

Cuprins

Introducere	13
Cum te pot ajuta mudrele	17
Accesarea propriei energii	21
Mudre și chakre	24
Mudre și elemente	27
Mudre și dosha	30
Integrarea mudrelor în viața ta	33
1. Starea de sănătate și de bine a mâinii:	
Sporirea flexibilității și reducerea stresului	37
Puterea din mâinile tale	38
Masajul simplu al mâinilor	40
Exerciții pentru degete	42
Exerciții pentru mâini	44
Exerciții pentru umeri	47
2. Mudre de foc:	
Sporirea forței interioare și a stimei de sine	53
Degetul mare (chakra plexului solar)	53
Introducerea mudrelor de foc	54
Mudra Agni: Gestul de foc	57
Mudra Guru: Gestul lui Jupiter	59
Mudra Manipura: Gestul Chakrei Plexului Solar	61
Mudra Linga: Semnul lui Siva	63
Mudra Surya: Sigiliul Soarelui	65
Mudra Pushan: Dătătorul de Sănătate	69
Mudra Kamajayi: Gestul Victoriei Asupra Dorințelor Excesive	71

Mudra Ashva-ratna: Gestul Calului de Bijuterie	73
Mudra Adho-mukha: Gestul Îndreptat în Jos	75
Mudra Shankha: Gestul Cochiliei	77
Mudra Dhyana: Gest de Meditație	85
3. Mudre de Aer:	
Încurajarea libertății, a bucuriei și a eliberării de stres	91
Degetul arătător (chakra inimii).....	91
Introducerea mudrelor de aer	92
Mudra Vayu: Gestul de Aer	95
Mudra Anahata: Gestul Chakrei Inimii	99
Mudra Padma: Gestul Lotusului	101
Mudra Hridaya: Gestul Compasiune din Inimă.....	103
Mudra Chin: Gestul Conștiinței Nelimitate	107
Mudra Vyana: Gestul Expansiunii Energiei Pranei	109
Mudra Garuda: Gestul Vulturului	111
Mudra Granthita: Gestul Nodului	113
Mudra Pranāpana: Gestul de a Lua și de a Arunca	115
Mudra Kshepana: Gestul de Renunțare	119
4. Mudre de Eter: Amplificarea păcii interioare,	
a exprimării de sine și a creativității	125
Degetul mijlociu (chakra gâtului).....	125
Introducerea Mudrelor de Eter	126
Mudra Akasha: Gestul de Atingere a Abisului	129
Mudra Shunya: Gestul Tăcerii Abisului	131
Mudra Vishuddha: Gestul Chakrei Gâtului	133
Mudra Udana: Gestul Energiei care Zboară în Sus	135
Mudra Bhamara: Gestul Bâzâitului de Albină	137
Mudra Shanmukhi: Gestul Armonizării la Tăcere	139
Mudra Bhuchari: Gestul Privirii în Gol	141

Mudra Nivedana: Gestul de Ascultare Profundă	143
Mudra Kaleshwara: Gestul Lordului Timpului	145
Mudra Sankalpa: Gestul Intenției de a Practica	147
Mudra Matangi: Gestul Gardianului Înțelepciunii	149
Mudra Kubera: Gestul Gardianului Bogăției	153
Mudra Surabhi: Gest de Împlinire a Dorințelor	155
Nadānasudhana: Patru mudre într-o practică de incantație	157
5. Mudre de Pământ:	
Încurajarea stabilității și a împământenirii	161
Degetul inelar (chakra rădăcinii)	161
Introducerea mudrelor de pământ	162
Mudra Prithivi: Gestul Pământului	165
Mudra Bhumi-sparsha: Gestul Martorului Pământului	167
Mudra Muladhara: Gestul Chakrei Rădăcinii	169
Mudra Jnana: Gestul Înțelepciunii	171
Mudra Bhu: Gestul de Atingere a Pământului	173
Mudra Prana: Gestul Forței Vitale	177
Mudra Apana: Gestul Energiei Purificatoare	179
Mudra Sthira: Gestul de Stabilitate și Statornicie	181
Mudra Sukham: Gestul Eliberării de Stres	183
Mudra Vishnu: Gestul Echilibrului Universal	185
Mudra Kali: Gestul Zeiței Negre	189
6. Mudre de Apă: Îmbunătățirea stării de sănătate și depășirea dificultăților	
Degetul mic (chakra sacrală)	195
Introducerea mudrelor de apă.....	196
Mudra Varuna: Gestul Echilibrării Apei	199
Mudra Jalodar-nāshak: Gestul Reducerii Apei	201

