

Editor: Luminița Bratu
Copertă: Flory Preda
Tehnoredactare: Florența Sava
Corectură: Georgeta Nicolae

We know
books

Titlul original: MUDRAS FOR MODERN LIFE

All Rights Reserved

Copyright © Watkins Media Limited 2015

Text copyright © Swami Saradananda 2015

Artwork copyright © Hannah Davies 2015

Photography copyright © Watkins Media Limited 2015

For copyright of other photographs see page 160 which

is to be regarded as an extension of this copyright

First published in the UK and USA in 2015 by Watkins,

an imprint of Watkins Media Limited

www.watkinspublishing.com

Copyright © 2024 Editura Prestige

pentru ediția în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SARADANANDA, SWAMI

**O viață modernă prin mudre: îmbunătățește-ți sănătatea,
intensifică felul în care practici yoga și aprofundează-ți
meditația**/Swami Saradananda. - București: Prestige, 2024
ISBN 978-630-332-035-9

159.9

TOATE DREPTURILE REZERVATE!

Nicio parte a acestei cărți nu poate fi utilizată sau reprodusă
în vreun fel fără permisiunea scrisă a editurii, cu excepția citatelor
scurte, încorporate în articole critice sau în recenzii.

Tel.: 0732.55.88.33

www.edituraprestige.ro

www.facebook.com/edituraprestigeoficial

Swami Saradananda

O VIAȚĂ MODERNĂ PRIN MUDRE

Îmbunătățește-ți sănătatea, intensifică
felul în care practici yoga
și aprofundează-ți meditația

Traducere de Andreea Gabriela Dumitru


PRESTIGE
București - 2024



We know
books

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 Kshepanā: Gestul de Renunțare | 119 |

4. Mudre de Eter: Amplificarea păcii interioare, a exprimării de sine și a creativității

| | |
|---|-----|
| 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 Bhramara: 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 | 195 |
| 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 Testoasei | 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 |

În 2003, când am început să pregătesc instructori de yoga pentru predarea meditației, m-am apucat să experimentez cu mudre la scară largă. În fiecare săptămână, le-am cerut elevilor mei să practice o mudră diferită și să mă informeze asupra valorii energetice observate. Multe dintre descoperirile lor se află în această carte. Sper că te va inspira și pe tine să încerci să folosești mudre și să afli modul în care aceste practici străvechi te pot ajuta să trăiești o viață mai liniștită și mai fericită, chiar acum.

OM shanti - cu dorință de liniște.

Swami Saradananda

Swami Saradananda

CUM TE POT AJUTA MUDRELE

În afară de față, nicio parte a corpului nu este la fel de expresivă, cum sunt mâinile tale. Având flexibilitatea necesară pentru o gamă largă de gesturi și de mișcări subtile, mâinile pot să transmită gânduri complicate și sentimente profunde, ajutându-te să comunici și să crezi conexiuni cu alte persoane.

Cercetările științifice moderne au stabilit că mișcând diferite părți ale mâinilor îți poți activa anumite zone ale creierului. Încă din timpuri străvechi, filosofia indiană ne-a învățat că modul în care degetele se mișcă și se ating influențează fluxul de prana, energia vitală din trup, iar yoghinii au folosit gesturi precise ale mâinilor și degetelor - mudre - pentru a direcționa prana către vindecare, din punct de vedere fizic și mintal și pentru iluminare spirituală.

Cartea se bazează pe această știință străveche indiană, oferind peste 70 de mudre, compatibile cu viața modernă. Există mudre pentru sporirea acurateții mintale și pentru calmare; mudre pentru descărare emoțională și conectare cu alte persoane; mudre pentru energizare și pentru relaxare, precum și mudre pentru alinarea simptomelor unor afecțiuni des întâlnite. Toate sunt eficiente, ușor de realizat, sigure și ușor de inclus în rutina ta cotidiană.

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 întregă 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.

