

Tartalomjegyzék

<i>Előszó</i>	9
<i>Bevezetés</i>	11

Első rész

Az alapok

Tanács a könyv használatához	12
Kinél alkalmazható az ujjegyensúly?	12
Mikor alkalmazható az ujjegyensúly?	13
Az alapfogalmak magyarázata	13
Mi az energia? – Mi a szervenergia?	13
Az energiaáramok leírása (akupunktúra meridiánok)	14
További gondolatok	15
Miért az ujjak által törekedjünk az egyensúlyra?	15
A meridiánok kezdő és végpontjai a kézen	16
A fel nem ismert egyensúlyhiánytól a betegségig vezető út	17
Az energia bekapcsolása úgy hat, mint a gyógyszer	18
Az ujjtartások nem helyettesítik a gyógyszereket	19
Betegség és felborult egyensúly	19
Az ujjtartások gyógyító hatásához időre van szükség	20
A fájdalom „megszüntetése”?	20
Fontos gyógyászati kifejezések/fogalmak	21
Mi az öngyógyító erő?	21
Az integrált agy	22
Szexuális energia	23

Az öt alapelemből álló kerék	24
Mi köze van a szexuális energiának az öt elemhez?	25
Néhány gyakorlati példa	26
A hajókirándulás mudra	26
Az ujjtartás segít tolmácsolni	27

Második rész

Mudrák – a gyakorlatban

Kéz – az életerő jelzője	31
A hüvelykujj és a többi ujj részeinek megnevezése	32
A kéz külső oldala	32
A kéz belső oldala	34
Tünetek és a megfelelő mudrák	36
Test előlnézetben	36
Test hátulnézetben	37
Tünetjegyzék	38

Harmadik rész

Az egyes mudrák (ujjtartások) leírása

0. Ujjmozgékonyság	42
1. Fogfájás	44
2. Állkapocsfájdalom	46
3. Állkapocsízület	48
4. Fejfájás	50

5. Migrén	52
6. Frontérzékenység	54
7. Ízületi fájdalom	56
8. Fájó ujjízületek	58
9. Fájó könyökízület	60
10. Fájó csípőízület	62
11. Fájó térdízület	64
12. Fájó boka	66
Görcsök	
13. Lábgörcs (vádli)	68
14. Gyomorgörcs	70
15. Rendetlen gyomorműködés	72
16. Bélgörcs	74
17. Hátpanaszok	76
18. Vállövi panaszok	78
19. Hátcsigolyák	80
20. Ágyékcsigolyák	82
21. Nyakcsigolyák	84
22. Idegfájdalmak	86
Altest	
23. Menstruációs panaszok	88
24. Méh	90
25. Húgyhólyag	92
26. prosztatata	94
27. prosztatata-panaszok	96

28. Sport	98
29. Sportsérülések	100
30. Stressz-stabilitás	102
31. Kimerültség	104
32. Légzés	106
33. Bronchitis	108
34. Asztma	110
35. Immunrendszer	112
36. Szem	114
37. Szemerősítés	116
38. Minden látásirány aktiválása	118
39. Szem – a gyógyulás elősegítése	120
40. Fül	122
41. Füleősítés	124
42. Fulfájás	126
43. Haj	128
44. Hajerősítés	130
45. Emésztés	132
46. Emésztési zavarok	134
47. Vastagbél	136
48. Csípő	138
49. Láb energia	140
50. Csípő medence-energiával	142

51. Visszér	144
52. Fájó visszerek	146
53. Szívfájdalom	148
54. Iskola	150
55. Agyintegráció	152
56. Gondolkodás	154
57. Emlékezés	156
58. Tanulás	158
59. Felolvasás	160
60. Írás	162
61. Detoxikálás – méregtelenítés	164
62. Allergia	166
63. Allergia gyerekeknél	168
64. Napallergia	170
Egyéb	
65. Vesepanaszok	172
66. Epehólyag	174
67. Lép – hasnyálmirigy	176
68. Vérkeringés szabályozása	178
69. A szervek általános erősítése	180
70. A jó elalvás	182
71. Az emlékezet erősítése	184
72. Járás	186
73. Rándulás, húzódás	188
74. Fájdalomtűrés	190
75. Pajzsmirigy	192

Előszó

Az indiai gyógyászatban az ujjtartásokat, az úgynevezett mudrákat többek közt az energetikai, fizikai és pszichikai egyensúly megteremtésére használták.

Indiai tanulmányaim során magam is tapasztaltam, milyen erőteljesek tudnak lenni a mudrák – látszólagos egyszerűségük ellenére. Tartós hatásuk annyira lenyűgözőtt, hogy rövidesen elhatároztam: a mudrákat magam is alkalmazom és ha szükséges, továbbfejlesztmem, hogy a módszert a nyugati emberek számára is lehetővé tegyem.

A nehézséget az okozta, hogy semmiféle általánosan hozzáférhető irodalom nem állt rendelkezésemre. A mudrákat Indiában a mesterek adják tovább tanítványaiknak. A tanítványok alkalmazzák azokat, de csak a mester tudja, hogy általuk mi megy végbe pontosan. Az ajurvédikus orvoslás (az indiai gyógyászat) ugyanúgy, mint a kínai gyógyászat, az öt elemre épül, van azonban néhány eltérés. Ezért az indiai elemeket át kellett fordítani a kínai rendszerre. Ez nagyon nehézkesnek bizonyult, mert az elemek indiai leírása sajnos nem olyan pontos és érthető, mint a kínai.