Mudra Swadhisthana: Gestul Chakrei Sacrale	203
Mudra Mahatrika: Gestul Marelui Triunghi	207
Mudra Shakti: Gestul Esenței Puterii	211
Mudra Kilaka: Gestul Căii către o Stare Bună de Sănătate	215
Mudra Karana: Gestul Instrumentului	217
Mudra Kurma: Gestul Țestoasei	219
Mudra Yoni: Sigiliul Zeiței	221
Mudra Māsiki: Gestul Alinării Lunare	223
Mudra Matsya: Gestul Peștelui	227
Mudra Makara: Gestul Crocodilului	229
7. Mudrele Minții: Îmbunătățirea stării de concentrare și a clarității minții	233
Palma (al treilea ochi)	233
Introducerea mudrelor minții	234
Activarea chakrelor de palme: Sensibilizarea mâinilor	237
Mudra Ajna: Gestul Chakrei Frunții	241
Mudra Nirvana: Gestul Eliberării	243
Mudra Bhairava: Gestul Hotărârii Aprige	245
Mudra Ganesha: Eliminatorul de Obstacole	247
Mudra Namaskar: Gestul Esenței mele, care Întâlnește Esența ta	249
Mudra Anjali: Gestul de Dăruire	251
Mudra Abhaya: Gestul Fără Frică	253
Mudra Varada: Gestul Iertării	255
Strângerea de mână ca Mudră: Gestul Împărtășit	257
Mudra Hakini: Gestul Rezolvării Problemelor	261
Mudra Samasti: Gestul Integrării Emisferelor Creierului.....	263

Mudra Maha-shirsha: Gestul Liniștirii Minții Hiperactive	265
Mudra Mandala: Gestul Universului Circular	267
Mudra Mushti: Gestul Pumnului Strâns	269
8. Rutine de mudre:	
Formarea unor stări de bine optime	273
Rutină zilnică pentru o stare de bine	274
Dureri de cap și migrene	274
Probleme digestive	274
Probleme menstruale	275
Astm și afecțiuni ale pielii	276
Rinită alergică și alergiile	276
Artrită și încheieturi rigide	277
Stres	278
Mânie	278
Tulburări cauzate de schimbarea fusului orar	279
Insomnie	280
Oboseală cronică	280
Glosar	281
Resurse	285
Mulțumiri	287

Beneficiile mudrelor

Practicarea cu regularitate a mudrelor poate ajuta la:

- Asigurarea că prana (energia subtilă) se deplasează în mod liber, pentru a-ți menține trupul și mintea sănătoase și în echilibru.
- Sporirea flexibilității și mobilității mâinilor, încheieturilor, brațelor și umerilor.
- Îmbunătățirea capacității tehnice, dacă studiezi un instrument sau practici un sport în care folosești în mod intensiv mâinile.
- Sporirea acurateții mintale și a capacității de concentrare.
- Ameliorarea simptomelor unor afecțiuni des întâlnite.
- Depășirea unor dificultăți la nivel emoțional, de la mânie la întristare.
- Eliminarea negativității de la nivelul subconștientului tău.
- Crearea unei rutine de meditație.
- Încurajarea unui sentiment de pace interioară și a unei senzații de a fi unul cu universal.

Cum să folosești această carte

Fie că ești la început sau practici deja yoga sau meditația, îți va fi ușor să exersezi mudrele din această carte.

Capitolul 1 prezintă exerciții pentru flexibilitate, la nivelul degetelor și al încheieturilor, brațelor și umerilor, ce pot fi făcute pentru a spori forța și suplețea

acestora, dar și ca exerciții de încălzire pentru practicarea mudrelor. Sunt utile, în mod special, în cazul în care lucrezi folosind un computer sau dacă simți rigiditate la nivelul mâinilor.

Cele șase capitole (Capitolele 2-7) din mijlocul acestei cărți se concentrează asupra mudrelor, asociate fiecăruia dintre cele cinci degete și palmei. Fiecare deget este conectat la energia unuia dintre cele cinci elemente ale Filosofiei indiene, iar palma este asociată minții, astfel că aceste capitole se referă, pe rând, la mudrele de foc, aer, eter, pământ, apă și minte. Fiecare grup de mudre are un anumit beneficiu asociat, de la o încredere mai mare în forțele proprii și eliberare de stres la sporirea creativității, stabilității, sănătății și capacității de concentrare.

