



MUDRY

sposób na zdrowie,
energię i równowagę

73 NAJSKUTECZNIEJSZE TECHNIKI
DLA WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Swami
Saradananda

REDAKCJA: Anna Bergiel
SKŁAD: Anna Plotko
PROJEKT OKŁADKI: Anna Plotko
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej
Korekta: Aneta Gawędzka-Paniczko

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-7377-970-9

Tytuł oryginału: Mudras for Modern Life

Copyright © Mudras for Modern Life All Rights Reserved Copyright © Watkins Media Ltd 2015 Text copyright © Swami Saradananda 2015 Artwork copyright © Hannah Davies, 2015 Photography copyright © Watkins Media Ltd 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 Ltd. www.watkinspublishing.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

DEDYKACJA

Książkę dedykuję licznym uczniom, którzy inspirowali mnie i namawiali,
bym drążyła głębiej i sięgała dalej, zarówno w praktyce osobistej,
jak i w moim nauczaniu.

**„OM sa-ha naa-wa-wa-tu
Sa-ha nau bhun-ak-tu
Sa-wa weer-jam ka-ra-waa-wa-hai
Taj-dzas-we-naa-wa-dhee-tamas-tu
Maa wid-wi śaa-wa-ha'i
OM śanti śanti śanti”.**

Mantra Szanti, Upaniszada Katha

„OM. Niech Boska Świadomość nas chroni, gdy gramy swoje role
Nauczyciela i uczniów.
Niech nappełni nas wiedzą, kiedy w zapale pracujemy nad zrozumieniem
Prawdziwej treści nauczania.
Niech nasza nauka rozbłyśka, gdy zdążamy razem w harmonii.
Niech dane nam będzie odnaleźć nowe sposobności do rozmowy,
a nie do kłótni
OM, pokój, pokój, pokój”.

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	11
W czym mogą pomóc ci mudry	13
Ocena własnej energii... ..	15
Mudry a czakry	17
Mudry i żywioły	19
Mudry i dosze	21
Wprowadzanie praktyki mudr do twojego życia	23
1. Zdrowie rąk a samopoczucie: rozciąganie i odstresowanie	27
Moc w twoich dłoniach	28
Prosty masaż rąk	29
Ćwiczenia palców	30
Ćwiczenia dłoni	31
Ćwiczenia ramion	33
2. Mudry ognia: wzmocnij wewnętrzną siłę i poczucie własnej wartości	37
KCIUK (CZAKRA SŁONECZNA).....	37
Wprowadzenie do mudr ognia	38
Mudra Agni: gest ognia	40
Mudra Guru: gest Jowisza	41
Mudra Manipura: gest czakry słonecznej	42
Mudra Linga: znak Śiwy	43
Mudra Surja: pieczęć słońca	44
Mudra Puszan: dawca zdrowia	46
Mudra Kamadźaji: gest zwycięstwa nad pożądliwością ...	47
Mudra Aśwa-ratna: gest wysadzanego klejnotami konia ..	48
Mudra Adho-mukha: gest zwrócony ku dołowi.....	49
Mudra Śankha: gest konchy	50
Mudra redukcji Pitty: gest niwelujący przegrzanie	52
Mudra pobudzająca Pittę: gest przeciwko chandrze	53
Mudra Dhjana: gest medytacji	54
3. Mudry powietrza: zwiększ poziom radości, swobody i uwolnij się od stresu	57

