

Notă/Disclaimer: Materialul din această carte este prezentat cu bună-credință pentru îndrumare generală, dar nicio răspundere nu poate fi acceptată pentru pierderi sau cheltuieli survenite, în cazul în care te bazezi pe informațiile furnizate. Mai ales, această carte nu este menită să înlocuiască o expertiză medicală sau psihiatrică de specialitate. Cartea de față servește numai în scopuri informative și este destinată pentru propria utilizare și îndrumare personală. Ea nu este menită să diagnosticheze, să trateze sau să acționeze în calitate de substitut pentru consultanță medicală de specialitate. Înainte de a te angaja în orice program legat de sănătate, este recomandat să apelezi la consiliere de specialitate, întrucât autorul nu este un medic practician și nici consilier.

www.watkinspublishing.com

Swami Saradananda

GHIDUL TĂU PENTRU
MUDRE
PACHETUL PENTRU
VIAȚA MODERNĂ

**Profită la maximum de cele
49 de cartonase cu mudre**

Traducere din limba engleză
de Constantin Roman



PRESTIGE
București - 2022

Ce sunt mudrele?	11
Mudrele și elementele	13
Mudrele și prana	15
Cum se utilizează pachetul de cartonașe	17
Cum se aleg și se folosesc cartonașele	19
1. Exerciții pentru sănătatea mâinilor	
și starea de bine	21
Masajul prin presopunctură	23
Masajul blând al mâinilor	25
Împingerea degetelor	27
Îndoirea degetelor	29
Mudra pentru flexibilitatea degetelor	31
Îndoirea Namaskar	33
Experimentarea energiei	35
2. Mudre de foc – Consolidarea forței	
interioare și îmbunătățirea stimei de sine	37
Mudra Agni	39
Mudra Manipura	41

Mudra Surya	43
Mudra Kamajayi	45
Mudra Ashva-Ratna	47
Mudra Shankha	49
Mudra Dhyana	51
3. Mudre de aer – Încurajarea libertății și a bucuriei, eliberarea de stres	53
Mudra Vayu	55
Mudra Anahata	57
Mudra Padma	59
Mudra Hridaya	61
Mudra Vyana	63
Mudra Kshepana	65
Mudra Chin	67
4. Mudre de eter – Îmbunătățirea păcii interioare, a exprimării de sine și a creativității	69
Mudra Akasha	71
Mudra Vishuddha	73
Mudra Udana	75
Mudra Bhramara	77
Mudra Nivedana	79
Mudra Surabhi	81
Mudra Bhuchari	83

5. Mudre de pământ – Încurajarea stabilității și conectarea cu pământul.....	85
Mudra Prithivi	87
Mudra Muladhara	89
Mudra Prana	91
Mudra Apana	93
Mudra Vishnu	95
Mudra Kali	97
Mudra Jnana	99
6. Mudre de apă – Îmbunătățirea sănătății și pregătirea pentru a merge mai departe	101
Mudra Varuna	103
Mudra Swadhisthana	105
Mudra Mahatrika	107
Mudra Shakti	109
Mudra Kilaka	111
Mudra Kurma	113
Mudra Yoni	115
7. Mudre de concentrare – Creșterea concentrării și a clarității	117
Activarea chakrelor palmei	119
Mudra Ganesha	121
Mudra Namaskar	123

Mudra Anjali	125
Mudra Hakini	127
Mudra Mandala	129
Mudra Bhairava	131

Ce sunt mudrele?

După față, nicio parte a corpului nu este atât de expresivă, cum sunt mâinile tale. Cu flexibilitatea de a face o gamă largă de mișcări subtile, ele transmit gânduri complicate și sentimente profunde, ajutându-te să comunici și să te conectezi cu ceilalți.

Cercetările au stabilit că mișcarea diferitelor părți ale mâinilor tale activează diferite zone ale creierului. Încă din cele mai vechi timpuri, filosofia indiană a învățat că modul în care se mișcă degetele și se ating între ele influențează fluxul de energie dătător de viață, cunoscut sub numele de prana (vezi pagina 15 pentru mai multe detalii), iar yoghinii au folosit gesturi precise ale mâinilor și degetelor, numite mudre, pentru vindecarea fizică și mintală și iluminarea spirituală.

Pachetul de față se bazează pe această formă de artă indiană străveche, oferind 49 de mudre și exerciții de sănătate a mâinilor, potrivite pentru viața modernă. Există mudre pentru a stimula acuitatea mintală și a te calma, pentru a te descărca și a te conecta cu ceilalți, pentru a te energiza sau relaxa și pentru a ușura afecțiuni comune. Toate sunt eficiente, ușor de executat și sigure pentru a le include în rutina

ta zilnică, fie că mergi pe jos la serviciu, stai la birou sau în tren. Beneficiile sunt sporite când construiești mudre în activități de contemplație, cum ar fi yoga sau meditația.