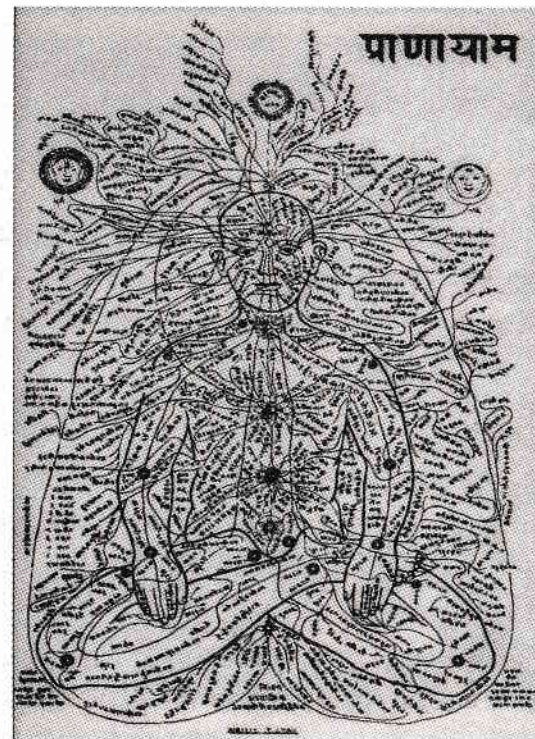
Pentru ca trupul tău să fie foarte sănătos, este important să eliminăm aceste „blocaje în trafic” și să stimulăm din nou fluxul liber de prana prin nadi, oferind o energie naturală de vindecare a tuturor zonelor trupului tău. Poți realiza acest lucru prin practicarea unor poziții de yoga, a unor exerciții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

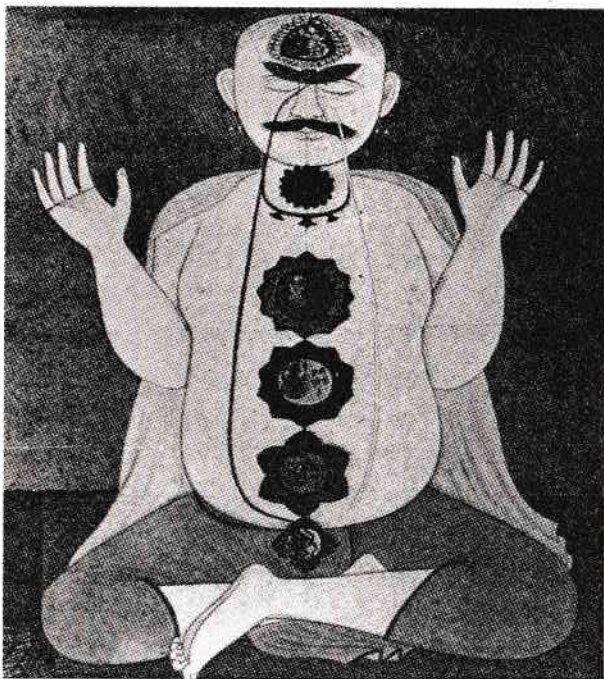
alege să direcționezi prana în sens invers, din zonele în care există o prea mare concentrare de energie. Instrucțiunile pentru practicarea mudrelor individuale din capitolele 2-7 explică modurile în care poți face aceste lucruri și cum funcționează ele.

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”.

Dacă asemănăm canalele nadi din trupul energetic cu drumurile unui sistem de autostrăzi, ne putem imagina ce se petrece la o intersecție, acolo unde două sau mai multe drumuri se întâlnesc sau se încrucișează. O intersecție are șanse mai mari să se aglomereze sau să se blocheze decât o bucată de autostradă dreaptă, neîntreruptă.



Șapte chakre importante sunt aliniate de-a lungul coloanei vertebrale: chakra rădăcinei, sacrală, a plexului solar, a inimii, a gâtului, a sprâncenelor și a coroanei.