PALEC WSKAZUJĄCY (CZAKRA SERCA)	57
Wprowadzenie do mudr powietrza	58
Mudra Waju: gest powietrza	60
Mudra Anahata: gest czakry serca	62
Mudra Padma: gest lotosu	63
Mudra Hridaja: gest współczującego serca	64
Mudra Czin: gest nieograniczonej świadomości	66
Mudra Wjana: gest rozszerzającej się prany	67
Mudra Garudy: gest orła	68
Mudra Granhita: gest węzła	69
Mudra Pranapana: gest przyjęcia i odrzucenia	70
Mudra Ksepana: gest odpuszczenia	72
4. Mudry eteru: osiągnij wewnętrzny spokój, zwiększ kreatywność i wyraż samego siebie	75
ŚRODKOWY PALEC (CZAKRA GARDŁA)	75
Wprowadzenie do mudr eteru	76
Mudra Akaśa: gest dotknięcia próżni	78
Mudra Śunja: gest ciszy nicości	79
Mudra Wiśuddha: gest czakry gardła	80
Mudra Udana: gest ulatującej ku górze energii	81
Mudra Bhramara: gest trzmieła	82
Mudra Śanmukhi: gest stawania się ciszą	83
Mudra Bhuczari: gest wpatrywania się w próżnię	84
Mudra Niwedana: gest uważnego słuchania	85
Mudra Kaleśwara: gest pana czasu	86
Mudra Sankalpa: gest dobrego zamierzenia	87
Mudra Matangi: gest strażniczki wiedzy	88
Mudra Kubera: gest strażnika bogactwa	90
Mudra Surabhi: gest spełnienia życzeń	91
Nadanasudhana: cztery mudry z praktyką mantr	92
5. Mudry ziemi: osiągnij większą stabilność i oparcie	95
PALEC SERDECZNY (CZAKRA PODSTAWY)	95
Wprowadzenie do mudr ziemi	96
Mudra Prythiwi: gest ziemi	98
Mudra Bhumi-sparśa: gest świadka ziemi	99
Mudra Muladhara: gest czakry podstawy	100
Mudra Dźńana: gest mądrości	101
Mudra Bhu: gest dotknięcia ziemi	102
Mudra Prany: gest mocy życia	104
Mudra Apana: gest oczyszczającej energii	105

Mudra Sthira: gest spokoju i stabilności	106
Mudra Sukham: gest uwolnienia się od stresu	107
Mudra Wisznu: gest uniwersalnej równowagi	108
Mudra Kali: gest czarnej bogini	110
6. Mudry wody: popraw stan zdrowia i przygotuj się do wyjścia z życia naprzeciw	113
MAŁY PALEC (CZAKRA SAKRALNA).....	113
Wprowadzenie do mudr wody	114
Mudra Waruny: gest równowagi wody	116
Mudra Jalodar-naśak: gest redukcji poziomu wody.	117
Mudra Swadhiśthana: gest czakry sakralnej	118
Mudra Mahatrika: gest wielkiego trójkąta	120
Mudra Śakti: gest natury mocy	122
Mudra Kilaka: klucz do dobrego zdrowia	124
Mudra Karana: gest narzędzia	125
Mudra Kurma: gest żółwia	126
Mudra Joni: gest pieczęci bogini	127
Mudra Masiki: gest comiesięcznej ulgi.....	128
Mudra Matsja: gest ryby	130
Mudra Makara: gest krokodyla	131
7. Mudry umysłu: zwiększ koncentrację i jasność umysłu	133
DŁOŃ (CZAKRA TRZECIEGO OKA)	133
Wprowadzenie do mudr umysłu	134
Uaktywnienie czakr dłoni: uwrażliwianie rąk	136
Mudra Adźña: gest czakry trzeciego oka	138
Mudra Nirwana: gest wyzwolenia	139
Mudra Bhajrawa: gest wielkiej determinacji	140
Mudra Ganeszy: usuwacz przeszkód	141
Mudra Namaskar: moja dusza wita się z twoją duszą	142
Mudra Andźali: gest ofiarowania	143
Mudra Abhaja: gest „niczego się nie bój”	144
Mudra Warada: gest wybaczenia	145
Uścisk dłoni jako mudra: wspólny gest	146
Mudra Hakini: gest rozwiązujący problemy	148
Mudra Samasti: gest integrujący półkule mózgu	149
Mudra Maha-sirsia: gest ulżenia nadaktywnemu umysłowi	150
Mudra Mandala: gest kołistego wszechświata	151
Mudra Muśti: gest zwartej pięści	152

