit tučná a mastná jídla a ve velké míře konzumovat listovou zeleninu a

ovoce.

Poloha: Ukazováček se ohne a jeho špička se dotýká paty palce a špičky prsteníčku a prostředníčku se dotýkají špičky palce. Malíček zůstává volně natažený.

DŽALÓRDARNAŠAK MUDRA (voda)



Ohněte a malíček a ohněte ho ke kořeni palce. Palec ohněte přes malíček. Ostatní prsty jsou uvolněně natažené. Tato mudra pomáhá odvodnit tělo, když je v těle přebytek tekutin, které způsobují určité nemoci. Tato mudra by se měla cvičit, dokud se nemoc zcela nevyлéčí.

GJÁN MUDRA (také se nazývá ČIN MUDRA) (gesto vedení)



Je to nejdůležitější mudra. Ovlivňuje svaly a mozek. Působí na mentální stres, protože posiluje mozek a odstraňuje negativní účinky napětí. Pravidelné cvičení léčí šílenství, hněv, lenost a deprese. Gján mudra je také vhodná pro studenty, protože podporuje koncentraci. Také zlepšuje paměť a bystří inteligenci. Odstraňuje také zlovyky, jako je okusování nehtů. Pravidelné cvičení této mudry také probouzí šestý smysl a otevírá Gján netra nebo Šiva netra. Utišuje, dodává klid mysli, pomáhá soustředění, bystří paměť, vyvíjí kreativitu. Výborná při meditaci. Může odstranit mnoho problémů. Je to univerzální prostředek pro duchovní stavy napětí, zlepšuje paměť a koncentrační schopnosti. Uvolňuje mysl, srdce, pomáhá při nespavosti, depresích a vysokém krevním tlaku. Podporuje telepatii a posiluje působení jiných mudr. Nejlepší je ji cvičit v padmásáně. Posadíme se do tureckého sedu, hlava a páteř jsou narovnané, oči zavřené. Soustředte se na svoje Božstvo a pomalu přejděte do stavu bez myšlenek. Udělejte gján mudru oběma rukama, pravou dlaň držte na levé dlani. Oba palce se dotýkají. Toto cvičení vytváří auru, která ovlivní každého, kdo se přiblíží. Ale můžeme ji dělat kdykoli - ve stoje, vleže, za chůze.... Můžeme ji cvičit tak dlouho, jak chceme, není žádné omezení.

Poloha: Špičky ukazováčku a palce se lehce spojí. Není potřeba tlačit. Ostatní prsty zůstanou uvolněny a natažené.

LINGA MUDRA (vzpřímená)



Tato mudra zvyšuje horko v těle, proto je dobré ji cvičit v zimě. Cvičení by měla doprovázet zdravá strava z ovocných šťáv, mléka, ghí a spousta vody. Může se cvičit kdykoli během dne, ale pouze, pokud je potřeba. Je prospěšná při nachlazeních, od kterých linga okamžitě uleví. Dokonce i v zimě se při delším cvičení této mudry můžete začít potit. Ohřívá tělo a ničí kašel i chronické nachlazení. Posiluje plíce a průdušky a také odbourává zdravotní problémy způsobené změnami počasí a ročních období. Také spaluje přebytečné tuky v těle, proto ubírá na váze, ale v tomto případě je nutné pít osm sklenic vody, podmáslí dále rýži, banány, citrusové plody a ghí jako

ochlazující činidla. Tělo je pak imunní vůči nachlazení a zánětlivým onemocněním v hrudníku. Také odstraňuje přebytečný hlen.

Upozornění: Je-li tato mudra prováděna dlouho, způsobuje sklon k indolenci a letargii (lhostejnosti, netečnosti duševní a bezvědomí). A to je znamení, aby se cvičení omezilo a přijímalo se méně ochlazujících nápojů.

Poloha: Propleťte prsty, ale jeden palec nechte natažený tak, aby ho obejmul palec a ukazováček druhé ruky.

MUDRA ENERGIE



Dejte obě ruce na hrud' dlaněmi k sobě. Prsty jsou uvolněné. Cvičte 1 minutu. Posiluje tělo a mysl, oživuje mysl.

MUDRA K OČIŠTĚNÍ



Dotýkají se špičky palců a prsteníčků. Ostatní prsty jsou uvolněně natažené. Držte tuto polohu v klíně asi 1 minutu. Dobrá při zvedání žaludku, podporuje peristaltiku střev.

MUKULA MUDRA



Podporuje orgány a relaxaci.

