

Tartalom

Kedves Olvasók!	7
Röviden a mudrákról	9
Hogyan hatnak és milyen hatásuk van a mudráknak?	11
A testi sík mudrái	11
A mentális sík mudrái	15
Az érzelmi szint mudrái	19
Az egyes személyiségejegyek megfelelése az ujjakkal	21
A mudrák helyes gyakorlása	22
Meddig tartsunk ki egy mudrát?	24
Mikor hatnak a mudrák?	25
Hány mudrát gyakorolhatunk naponta?	26
Előkészítő masszázs a mudrákhöz	26
Hasták – kartartások	27
Légzés	29
Power-légzés a szellemi frissesség eléréséhez	30
Egyensúly-légzés a kiegyensúlyozottság, a higgadtág	
és az erős idegek eléréséhez	31
Transz-légzés az imagináció elmélyítéséhez	31
Szerv-légzés	32
Antistressz-légzés	32
A gondolatok és az érzések elrendezése	33
Imagináció és megerősítés	34
Mudrák a test, a szellem és a lélek számára	37
Tanuló-mudra – <i>A bölcsesség mudrája</i>	38
Ököl-mudra – <i>Gőz leeresztő mudra</i>	40

Tolerancia-mudra – <i>A belső szabadság mudrája</i>	42
Jó közérzet mudra – <i>Minden érzékiinkre ható mudra</i>	44
Tűz-mudra – <i>A védettség mudrája</i>	46
Kocogás-mudra – <i>A mélyebb légzés mudrája</i>	48
Öröm-mudra – <i>A belső erő mudrája</i>	50
Templom-mudra – <i>A belső erő helyének mudrája</i>	52
Sas-mudra – <i>A belső könnyedség mudrája</i>	54
Idő-mudra – <i>Stressz elleni mudra</i>	56
Máj-mudra – <i>A belső elengedettség mudrája</i>	58
Vese-mudra – <i>Mudra a boldogító kapcsolatokért</i>	60
Baráság-mudra – <i>Mudra a magányosság ellen</i>	63
Egyensúly-mudra – <i>Hangulatingadozás elleni mudra</i>	66
Koncentrációs mudra – <i>Burn out szindróma elleni mudra</i>	68
Kívánság-mudra – <i>A bőség mudrája</i>	70
Fellépő-mudra – <i>A magabiztosság mudrája</i>	73
Hullám-mudra – <i>Mudra a belső feszültségek ellen</i>	76
Harc-mudra – <i>Mudra az immunrendszer erősítésére</i>	78
Mellkas-mudra – <i>Az erős szív mudrája</i>	80
Fatalitó-mudra – <i>A jó emésztés mudrája</i>	82
Gondolkozó-mudra – <i>Az értelem megtalálásának mudrája</i>	84
Haj-mudra – <i>A szépség mudrája</i>	86
Élénkítő-mudra – <i>Mudra megmagyarázhatatlan fáradtság ellen</i>	88
Gyomor-mudra – <i>Gondok elleni mudra</i>	90
Bél-mudra – <i>A perfekcionisták mudrája</i>	93
Hólyag-mudra – <i>A rugalmasság mudrája</i>	96
Rendteremtő mudra – <i>A traumák feloldásának mudrája</i>	98
Flow-mudra – <i>A boldogság mudrája</i>	100
Az elengedés mudrája – <i>Szerelmi bánat elleni mudra</i>	102
Lazító-mudra – <i>Feszültségek elleni mudra</i>	104
Power-mudra – <i>Belső hajtóerőt ébresztő mudra</i>	106
Bátorság-mudra – <i>Lámpaláz elleni mudra</i>	108
Ego-mudra – <i>Önmagunk szeretetének mudrája</i>	110
Tarkó-mudra – <i>Harag és düh elleni mudra</i>	113
Inspiráció-mudra – <i>A belső harmónia mudrája</i>	116
Nevetés-mudra – <i>A nehéz problémák megoldásának mudrája</i>	118