8. Procedury i serie mudr: w stronę doskonałego samopoczucia	154
Codzienna seria na dobre samopoczucie	155
Bóle głowy i migreny	155
Niestrawność	155
Problemy z menstruacją	155
Astma i choroby skóry	156
Katar sienny i alergie	156
Artretyzm i sztywność stawów	156
Stres	157
Gniew... ..	157
Złe samopoczucie po podróży lotniczej (jet lag)	158
Bezsenność	158
Chroniczne zmęczenie	158
Glosariusz	159
Źródła	160
Podziękowania	161

WPROWADZENIE

Witam cię w tej książce powitalnym gestem znanym w tradycji indyjskiej jako „Namaste” – co tłumaczy się jako „moja dusza wita się z twoją duszą”. Jak zapewne zdążyłeś zauważyć, książka ta traktuje o mudrach: gestach rąk przynoszących zdrowie i spokój ducha, używanych do wzmocnienia i oczyszczenia umysłu, ciała oraz psyche,



przez zapewnienie swobodnego krążenia naturalnie uzdrawiającej energii (prany) w organizmie.

Liczne szkoły medytacji uczą gestów rąk; służą one również za narzędzia w wielu systemach terapii, wystarczy choćby wymienić refleksologię (masaż odpowiednich punktów zwanych refleksami, które znajdują się na dłoniach i stopach), kinezylogię (testowanie mięśni i naturalne techniki leczenia) czy tradycyjny indyjski system leczenia, Ajurwedę. Książka ta opiera się głównie na sposobie, w jaki używa się mudr w Indiach – te proste lecz obdarzone wiel-

ką mocą gesty stanowią również podstawę praktyki hatha jogi oraz tańca indyjskiego, jak również sztuki i rytualności Indii. Co więcej, na przestrzeni wieków, na całym świecie zachowały się wizerunki ludzi wykonujących podobne gesty: od egipskich piramid i rzeźby Majów, po hebrajskie inskrypcje i sztukę klasyczną.

W odróżnieniu od pozycji jogi i ćwiczeń oddechowych, które najlepiej zacząć wykonywać z pomocą nauczyciela, praktykowanie mudr samemu jest łatwe i całkowicie bezpieczne. Dosłownie każdy może czerpać z nich korzyści: począwszy od dzieci z problemami w szkole, po osoby starsze o zmniejszonej ruchliwości. Jeśli masz choć trochę wolnego czasu, mudry będą dla ciebie świetną formą ćwiczeń. Możesz praktykować, czekając na autobus, w trakcie przerwy od pracy na komputerze lub oglądając telewizję.

Mudry są tak cenne, gdyż poprawiają samopoczucie i pozwolą ci spożytkować twoje ukryte rezerwy energetyczne. Praktyka niesie korzyści dla ciała, takie jak: zwiększony zakres ruchów i polepszona równowaga; jak i dla umysłu – zwiększona koncentracja. W obszarze emocjonalnym mudry sprzyjają przebaczeniu i współczuciu. Jako narzędzia jogi i medytacji są pomocą w rozwijaniu wewnętrznego spokoju i wyciszenia. Książka ta opisuje praktyczne sposoby na osiągnięcie wszystkich tych rzeczy – jedyne czego potrzebujesz to twoje dłonie.

JAK ODKRYŁAM MUDRY

Przez własne eksperymentowanie, obserwację i intensywne nauczanie jogi odkryłam, że ciało jest potężną anteną, nieustannie odbierającą i wysyłającą rodzaj subtelnej energii zwanej praną.

Większość ludzi myśli o hatha jodze jako o ćwiczeniach fizycznych (*asany*). Jednakże w jej obrębie rozwinęło się również wiele innych technik skutecznej kanalizacji prany. Są to ćwiczenia oddechowe (*pranajama*), ćwiczenia oczyszczające (*kriya*), energetyczne „zamki” (*bandha*) i „pieczęcie” (*mudra*), jak również medytacja i nauki moralne. Początek praktyki hatha jogi skupia się na ciele fizycznym, ale w miarę rozwoju uczeń uświadamia sobie o istnieniu subtelniejszego ruchu energii, który ze swej natury nie podlega prawom fizyki.