Descrierea fiecărei mudre are o introducere, care să te ajute să alegi de ce și când să o practici, plus instrucțiuni simple pentru poziționarea degetelor și observații asupra efectelor gesturilor și a felului în care funcționează. Fiecare mudră are un atribut practic suplimentar - o idee pentru includerea acelei mudre în practicarea de yoga, meditație sau exerciții de respirație, de exemplu, sau o mantră ori o vizualizare complementară pentru sporirea efectelor acesteia.

Începe cu orice mudră care îți atrage atenția sau care ți se pare ușor de realizat. Poți alege una anume pentru efectele sale asupra trupului și a minții, pentru că reprezintă o conexiune cu o anumită perioadă

a zilei sau cu practicarea unei poziții recomandate. În paginile ... vei găsi o rutină zilnică de bază, formată din șapte mudre, precum și înșiruirea acestora, sugerată pentru alinarea unor probleme des întâlnite, de la alergii până la dureri de cap.

Ca în orice domeniu, pentru a obține cât mai multe beneficii de pe urma mudrelor, acestea trebuie practicate cu regularitate (preferabil, zilnic). Unele mudre oferă efecte imediate - Mudra Bhairava calmează imediat mintea, dar majoritatea funcționează cel mai bine atunci când sunt practicate de-a lungul timpului.

ACCESAREA PROPRIEI ENERGII

Cuvântul prana din sanscrită este adesea tradus ca „forță vitală”, „energie vitală” sau „aer vital”. Filosofia yoga ne învață că această energie subtilă animă și se deplasează cu ajutorul *pranamaya kosha*, sau aura ta - o „dublură eterică” a trupului tău fizic. Prana nu este o energie fizică și este foarte diferită de curentul electric ce se deplasează la nivelul sistemului tău nervos. Această formă de bioenergie este mult mai subtilă.

Prana se deplasează prin canalele de *pranamaya kosha* sau câmpurile de bioenergie, pe care yoghinii le numesc *nadi*, iar practicanții de acupunctură și shiatsu - „meridiane”. În sanscrită, cuvântul *nadi* înseamnă albia râului. pe unde curge apa sau canalul prin care trece un râu. Textele yoga susțin că instalația conectoare subtilă a sistemului tău din *pranamaya kosha* este formată din 72.000 de *nadi*. Atunci când prana se deplasează prin aceste *nadi*, ea poate ajunge în fiecare parte a trupului tău: aceasta este forța care are grijă ca trupul tău să fie bine echilibrat și sănătos.

Probabil că cel mai ușor mod de a înțelege conceptele de *nadi* și de prana este prin a le vizualiza sub forma unui drum, format din sisteme de autostrăzi, care permit traficului (prana) să se deplaseze ușor și fără blocaje. Atunci când prana se mișcă liber, trupul rămâne complet sănătos. Cu toate acestea, uneori, *nadi* se pot bloca și fluxul pranei este întrerupt. O întreagă regiune poate fi astfel blocată. Ca rezultat, acea parte a trupului este slăbită și poate fi

expusă unor afecțiuni, se poate chiar atrofia sau poate paraliza.