MUDRA NA DOBROU NÁLADU



Ohněte palec do dlaně, aby ukazoval k malíčku. Ostatní prsty přes něj ohněte. A vdechujte a vydechujte nosem. Cvičte 1 minutu.

MUDRA NA PODPORU CIRKULACE

Tlačte pravou rukou pevně do prostřed levé dlaně a ostatními prsty pravé ruky zespondu podpírejte levou ruku. Cvičte asi 1 minutu.

PRÁN MUDRA (životní)



Áčarja Kéšava Dév říká: "Když zmáčknete tlačítko prán mudry, začne intenzivně pracovat dynamo životní energie. A když elektřina životní energie dobije baterie svého těla, pacient v sobě postupně zakouší čétnu. Pravidelné cvičení této mudry posilní slabého člověka tělesně i duševně a navrátí mu jeho vitalitu." Prán mudra posiluje vitalitu a zpevňuje imunitní systém těla proti nemocem. Její cvičení může doplnit nedostatek vitamínů. Zvyšuje vitalitu a energetizuje celé tělo. Reguluje únavu a nervozitu. Nabíjí naše baterie, zpevňuje slabé svalstvo, zlepšuje zrak. Pomůže posílit oči. Její cvičení může odstranit vady nebo onemocnění očí. Ten, kdo si přeje mít zdravé oči by měl cvičit prán mudru pravidelně alespoň pět minut. Když je člověk ospalý, měl by ji cvičit společně s gján mudrou a při cukrovce s ápan mudrou. Áčarja Kéšava vyzkoušel, že když v dlouhých obdobích bez jídla a bez vody je člověk slabý, měl by cvičit prán mudru. Hlad a žízeň zmizí. Ti, kteří jsou nervózní, unavení a slabí si mohou touto polohou pomoci. Už na začátku člověk pocítí elektrické impulsy procházející nervy. Je také užitečná na oči. Je dobré ji cvičit při meditaci.

Poloha: Spojte malíček a prsteníček, aby se dotýkaly konečky palce. Zbývající prsty by měly zůstat natažené. Tuto mudru může cvičit kdokoliv a kdykoliv. Měla by se cvičit maximálně, neboť probouzí vitalitu.

PRITHIVÍ MUDRA (země)



Tato mudra pomáhá vyvažovat prvek země v našem těle a odstraňuje všechny druhy fyzické slabosti a zvyšuje vitalitu. Cítíme-li se při chůzi lehce nestabilně, pak tato mudra dodá rovnováhu a důvěru. Můžete sedět v jakékoli ásáně a cvičit tuto mudru jakkoliv dlouho. Prsteníček je velmi důležitý, protože stejně jako v palci je v něm zvláštní elektrické napětí. Podle jógy máme na čele dva okvětní lístky lotosu a když se jich dotkneme prsteníčkem a palcem a označíme kunkumou, můžeme potom soustředit své síly na jiného člověka, a jeho síla se tím zvýší. Tato mudra pomáhá hubeným lidem přibrat na váze. Dodává pocit štěstí. Rozjasňuje pokožku a také v našem těle zvyšuje čétna. Díky pravidelnému cvičení této mudry budeme šťastní, zdraví, spokojení a nadšení. Podporuje játra a žaludek.

Poloha: Spojíme špičku prsteníčku a palce, ostatní prsty zůstávají uvolněně natažené.

SAHADŽ ŠANKHA MUDRA



Prsty obou rukou jsou propleteny, dlaně se těsně dotýkají, palce jsou rovně natažené a vzájemně se dotýkají. Je

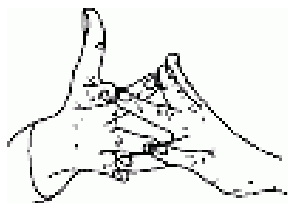
dobré tuto mudru cvičit ve vadžrásáně nebo sukhásáně od 5 do 10 minut. Cvičení s pránajámou a múlbandhou účinek ještě zvýší. V dlaních jsou umístěny v oblasti manipur čakry. Proto, když se dlaně tisknou k sobě, to má zvláštní účinek na manipur šakit kendra, které je umístěno pod palcem. Podporuje srdce a nabhi čakru, takže zlepšuje krevní oběh. Také opravuje hlasové vady, jako třeba koktání a zajíkání se. Doporučuje se také pro zpěváky pro zvýšení jejich pěveckých schopností a hlasového rozsahu. S touto mudrou je úzce spojena nabhi čakra a pomáhá nám udržet dobré mentální i fyzické zdraví. Také podporuje trávení. cvičení ve vadžrásáně může pomoci strávit jídlo a předejít problémům s trávením.