Kiedy stałam się bardziej zaawansowana w praktyce asan, zauważyłam, że robię coś więcej, niż tylko zmieniam pozycję ciała. Często czułam, że moje ruchy są tylko prądem energii. Gdy uświadomiłam sobie istnienie prany, zaczęłam szukać sposobów na świadome ukierunkowanie i zamknięcie jej w pożądanym miejscu. Był to początek mojej pracy z mudrami, które pozwoliły mi dokładnie skorygować i zintensyfikować moją praktykę asan.

Zaczęłam ćwiczyć jogę w 1967 roku – na długo przed tym, jak stało się to modne – a nauczycielką zostałam w roku 1975. Zauważyłam u siebie skłonność do obserwacji i nauki, a także łatwość w przekazywaniu mądrości starożytnych w języku codziennym. Przez lata nauczyłam wielu kursantów i wyszkoliłam wielu nauczycieli. Wiele z moich obserwacji, także dotyczących mudr, zamieściłam w tej książce.

W roku 2003, kiedy organizowałam szkolenia nauczycieli jogi w zakresie technik medytacji, zaczęłam eksperymentować z mudrami na szerszą skalę. Każdego tygodnia prosiłam moich studentów, by praktykowali inną mudrę i dzielili się ze mną swoimi uwagami na temat ich zalet energetycznych. Wiele z tych odkryć zawartych jest w tekście tej książki. Mam nadzieję, że zainspirują one również Ciebie, by spróbować mudr i doświadczyć na własnym przykładzie, w jaki sposób ta starożytna praktyka może pomóc ci (właśnie w tej chwili!) wieść bardziej spokojne i szczęśliwsze życie.

OM śanti – z życzeniami szczęścia



Swami Saradananda

W CZYM MOGĄ POMÓC CI MUDRY

Za wyjątkiem twarzy, żadna część twojego ciała nie jest tak ekspresyjna, jak twoje ręce. Dzięki gibkości i łatwości wykonywania bogatego zestawu gestów oraz subtelnych ruchów, twoje ręce są zdolne przekazywać skomplikowane idee i głębokie uczucia, będąc pomocą w nawiązywaniu kontaktu z innymi ludźmi.

Współczesna nauka potwierdza, że poruszanie różnymi częściami rąk aktywuje różne obszary mózgu. Od starożytności indyjska filozofia nauczała, że sposób, w jaki poruszają się i dotykają poszczególne palce dłoni, wpływa na przepływ prany, życiodajnej energii organizmu (patrz strony 15–16), a jogini stosowali precyzyjne gesty rąk i palców – mudry – by kanalizować przepływ prany w celu fizycznego i umysłowego uzdrowienia, a także osiągnięcia duchowego oświecenia.

Książka, którą masz w ręku, czerpie z tej starożytnej indyjskiej wiedzy, prezentując ponad 70 mudr odpowiednich potrzebom współczesnego życia. Istnieją mudry pozwalające zwiększyć błyskotliwość umysłu i uspokoić natłok myśli; mudry pomagające wyładować emocje i zbliżające ludzi; mudry energetyzujące i relaksujące; a także mudry łagodzące symptomy powszechnie występujących chorób. Wszystkie są działające, łatwe w użyciu, bezpieczne i proste do zastosowania w codziennym życiu.

KORZYŚCI Z MUDR

Regularne praktykowanie mudr może pomóc:

- Zapewnić swobodny ruch prany (subtelna energia) dla utrzymania zdrowia oraz właściwej równowagi ciała i umysłu
- Zwiększyć gibkość oraz mobilność dłoni, nadgarstków, rąk i ramion
- Polepszyć technikę, jeśli grasz na jakimś instrumencie lub uprawiasz sport wymagający użycia rąk
- Zwiększyć bystrość umysłu i koncentrację
- Złagodzić objawy wielu chorób
- Przewyciężyć trudne emocje, od złości po utratę
- Wykorzenić negatywność z podświadomości
- Rozwinąć regularną praktykę medytacji
- Osiągnąć wewnętrzny spokój i poczuć jedność z wszechświatem

JAK UŻYWAĆ TEJ KSIĄŻKI

Nieważne, czy jesteś zupełnie początkującym, czy zetknąłeś się już z jogą bądź medytacją, z tą książką odkryjesz, jak łatwo praktykować możesz mudry.