BENEFICIILE PRACTICII REGULATE CU MUDRE

- Ajută energia subtilă (prana) să se miște liber, menținând corpul și mintea echilibrată și sănătoasă.
- Crește mobilitatea degetelor, mâinilor, încheieturilor, brațelor și umerilor.
- Îmbunătățește tehnica pentru a cânta la un instrument sau pentru sporturi precum golf.
- Stimulează claritatea mintală și concentrarea.
- Ușurează unele simptome ale unor afecțiuni comune și probleme emoționale.
- Îți curăță mintea subconștientă de negativitate.
- Ajută la o practică regulată de meditație și încurajează pacea interioară.

Mudrele și elementele

În tradiția indiană, degetele mâinii se referă la energia celor cinci „mari elemente” (maha-bhootas). Atunci când aceste elemente sunt în echilibru, este mai ușor să se mențină starea de bine. Mudrele care folosesc părți principale ale mâinilor au diferite beneficii fizice, emoționale și spirituale, în funcție de energiile elementelor care sunt cel mai bine evidențiate.

MODUL ÎN CARE PĂRȚILE MÂINII SE RAPORTEAZĂ LA ELEMENTE

- Degetul mare se referă la foc (materie în formă radiantă).
- Degetul arătător se raportează la aer (materie în formă gazoasă).
- Degetul mijlociu se referă la eter (spațiu).
- Degetul inelar se raportează la pământ (materie solidă).
- Degetul mic se referă la apă (lichide).
- Palma mâinii se raportează la minte (care controlează cele cinci simțuri).

FOLOSIND DEGETELE, DEGETELE MARI ȘI PALMELE

Cele mai multe mudre se formează prin atingerea ușoară a degetului mare pe vârful, unghia, articulația sau baza unui deget. Degetul mare se referă la foc, care stimulează unul sau mai multe elemente, pe măsură ce îl atingi. Cu excepția cazului în care se specifică altfel, exersează cu ambele mâini simultan pentru a concentra energiile elementelor.

- Unirea vârfului degetului mare cu vârful unui deget mărește influența elementului asociat cu acel deget anume.
- Atingerea părții din spate a unui deget (unghie sau articulație) cu degetul mare diminuează influența elementului respectiv.
- Aducerea degetului mare la baza unui deget stimulează elementul respectiv.
- Atunci când palma este orientată în sus, vă deschi-deți pentru a primi inspirație.
- Atunci când palma este orientată în jos, deveniți mai ancorat de pământ.

Mudrele și prana

Filosofia yoga postulează prezența unei energii nonfizice (*prana* în sanscrită, *chi* în chineză, *ki* în japoneză) care curge prin corp. Se spune că această energie călătorește printr-o rețea de 72.000 de canale sau meridiane (*nadis* în sanscrită), care există în interiorul corpului subtil.

Pentru yoghini, cele trei nadis-uri majore sunt cele mai importante, datorită efectelor energetice: *ida*, *pingala* și *sushumna*. În punctele în care aceste nadis-uri se unesc, găsim sfere de energie radiantă, cunoscute sub numele de *chakre* – șapte puncte de energie vitală aflate în jurul bazei corpului tău (*muladhara* sau *chakra rădăcinii*), în regiunea sacrală (*chakra swadhisthana*), în plexul solar (*chakra manipura*), în inimă (*chakra anahata*), în zona gâtului (*chakra vishuddha*), în frunte (*ajna* sau *chakra sprâncenelor*) și în creștetul capului (*chakra sahasrara*). Calitățile chakrelor referitoare la fiecare dintre grupurile de mudre oferite în acest pachet sunt explicate acolo unde este cazul.

Un mod de a înțelege conceptele de nadis și prana este de a vizualiza nadis-urile ca fiind drumurile unui sistem de autostrăzi care permit traficului (*prana*) să se deplaseze. Uneori, drumurile se blochează. Prin practicarea asanelor (posturi de yoga),

pranayama (exerciții de respirație yoga) și, mai ales, mudre (gesturi ale mâinilor) poți elimina aceste „ambuteiaje“ și poți stimula prana să circule liber. Pentru o sănătate puternică, este necesar un flux neîngrădit de prana.

Deoarece multe meridiane încep sau se termină fie în mâini, fie în picioare, mudrele sunt un mijloc deosebit de eficient pentru a curăța aceste canale subtile de impurități, de a îndepărta obstacolele și de a direcționa prana în direcțiile necesare. Unirea degetelor în diferite moduri poate fi văzută ca o comutare a cablurilor de energie subtilă din corp.