Nap-mudra – <i>Rossz hangulat elleni mudra</i>	120
Tisztánlátás-mudra – <i>A bölcs különbségtétel mudrája</i>	124
Védelmező-mudra – <i>Munkahelyi hatalmi harrok elleni mudra</i>	126
Dob-mudra – <i>Idegesség elleni mudra</i>	128
Pánik elleni mudra – <i>A belső stabilitás mudrája</i>	130
Önértékelés-mudra – <i>Önszabotázs elleni mudra</i>	132
Kincsesláda-mudra – <i>A belső mosoly mudrája</i>	135
Ima-mudra – <i>A szomorúság és veszteség legyőzésében segítő mudra</i>	136
Motiváció-mudra – <i>A napi monotónia feloldásának mudrája</i>	138
Kreativitás-mudra – <i>A tehetségek mudrája</i>	140
Be-cool mudra – <i>Félelem elleni mudra</i>	142
Fül-mudra – <i>A jobb érzékelés mudrája</i>	144
Szem-mudra – <i>A tisztánlátás mudrája</i>	146
Memorizáló-mudra – <i>A hatékony tanulás mudrája</i>	148
Emlékezet-mudra – <i>A jó emlékezőképesség mudrája</i>	150
Béke-mudra – <i>Az elégedettség mudrája</i>	152
Láng-mudra – <i>Az a „bizonyos valami” mudra</i>	153
Pihenő-mudra – <i>Túlzott aktivitás elleni mudra</i>	156
Szimat-mudra – <i>A helyes döntés mudrája</i>	158
Medence-mudra – <i>Menstruációs panaszok elleni mudra</i>	160
Türelem-mudra – <i>A higgadtság és belső melegség mudrája</i>	162
Bumeráng-mudra – <i>A keringés mudrája</i>	164
Hang-mudra – <i>Mudra a szép hangért</i>	165
Akarat-mudra – <i>A tetterő és az optimális célkitűzés mudrája</i>	168
Csakra-mudra – <i>Mudra elalváshoz</i>	170
Mágia-mudra – <i>A vonzás mudrája</i>	172
A hit és remény mudrája – <i>Az odaadás és a teremtő üresség mudrája</i>	174
Az arany hármas	176
Azt kívánom	178
Irodalomjegyzék	180
A szerzőről	182

Röviden a mudrákról

*Kezeid legyenek nemes szellemed szolgálói
és szerető szíved követei.*

A mudra szó a szanszkritból származik, és azt jelenti pecsét. A *mud* szótág jelentése „öröm” a *ra* jelentése „kiváltani”. Nyersfordításban: a mudra egy pecsét, amely örömet okoz.

A mudrák a kéz és az ujjak tartásai, amelyeket az egész világon ismernek ősidőktől fogva. Mindent, amit az emberek gondolnak és éreznek, megfelelő gesztusokkal fejeznek ki – legyenek ezek hétköznapi vagy meditáció, ima közben tapasztalt dolgok. Vannak testtartások, nyelv- és szemhelyzetek, amelyeket a jóga mudráknak nevez. Ezekre nem térek ki ebben a könyvben.

A keleti kultúrákban számtalan éve alkalmazzák a mudrákat gyógyításra. Családon belül adják át egymásnak a módszert a különböző generációk. Az ösi észak-, közép- és dél-amerikai népek is ismerték a gyógyító kéztartásokat és -masszázsokat. A mentális tréning, a kinziológia és a Brain-Gym (agytorna) szintén mudrákat használ az agy aktiválásához vagy ellazításához. A mudrák nagy jelentőséggel bírtak már a hinduizmus szakrális táncaiban is. Itt kezek segítségével egész történeteket adnak elő – minden kézmozdulat egy érthető kijelentés, amely kifejezi a megfelelő érzést. A képek és szobrok sokszor mudrákat formáló kézzel ábrázolják Buddhát, az indiai isteneket, Krisztust és a szenteket. Olyan tanító- és védelmezőgesztusokat vagy kéztartásokat mutatnak, amelyek áldást, megbocsátást, jóindulatot és gyűjtést szimbolizálnak. A mudrák erőt és kifejezést adnak azoknak a szakrális cselekedeteknek, amelyeket a keleti és nyugati papok végeznek. De mudrákkal imáinkat is hangsúlyozhatjuk, ezzel nagyobb súlyt adva nekik, hogy belső könnyedséget és gyógyítőerőt érjünk el.

A mudrák visszatükrözik érzéseinket és gondolatainkat. A másik irányba pedig a mudrákkal pozitívan befolyásolhatjuk gondolatainkat és érzéseinket.