Pierwszy rozdział podaje przykłady ćwiczeń rozciągających palce i nadgarstki, ręce i ramiona, które mogą być pomocne w nabraniu siły i gibkości, lub stanowić rozgrzewkę przy praktykowaniu mudr. Są one wyjątkowo skuteczne w przypadku osób pracujących przy komputerze lub w przypadku zeszywnienia dłoni.

Kolejnych sześć rozdziałów (rozdziały 2-7) traktuje o mudrach w powiązaniu z każdym z pięciu palców oraz dłonią. Każdy palec łączy się z energią jednego z pięciu żywiołów indyjskiej filozofii (patrz strony 19-20), podczas gdy dłoń odnosi się do umysłu, tak że poszczególne rozdziały traktują kolejno o mudrach ognia, powietrza, eteru, ziemi, wody oraz o mudrach umysłu. Z praktykowania każdej grupy mudr wyciągnąć można określone życiowe korzyści: od większego poczucia własnej wartości i zmniejszenia poziomu stresu, po większą kreatywność, stateczność, zdrowie oraz koncentrację.

Opis każdej mudry składa się ze wstępu, który pomoże ci określić cel i czas potrzebny na wykonanie mudry. Dodatkowo znajdują się tam proste instrukcje ułożenia palców, a także uwagi dotyczące działania gestu oraz spodziewanego efektu. Każda mudra posiada również bardziej praktyczną stronę: pomyśl o włączeniu mudr w praktykę jogi, medytacji lub właściwego oddychania, o akompaniamencie mantry albo wizualizacji, by wzmocnić pożądaną efekt.

Zacznij od dowolnej mudry, która ci się podoba lub wydaje się dostatecznie łatwa. Przy wyborze możesz się też kierować wpływami, jakie mudry wywierają na ciało i umysł, lub ich skojarzeniem z określoną porą dnia, lub też zalecaną pozycją przybieraną w trakcie praktyki. Na stronach 155-158 znajdziesz prosty program do codziennych ćwiczeń składający się z siedmiu mudr oraz sugerowane sekwencje łagodzące objawy częstych chorób i niedomagań, od alergii po bóle głowy.

Jak ze wszystkim, by czerpać najwięcej korzyści z mudr, potrzebna jest regularna praktyka (najlepiej codzienna). W przypadku niektórych mudr efekt jest natychmiastowy – Mudra Bhajrawa (strona 140) natychmiast uspokaja umysł – ale większość działa najlepiej po jakimś czasie.

OCENA WŁASNEJ ENERGII

Sanskryckie słowo *prana* często jest tłumaczone jako „moc życia”, „energia witalna” lub „oddech życia”. Filozofia jogi naucza, że ta subtelna energia porusza i krąży w naszej *pranamaya koszy*, lub aurze – „etrycznym sobowótze” naszego ciała. Prana nie jest energią w sensie fizycznym, nie ma też zbyt wiele wspólnego z prądem elektrycznym płynącym przez nasz system nerwowy. Ta forma bio-energii jest dużo bardziej subtelna.

Prana krąży wewnątrz *pranamayi koszy* lub polu bioenergetycznym subtelnymi kanałami znanymi joginom pod nazwą *nadi*. Praktykujący akupunkturę lub masaż shiatsu mają na myśli te same kanały, kiedy mówią o „meridianach”. W sanskrycie słowo *nadi* oznacza „koryto rzeki wypełnione wodą lub „kanał, którym płynie rzeka”. Teksty jogiczne utrzymują, że ten subtelny system w obrębie naszej *pranamayi koszy* składa się z 72 000 *nadi*. Prana przez nie płynąca dociera do każdej części naszego ciała: jest to ta siła, która zapewnia właściwą równowagę oraz zdrowie organizmu.