Cu cât se unesc mai multe drumuri, cu atât este mai mare șansa producerii unui ambuteiaj. Și cu cât sunt mai late drumurile, cu atât mai mare este aglomerația, la orele de vârf. Există șapte puncte importante de intersecție în trupul energetic, unde cele mai importante nadi se întâlnesc. Aceste mari noduri de energie se numesc chakre în tradiția indiană - cuvântul din sanscrită se traduce ca „roată”. Aceste centre vibrante de energie funcționează ca niște antene, primind, stocând, transformând și transmițând prana. La nivelul trupului, fiecare chakra administrează energia zonei în care se găsesc. De asemenea, acestea se află într-o strânsă legătură cu simțurile, administrând modul în care primești și procesezi informația din exterior, precum și felul, cât și calitatea energiei pe care o transmiți.

Cele șapte chakre principale se află în zona coloanei vertebrale, de la baza trupului tău către abdomenul inferior, plexul solar, inimă, gât, frunte și, într-un final, în vârful capului. Există și intersecții de energie mai puțin aglomerate, unde se întâlnesc mai puține drumuri, cunoscute în tradiția indiană sub numele de „puncte marma”, iar în medicina tradițională chineză, ca puncte de acupresiune sau acupunctură. Și există și un număr de chakre minore, inclusiv cele de la nivelul palmelor.

Deși sunt considerate chakre minore, chakrele mâinilor sunt antene energetice esențiale. Asociate chakrei inimii, acestea transmit un flux de energie vindecătoare, care vine din centrul inimii. Fără chakrele mâinilor ți-ar fi greu să primești informații și să transmiți energie la exterior, de exemplu, atunci când oferi sentimente de compasiune sau când iei legătura cu ceilalți. Stimulând aceste chakre (vezi

paginile...) poți simți mai bine conexiunea dintre mâinile și inima ta, devenind astfel o persoană mai sensibilă la energia vindecătoare a chakrei inimii tale.

La fel ca în cazul oricărei intersecții, fluxul traficului este mai liber și mai lejer, atunci când nu există obstacole sau blocaje. Același lucru este valabil și în cazul chakrelor. Atunci când sunt deschise, curate și funcționează fără probleme, sănătatea fizică și bunăstarea mintală sunt asigurate în zonele trupului și în cadrul simțurilor guvernate de acele chakre.

Există diferite moduri de a-ți păstra chakrele curate, echilibrate și complet funcționale, inclusiv prin practicarea de yoga și meditație. Dar unul dintre cele mai simple și mai eficiente moduri de a-ți elibera de blocaje aceste intersecții energetice și de a asigura deplasarea liberă de prana este prin practicarea mudrelor. Astfel, vei putea trezi și începe să direcționezi energiile naturale vindecătoare din mâinile tale.

MUDRE ȘI ELEMENTE

În tradiția indiană, fiecare deget se află într-o conexiune cu energia unuia dintre cele cinci „mari elemente” (*maha-bhoota*): degetul mare cu focul (materie în formă radiantă), degetul arătător cu aerul (materie în formă gazoasă), degetul mijlociu cu eterul (spațiu), degetul inelar cu pământul (materie solidă) și degetul mic cu apa (lichid). Palma se află într-o conexiune cu mintea. Mudrele care folosesc în mod predominant anumite părți ale mâinilor au, prin urmare, diferite tipuri de beneficii fizice, emoționale și spirituale, în funcție de energiile și chakrele elementale care sunt cele mai influențate de acea poziție a mâinilor.

Unele mudre implică folosirea doar a unei mâini, altele, pe amândouă, în gesturi simetrice, iar altele poziționează mâinile în mod diferit, una față de cealaltă. Cele mai multe, însă, sunt formate doar prin folosirea degetului mare (element de foc) pentru o ușoară stimulare a unuia sau a mai multora dintre celelalte elemente, atingând vârful, unghia, articulația sau baza unui deget. Aceste reguli generale explică modul în care fiecare element este influențat, prin poziționarea degetelor.