SMÁN MUDRA



Pomáhá na problémy celého těla. Může se cvičit při meditaci.

SURABHI MUDRA (kravská)



Účinná při revmatismu a zánětech kloubů a bystří inteligenci.

Poloha: Malíček levé ruky se dotýká prsteníku pravé ruky. Malíček pravé ruky se dotýká prsteníku levé ruky. Současně prostředník každé ruky se dotýká ukazováčku druhé ruky. Palce zůstanou volné, vzpřímené..

SÚRJA MUDRA



Ohněte prsteníček směrem ke kořeni palce. Palec ohněte a jemně s ním zatlačte na prsteníček. Ostatní prsty jsou volně natažené. Súrja mudra by se měla pravidelně cvičit 5 - 15 minut ráno a večer. Prsteníček reprezentující vodu je ohříván palcem. Pokud chceme zhubnout, doporučuje se sedět v padmásáně, oběma rukama vytvářet Súrja mudru. Tato mudra ovládá štítnou žlázu. Pomáhá snížit množství tuku v těle. Snižuje stres a mentální napětí.

ŠANKHA MUDRA (MUŠLE)



Levý palec obejmou prsty pravé ruky a levý ukazováček se dotýká pravého palce. Zbývající prsty levé ruky jemně

tlačí na sevřené prsty pravé ruky. Obě ruce se mohou střídat. Tato mudra léčí nemoci pupeční žlázy a štítné žlázy. Také se používá při modlitbách. Může se cvičit velmi dlouho. Dlouhodobé cvičení Šankha mudry léčí jakékoli místní onemocnění. Vyživuje cévy a svalstvo. Je používána i při rituálech, ráno se troubí na mušle, což oznamuje otevření chrámu. Tato mudra zlepšuje problémy krku, hrdla. Pravidelné cvičení zlepšuje hlas, především při zpívání slabiky ÓM.

Poloha: Spojené dlaně znázorňují mušli. Obejmout pravý palec čtyřmi prsty levé ruky a dotýkat se levým palcem napřímeného prostředníku pravé ruky.

ŠUNJA MUDRA (nebeská)



Speciální cvičení pro ušní a sluchové problémy, které můžeme rychle zlepšit. Při delším cvičení léčí téměř všechny sluchové a ušní nemoci. Mudry jako šunja mudra nebo váju mudra se mají cvičit pouze po dobu trvání nemoci. Když se člověk uzdraví, neměl by tyto mudry cvičit příliš dlouho, mohlo by to uškodit. Efekt mudry je trvalý. Tato mudra se může cvičit, dokud není nemoc vyléčena. Pomáhá od bolestí uší a problémů se sluchem včetně hluchoty a němoty. Účinkuje rychle, může se cvičit během meditace. Pokud se nadměrně zvýší nebe neboli prostor v našem těle, tato mudra nám pomůže stav vyvážit. Němí lidé a lidé s vadami sluchu by měli tuto mudru cvičit pravidelně, až 45 minut. Tato mudra ale neúčinkuje, pokud je člověk hluchý nebo němý od narození. Také je vhodná na nos a hrdlo.

Poloha: Ohněte prostředníček do dlaně směrem k palci, palec ohněte a přehněte přes prostředníček. Ostatní prsty jsou volně natažené.

UDÁN MUDRA



Pomáhá na problémy s rukama a nohama. Je dobré ji dělat při meditaci.

VAJÚ MUDRA (VĚTRNÁ)



Tato mudra snižuje vítr a prvek vzduchu ve všech částech těla, takže pomáhá léčit nemoci z nerovnováhy vzduchu. Ájurvéda zná 51 větrů, které ve všech částech těla mohou způsobit četné poruchy, mimo jiné i dnu, revmatismus, chvění rukou, hlavy. V akutních případech 45 minut cvičení postačí na 12 - 24 hodin. Při chronických nemocech Váta by se měla tato mudra cvičit 15 - 45 minut každý den. Výsledek je pomalý, ale jistý. Léčí revma, artritidu, dnu, parkinsonovu nemoc. Měla by se cvičit, pokud se nemoc nevyléčí a pak přestat. Pro rychlejší výsledky je dobré společně s ní cvičit i Vájú mudru. Prán mudra totiž pomáhá zvyšovat Čétna, což je prospěšné při všech nemocech.

Také léčí ochrnutí obličejové a ztuhlá záda a krk. Je také výborná na bolesti kolen. Pomáhá od nadýmání, překyselení, a špatného trávení.