Cum se utilizează pachetul de cartonaje

Cartonașele din pachetul care însoțește această broșură sunt împărțite în șapte secțiuni, în funcție de culori: o secțiune, pentru pentru sănătatea generală a mâinilor, cinci secțiuni pentru fiecare dintre cele cinci elemente și pentru partea mâinii la care se raportează, și o secțiune, care se concentrează mai mult pe minte (și palmă), fiecare grup de mudre având propriul set de beneficii distincte de care te poți bucura. Fiecare secțiune codificată pe culori constă în șapte cărți, însumând 49, din care poți alege:

- **Secțiunea 1:** Cartonaje de sănătate și stare bună a mâinilor - pentru creșterea flexibilității mâinilor, reducerea stresului și pregătirea pentru celelalte mudre.
- **Secțiunea 2:** Cartonaje cu mudra de foc (degetul mare) - pentru a stimula puterea interioară și stima de sine.
- **Secțiunea 3:** Cartonaje cu mudra aerului (degetul arătător) - pentru a încuraja libertatea, bucuria și eliberarea de stres.
- **Secțiunea 4:** Cartonaje mudra de eter (degetul mijlociu) - pentru a spori pacea interioară, exprimarea de sine și creativitatea.

- **Secțiunea 5:** Cartonaje mudra de pământ (degetul inelar) - pentru a încuraja stabilitatea și legătura cu pământul.
- **Secțiunea 6:** Cartonaje mudra de apă (degetul mic) - pentru a îmbunătăți sănătatea și pentru a te pregăti să mergi înainte și să te lași purtat de val.
- **Secțiunea 7:** Cartonaje mudra de concentrare a minții (palma) - pentru a spori concentrarea și claritatea.

Pe spatele fiecărui cartonaș se află o frumoasă ilustrație simbolică, care te va ajuta să-ți formezi o idee despre energia celor șapte mudre din secțiunea respectivă, în timp ce pe fața fiecărui cartonaș se află o fotografie a mudrei, cu o afirmație sau câteva cuvinte pe care să te concentrezi în timp ce o practici. Există, de asemenea, o trimitere la o pagină din această broșură unde vei găsi instrucțiuni, pas cu pas, precum și câteva dintre beneficiile mudrei.

Cum se aleg și se folosesc cartonajele

Găsește un loc liniștit și folosește oricare din aceste metode:

- Scoate un cartonaș la întâmplare sau alege unul care simți că te atrage.
- Selectează un cartonaș a cărui culoare îți place. Apoi, fie alegi o mudră la întâmplare dintre cele șapte disponibile în acel grup, fie vezi dacă vreunul din termenii-cheie din denumirile și descrierile din partea de sus a cartonajelor sau din afirmațiile din partea de jos se potrivește cu starea de spirit sau cu nevoia ta actuală.
- Citește introducerile secțiunilor (paginile 17-18) din această broșură pentru a găsi o temă, ale cărei beneficii generale te atrag. Apoi lucrează cu toate cele șapte cartonaje din acel grup (toate au marginea de aceeași culoare).
- Folosește secțiunile „Beneficii-cheie“ din această broșură pentru a alege o mudră ce reprezintă modul în care te simți acum și ce ți-ar putea aduce cele mai multe beneficii.
- Sau, pur și simplu, lucrează cu mudrele, una câte una, în ordinea în care sunt prezentate în această lucrare.

FOLOSIND CARTONAȘUL ALES

Pentru a profita la maximum de cartonașul cu mudră ales, urmează întotdeauna instrucțiunile de pe pagina din broșură și urmărește cu atenție fotografia de pe cartonaș. Apoi, pe măsură ce degetele formează poziția arătată, citește lent afirmația scrisă, fie în liniște, fie cu voce tare.

Lasă înțelesul să-ți pătrundă în subconștient și să lucreze asupra ființei tale interioare. Menține fiecare mudră cât timp e indicat, apoi fă o pauză.

1. Exerciții pentru sănătatea mâinilor și starea de bine

Creșterea flexibilității și reducerea stresului

Ne folosim mâinile în mod constant, dar adesea avem tendința de a trece cu vederea starea lor. Chiar dacă o să folosești doar cartonașele din acest pachet, exercițiile vor aduce o nouă viață degetelor tale, mâinilor, brațelor și umerilor. Ele sunt deosebit de valoroase, în special dacă petreci mult timp stând la un birou, lucrând la calculator, cântând la un instrument muzical sau practicând un sport ce necesită folosirea intensivă a mâinilor, cum ar fi tenis, badminton, golf, crichet sau baseball.

Mobilitatea îmbunătățită a mâinilor îți va permite să efectuezi activitățile zilnice cu mai multă ușurință, reducând tensiunea asupra mușchilor și impactul asupra articulațiilor. Pe măsură ce starea fizică, amplitudinea de mișcare și flexibilitatea degetelor și a mâinilor tale se îmbunătățesc, vei conștientiza mai mult potențialul lor și îți vei spori capacitatea de a executa mudre. De asemenea, vei fi mai puțin predispus la accidentări.

Exercițiile simple din acest grup de cartonașe sunt concepute pentru a spori suplețea, dexteritatea