Być może najłatwiej jest zrozumieć idee *nadi* i *prany* kiedy pomyśli się o *nadi* jak o drogach połączonych z systemem autostrad, które pozwalają, by ruch drogowy (*prana*) przebiegał swobodnie i bez zakłóceń. Kiedy przepływ *prany* cechuje brak wszelkich ograniczeń, ciało jest zdrowe i tętni życiem. Jednakże *nadi* mogą się zablokować, co utrudnia przepływ *prany*. Przez taką blokadę cały region może zostać odcięty. W rezultacie ta część ciała słabnie i może stać się podatna na choroby – a nawet zostać dotknięta atrofią lub sparaliżowana.

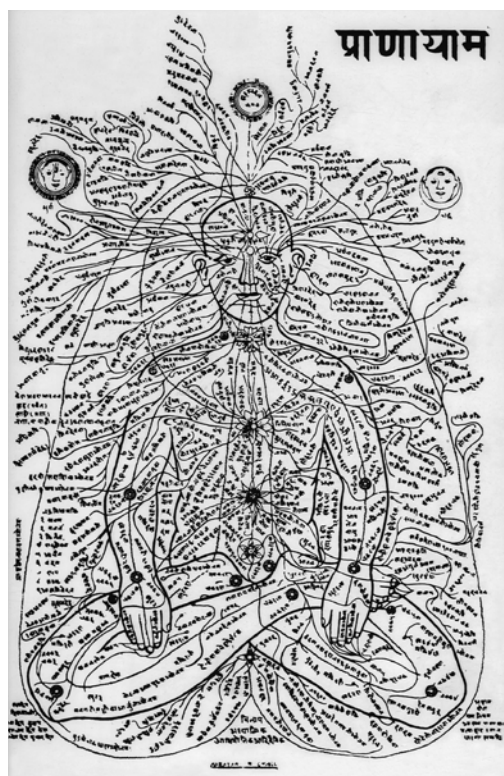
Utrzymanie ciała w stanie ponadprzeciętnego zdrowia wymaga „odkorkowania” naszych ulic i arterii oraz właściwej stymulacji *prany* w celu zapewnienia jej swobodnego przepływu przez nasze *nadi*, dając tym samym każdemu obszarowi ciała dostęp do energii uzdrawiającej w sposób zgodny z naturą. Możesz to osiągnąć poprzez praktykę jogi, ćwiczenia oddechowe oraz mudry.

Dlaczego mudry są tak skuteczne w usuwaniu blokad energetycznych? Większość głównych *nadi* ma swój początek albo koniec w dłoniach bądź stopach. Tak więc praca angażująca ręce jest niezwykle efektywnym sposobem na oczyszczenie subtelnych kanałów z nieczystości, usuwanie przeszkód i ukierunkowywanie *prany* w stronę zdrowia. Kiedy układasz palce w szczególny sposób, wpływasz na przepływ *prany*, angażując czakry i żywioły powiązane z każdym z palców (patrz strony 17–22), przekierowując ich leczniczą moc gdziekolwiek tego potrzebujesz, przywracając tym samym równowagę i łagodząc objawy chorób.

* Na temat meridianów i ich uzdrawiania można przeczytać również w książce „Masaż meridianów” Cindy Black, dostępnej w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Czasami ruch uliczny musi być czasowo przekierowany na pranicznej autostradzie, tak by sieć nadi była w stanie się zregenerować. Również i tutaj pomocą są mudry, działając jak przełączniki odcinające przepływ prany od różnych części ciała; składając palce w różnorodne pozycje możesz zamknąć dostęp do pewnych nadi i w zamian skierować pranę w słabsze rejony twojego ciała w celu ich wzmocnienia i stymulacji. Sanskryckie słowo *mudra* może być przetłumaczone jako „pieczęć”. Na podobnej zasadzie, możesz chcieć skierować pranę z dala od obszarów jej nadmiernej koncentracji. Instrukcje poszczególnych mudr podane w rozdziałach 2–7 wyjaśniają, jak to zrobić i dlaczego to działa.