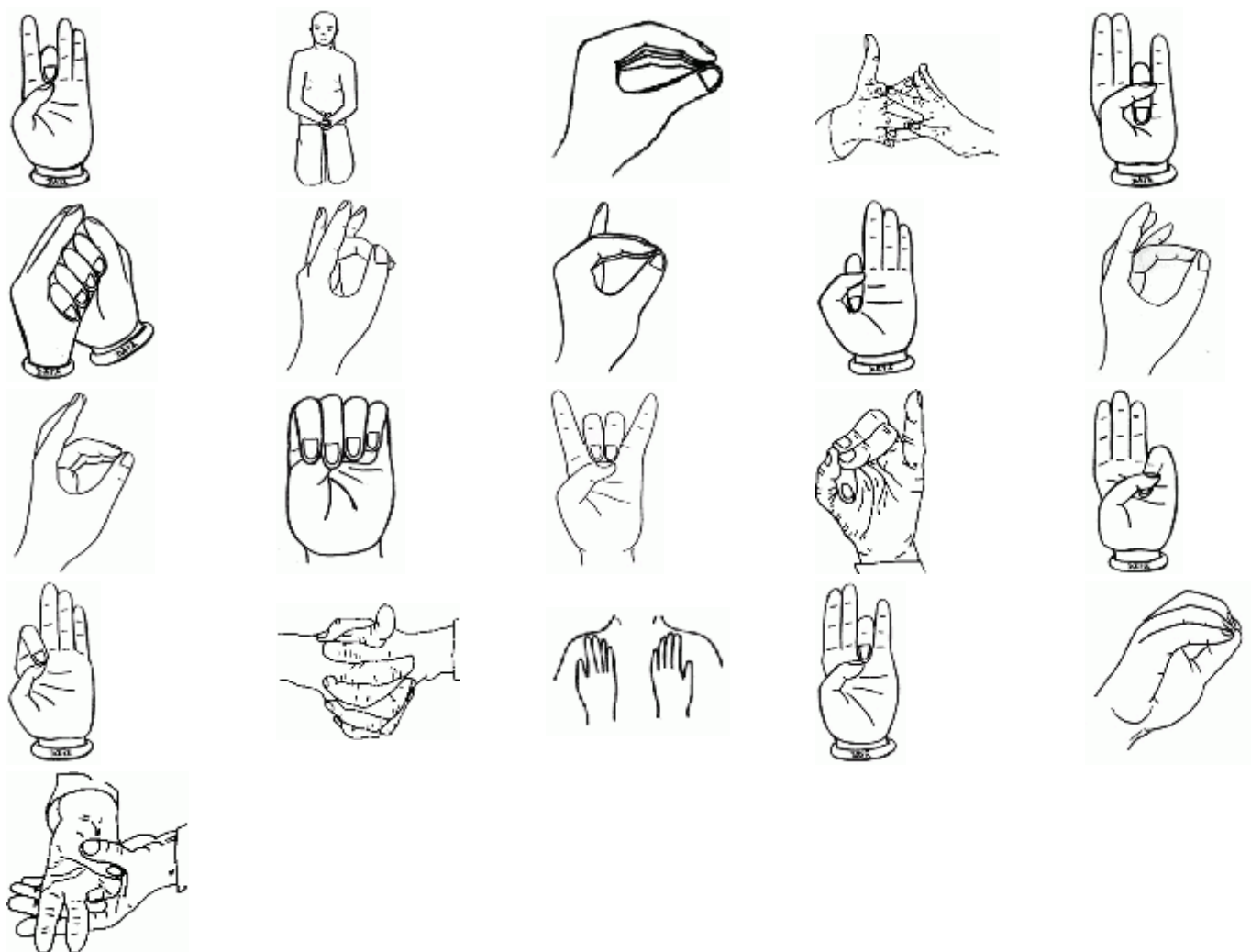
Poloha: Ohnutý ukazováček se dotkne kořene palce a palec přes něj přehne a lehce tlačí na ukazováček.

VARUNA MUDRA (vodní)



Provádí se vždy, když je v plicích nebo v žaludku příliš zastoupen prvek vody, např. hlen. Zlepšuje i jaterní problémy. Spojte špičky palce a malíčku a ostatní prsty nechejte volně natažené. Pravidelné cvičení této mudry vyléčí nemoci způsobené nedostatkem vody v těle. Odstraní suchost. Nedostatek vody může vést k znečištění krve. Také odstraňuje křeče.

Poloha: Ohnout malíček pravé ruky až se špička dotýká svalu pod palcem a tlačít lehce palci obou rukou. Levá ruka přitom objímá lehce pravou ruku zespodu.



Zdroj : <http://survival.host.sk/mudry/>