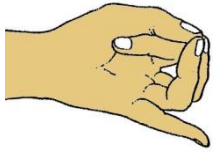


A oto kilka przykładów wg. Wiedza, Zdrowie / Autor: Daniel Nurek / 9 sierpnia, 2019

Mudra ratująca życie – Apan Vayu

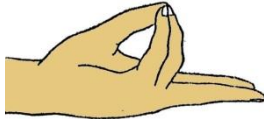


Jak zrobić: Zginamy palec wskazujący tak aby dotykał podstawy kciuka. Mały palec prostujemy. Czubki pozostałych palców łączymy razem.

Działanie: Reguluje problemy związane z zawałem serca. Według wielu opinii może być stosowane wspólnie z innymi środkami jako pierwsza pomoc przy zawale serca i tym samym ratować życie. Mudra ratująca życie może być też stosowana profilaktycznie do polepszania kondycji naszego serca.

Stosowanie: Do 3 razy dziennie po 15 minut lub w razie potrzeby.

Mudra życia – Pran



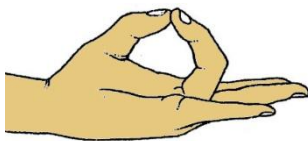
Jak zrobić: Palec serdeczny, mały i kciuk łączymy razem czubkami. Pozostałe dwa palce prostujemy.

Działanie: Nazywana mudrą życia ponieważ aktywuje czakrę podstawy skrywającą elementarną moc człowieka. Zmniejsza nerwowość i poprawia ogólną kondycję organizmu.

Działa pozytywnie na wzrok i problemy z oczami. Zwiększa ufność we własne siły przy realizowaniu celów.

Stosowanie: Kilka razy dziennie po 15 minut.

Mudra ziemi – Prithivi



Jak zrobić: Palec środkowy i kciuk łączymy czubkami. Pozostałe palce prostujemy.

Działanie: Mudra ziemi uaktywnia czakrę podstawy gdzie zgromadzona jest pierwotna siła człowieka. Powoduje, że czujemy się silniejsi fizycznie i psychicznie. Wzmacnia też wąż, paznokcie i włosy.

Stosowanie: Do 3 razy dziennie po 15 minut lub w razie potrzeby.

Mudra na ból głowy – Vayu

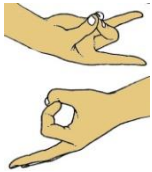


Jak zrobić: Palec wskazujący zginamy tak aby dotykał podstawy kciuka. Kciukiem delikatnie go przyciskamy. Pozostałe palce zostają wyprostowane.

Działanie: Blokuje “wiatr” w organizmie człowieka który według medycyny ajurwedyjskiej może powodować wiele schorzeń jak reumatyzm, artretyzm i różnego rodzaju bóle w tym właśnie ból głowy. Idealnie nadaje się więc jako mudra przy napadach migreny lub innego rodzaju bólach. Można stosować profilaktycznie.

Stosowanie: Kilka razy dziennie po 15 minut lub przy dolegliwościach.

Mudra pleców



Jak zrobić: W prawej dłoni łączymy palec mały, środkowy i kciuk. Pozostałe palce prostujemy. W lewej dłoni kładziemy bok kciuka na paznokciu palca wskazującego a resztę palcy prostujemy.

Działanie: Działa kojąco na ból pleców, zwłaszcza spowodowany wcześniej wykonywaną czynnością. Łagodzi też dyskomfort spowodowany długim siedzeniem na krześle.

Stosowanie: Po nadwyrężeniu pleców. Jednorazowo po 4 minuty.

Mudra nieba – Shunya



Jak zrobić: Zginamy palec środkowy i przyciskamy go kciukiem. Pozostałe palce prostujemy.

Działanie: Ten rodzaj mudry stosowany jest na problemy ze słuchem i uszami. Powodują ukojenie bólu uszu.

Stosowanie: Do 3 razy dziennie po 15 minut.

Mudra oskrzelowa



Jak zrobić: Wykonujemy obiema rękoma. Do czubka kciuka dokładamy palec środkowy, mniej więcej w połowie kciuka palec serdeczny a przy jego podstawie mały palec. Palec wskazujący pozostaje wyprostowany.

Działanie: Również wskazana przy atakach astmy. Pomocna przy problemach z oddychaniem, ale również przy samotności i smutku. Zalecana dla osób które ukrywają swoje problemy i mają trudności w mówieniu o nich.

Stosowanie: Stosujemy podczas ataków astmy przez kilka minut przed z mudrą dla astmatyków. Również do codziennego praktykowania.

Mudra energii – Apan



Jak zrobić: Mały palec i wskazujący trzymamy wyprostowany. Resztę palców łączymy czubkami.

Działanie: Wspiera funkcjonowanie wątroby. Wspomaga organizm w usuwaniu odpadów i toksyn. Działa kojąco na problemy z układem moczowym. W sferze duchowej dodaje cierpliwość, spokoju i ufności.

Stosowanie: Kilka razy dziennie po 15 minut lub w razie potrzeby.