

MUDRA PENTRU FLEXIBILITATEA DEGETULUI

Pentru a încuraja fluxul de energie



„În timp ce fac acest gest, vizualizez energia subtilă cunoscută sub numele de «prana» curgând liber prin canalele mele energetice.”

Vezi pagina 31 din carte



MUDRE DE FOC

STIMULAREA FORȚEI INTERIOARE
ȘI A STIMEI DE SINE

MUDRA ANAHATA

Gestul chakrei inimii

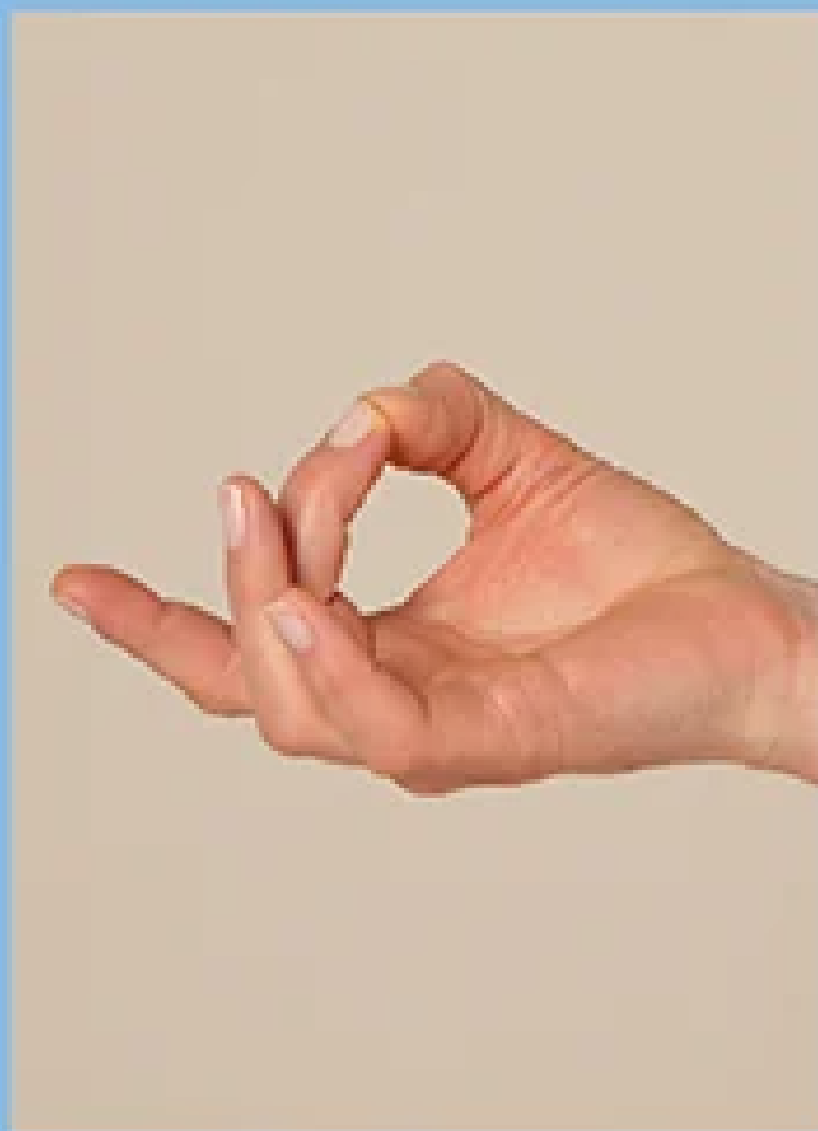


***„În timp ce țin această mudră,
contemplu iertarea și pot observa
experiențele fără vreo afectare
emoțională.”***

Vezi pagina 57 din carte

MUDRA AKASH

Gestul de atingere a vidului



„În timp ce îmi așez mâinile în această mudră, mă armonizez cu conceptele de viață simplă și de gândire înaltă, care sunt esența întregii practici yoga.”

Vezi pagina 71 din carte

MUDRA HAKINI

Gestul de rezolvare a problemelor



„Aducându-mi mâinile în această mudră, respirația mea se adâncește și îi permit intuiției să mă ghideze spre soluții.”

Vezi pagina 127 din carte