Mind a két gyógy módot gondosan kellett tehát tanulmányoznom, hogy közös vonatkozási pontokat találjak. De végül is megérte! Az indiai és a kínai gyógy módok összekötésével sikerült végre megtalálni és a tünetekhez, illetve betegségekhez rendelni az egyes mudrák ideális formáit.

A mudrákkal való tapasztalataim hatására elkezdtem saját ujjtartásokat kifejleszteni. Miután ezeket sikeresen

alkalmaztam magamon, tudásomat idővel másoknak is továbbadtam.

Ez a könyv nemcsak az energetikai összefüggésekbe nyújt betekintést, hanem azt is megmutatja, hogyan tudjuk egészségünket újra saját kezünkbe venni.

Első rész

Az alapok

1. Tanács a könyv használatához

Mindenkinek azt tanácsolom, hogy először olvassa el a könyvet elejétől a végéig. A különböző ujjtartások magyarázatából ugyanis kiderül, hogy az is használni tudja őket, akire az adott tünet nem vonatkozik.

Ujjaink mozgékonyasága hagy némi kivetnivalót, még akkor is, ha makkegészségesek vagyunk. Aggodalomra azonban semmi ok! Az ujjmozgékonyaság tanulható. Tanulható, és általa sokkal jobban megismerhetjük ujjainkat és a kezünket.

Általában viszonylag keveset tudunk a kezünkről – többnyire nem többet annál, hogy jobb- vagy balkezesek vagyunk. A kezek azonban életerőnk jelzői, és az ujjak mozgékonyasága testünk rugalmasságát tükrözi. (Amennyire mozgékonyak az ujjaink, annyira rugalmas a testünk.)

Kinél alkalmazható az ujjegyensúly?

A válasz a következő: mindenkinél, akinek van keze, és vannak ujjai. Az ujjegyensúly különlegesen hasznos a következő csoportok számára:

- nehezen tanuló gyerekek
- idős emberek, akik nehezen mozognak
- betegek, hogy gyorsan talpra álljanak
- mindenki, aki meg akarja őrizni az egészségét

Mikor alkalmazható az ujjegyensúly?

Alapvetően akkor, amikor nincs mit tennünk a kezünkkel.
Különösképpen

- amikor utasként autóban ülünk,
- amikor tömegközlekedési eszközön utazunk,
- amikor a tévékészülék előtt ülünk,
- amikor tanulunk vagy olvasunk,
- mielőtt nehéz feladatba kezdünk,
- amikor várunk valakire,
- amikor stresszhelyzetben vagyunk és
- minden alkalommal, amikor egy ilyen helyzetre gondolunk.

2. Az alapfogalmak magyarázata

Mi az energia – mi a szerveenergia?

Az energiát mindenki másként írja le. A fizikától kezdve a jógán át a különféle meditációs irányzatokig mind más-más definíciót adnak. Azt hiszem, mindenki számára hasznos magyarázat lehet az, miszerint az energiát akkor érezzük a legjobban, amikor nincs belőle elegendő. Az energia szó görög eredetű (energeia), és hatékonyságot jelent. Goethe idején a szó tetterőt, erőt és hangsúlyt jelentett. A fizikában az elraktározott munkát nevezzük energiának.

Testünkben az energia feladata az, hogy védje a szerveinket. Ugyanakkor az egyes szervek az elektromágneses áramkörhöz hasonló energetikai kapcsolatban állnak bizonyos izmokkal.

Egy meggyengült energiájú szerv ahhoz az emberhez hasonlítható, aki télvíz idején fürdőnadrágban sétál a szabadban. Sokáig nem maradhat kint, mert meghűl. Ha lenne rajta kabát, akár órákig is odakint maradhatna anélkül, hogy bármi baja történne.

Amikor szervenergiánk kibillen az egyensúlyból, vagyis – a hasonlat szerint – amikor nem viseljük szervet védő energetikai kabátot, tartósan befolyásolhatjuk a szervet működését. Energetikai szempontból mindig tíz–tizenöt éves időtartamban kell gondolkodnunk. A szervekre is kihat, ha az élet során az energetikai potenciál csökken. A szervenergia egyensúlyvesztése idővel betegséggé sűrűsödik. Néha tíz, tizenöt, húsz évig is eltart, amíg az energetikai egyensúlyvesztés a szervben fizikai elváltozást okoz.

De mialatt ez végbemegy, sok minden történik. Az egyensúlyvesztés érzelmi és lelki zavarok, illetve olyan pszichoszomatikus panaszok és fájdalmak formájában jelentkeznek, amelyekre nincs orvosi magyarázat.

Az energiaáramok leírása (akupunktúrás meridiánok)

Meridiánnak a test tizennégy fő energiaáramát nevezik. Ezek körül kettőnek irányító, további kettőnek pszichológiai funkciója van (keringés és pajzsmirigy), tíz meridián pedig közvetlenül a szervekhez kapcsolódik.

A meridiánokat elektromos vezetékként képzelhetjük el. Helyüket és pályájukat a kínai orvostudomány már évezredekkel ezelőtt leírta. A meridiánok 3-10 milliméter mélyen futnak a bőr alatt és néhány ponton felszínre jönnek. Ezek az úgynevezett akupunktúra-pontok. Mind-