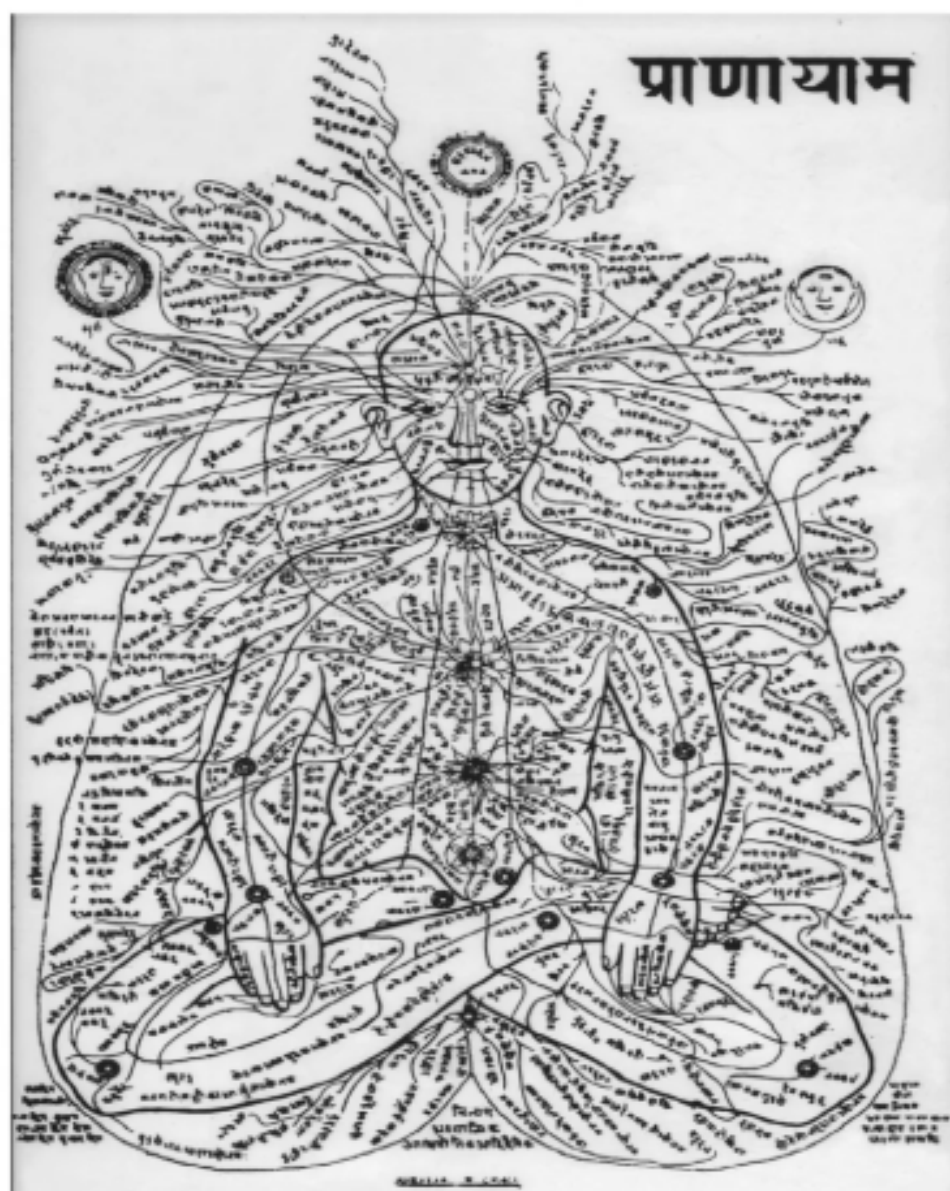
Pentru ca trupul tău să fie foarte sănătos, este important să eliminăm aceste „blocaje în trafic” și să stimulăm din nou fluxul liber de prana prin nadi, oferind o energie naturală de vindecare a tuturor zonelor trupului tău. Poți realiza acest lucru prin practicarea unor poziții de yoga, a unor exerciții de respirație sau a mudrelor.

De ce sunt mudrele atât de eficiente, atunci când vine vorba de eliminarea blocajelor energetice? Multe dintre nadi cele mai importante fie încep, fie se termină la nivelul mâinilor sau al picioarelor. Astfel că lucrul cu mâinile este un mod deosebit de eficient de curățare de impurități a canalelor subtile, eliminând obstacolele și direcționând prana în zone mai sănătoase. Atunci când îți așezi degetele în anumite poziții afectezi fluxul pranei, lucrând cu chakrele și cu elementele aferente fiecărui deget (vezi paginile...), redirectionând forța vindecătoare, oriunde este necesară restabilirea unui echilibru, ceea ce ameliorează simptomele.

Uneori, traficul trebuie redirectionat temporar pe autostrada pranică, pentru a fi efectuate reparații la nivelul rețelei nadi. Mudrele sunt de ajutor și în aceste cazuri, acționând ca niște întrerupătoare, care creează sau restricționează fluxul de prana către diferite părți ale corpului. Atunci când îți așezi degetele într-un anumit fel, poți închide accesul la anumite nadi și direcționezi, în schimb, prana către regiunile slăbite ale trupului tău, pentru a le oferi un plus de forță și a le stimula. Cuvântul sanscrit, mudra, se poate traduce ca „sigiliu”. În mod alternativ, poți

alege să direcționezi prana în sens invers, din zonele în care există o prea mare concentrare de energie. Instrucțiunile pentru practicarea mudrelor individuale din capitolele 2-7 explică modurile în care poți face aceste lucruri și cum funcționează ele.

Dar, mai presus de orice, prin practicarea mudrelor din această carte îți permiți să te transformi într-un canal mai curat, prin care prana să curgă, sporind starea de bine și asigurând liniștea minții.



Prana reprezintă energia vitală subtilă, care se deplasează prin trupul fizic, deși nu este vizibilă. Aceasta trece prin canale pe care yoghinii le numesc „nadi”.