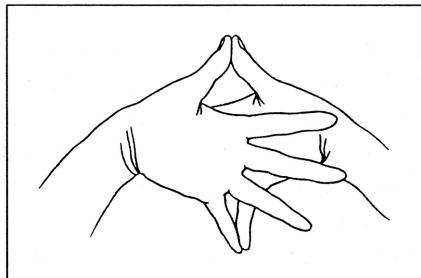
Érdekes, hogy a mudrákat sokszor egészen tudattalanul végezzük – mindenig a megfelelő mudrát a megfelelő pillanatban. Úgy tűnik, a test rendelkezik egy autonóm bölcsességgel, amely mindenig megkeresi és megtalálja a legjobb kifejezési lehetőséget. Még egy dolgot meg kell említenünk: Ha alaposan megfigyeljük saját tudattalan gesztusainkat és kéztartásainkat – vagy másokét, miközben kommunikálunk egymással, különösebb pszichológiai ismeretek nélkül is felismerjük, milyen gondolatok suhannak át a fejükön – vagy másokén, és milyen hangulat uralkodik. A kezek nem hazudnak. „Elárul” bennünket vagy beszélget-töttársunkat, ha a külső nem egyezik a belsővel. Ha odafigyelünk tehát a gesztusainkra, az segíthet felfedni egy-egy tudattalan önbecsapási folyamatot. Ekkor szembenézhetünk a valósággal, megfelelően „kezelhetjük” a helyzetet és „kezeskedhetünk” érte a továbbiakban.

Tolerancia-mudra

A belső szabadság mudrája

Előkészítés: Masszározzuk át minden két kézhátat.

Mudra: Helyezzük a jobb tenyerset a bal kézhát mögé és nyújtsuk az ujjakat. Illesszük össze a két hüvelykujjat, illetve a két kisujjat. Az alkar maradjon vízszintes és emeljük a kezeket a napfonat magasságába.



Légzés: A mudra gyakorlása közben lélegezzünk mélyeket, lassan, ritmusosan és finoman. Hosszabbításuk meg kissé a be- és kilégzés közötti szüneteket. Érezzük a légzést a mellkasban és a hasban.

Hatása: Ez a mudra kitágítja a mellkas terét. Tágítja a tüdőt, így automatikusan több levegőt lélegzünk be. A több oxigén serkenti a sejttevékenységet, erősíti az idegeket, emeli a hangulatot és frissíti az agyat.

Ha lelkileg-szellemileg erősnek érezzük magunkat, akkor könyebb toleránsnak és nagyvonalúnak lennünk, mert a tolerancia és a nagyvonalúság a belső szabadság gyümölcsei. De mit is jelent a belső szabadság? Akkor érjük el, ha minden „muszáj”, „kellene” és „nem szabad” érzéstől megszabadulunk. Mutassuk meg legnagyvonalúbb oldalunkat. minden egyes „muszáj”-ra van legalább hat másik megoldás. Találjuk meg ezeket a lehetőségeket és játszadozzunk el velük. Előfordulhat, hogy először kicsit mozgalmas lesz az életünk, akár a családban, akár a munkahelyen. Ezt várjuk ki nyugodtan, és ha nem sikerül a dolog, egyszerűen keressünk másik megoldást.

A bennünk és körülöttünk lévő sok kényszer a „kellene” és „nem szabad” hozzáállásuktól is függ. Ezeket a beállítottságokat is nyugodtan dobuk ki, legyünk toleránsak! Egyszerűen nem érdekel már, hogy

a lányunk kitakarítja-e a szobáját (egyszerűen csukjuk be az ajtót) vagy hogy édesanyánk hetente kétszer akar látni bennünket.

Egyetlen egy dolgot muszáj megennünk: meghalnunk majd valamikor, és a világgyetem azt szeretné, hogy életünkben a lehető legjobbat hozzuk ki. Keressünk tehát minden megoldásokat!

Előfordulhat azonban, hogy idegenkedünk ettől a „kell” hozzállás-tól és az új megoldások keresésétől. Ilyenkor a negatív szokások vagy félelmek is szerepet játszanak a kérdésben, amelyek nem tűnnek el maguktól. Ha a mudra közben magunk elé idézzük a következő képet és megerősítést, az megkönyítheti ezt a lépést.

Imagináció: Gondolatban egy felhőn ülünk és gyönyörű időben falvak, városok fölött lebegünk. Most fogalmazzunk meg „Nekem... kell” kezdetű mondatokat, majd változtassuk át őket fehér pelyhekké és hagyjuk, hogy lágyan leszálljanak a földre. Amikor leérkeznek, semmivé válnak.

Megerősítés: A régi szokások és szükségtelen elkötelezettségek elengedése belső szabadságot, örömet és békét ad nekem.