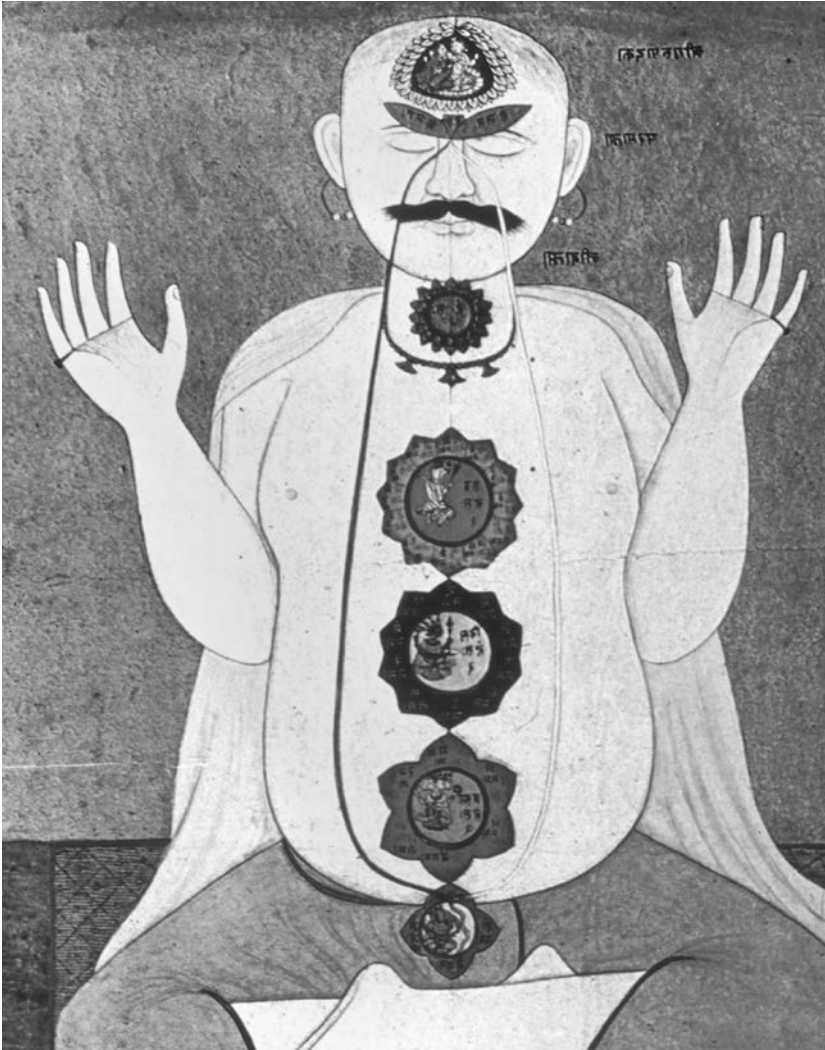
Ale przede wszystkim, praktykując mudry z pomocą tej książki, pozwalasz samemu sobie na stanie się wolnym i przejrzystym kanałem dla przepływającej prany, polepszając samopoczucie i osiągając spokój umysłu.



Prana to subtelna energia życiowa, która, choć niewidzialna, krąży w obrębie fizycznego ciała. Płyne ona kanałami, które jogini nazywają „nadi”.

MUDRY A CZAKRY

Jeśli porównamy nadi w naszym ciele energetycznym do dróg w systemie autostrad, możemy sobie wyobrazić, co dzieje się na łączniku, gdzie dwie lub więcej dróg się spotykają bądź krzyżują. Taki łącznik dużo bardziej narażony jest na zatkanie lub blokadę niż prosta, nieprzerwana linia autostrady. Im więcej dróg



Siedem głównych czakr umiejscowionych wzdłuż linii kręgosłupa: czakra podstawy, sakralna, słoneczna, serca, gardła, trzeciego oka i korony.

razem się zbiega, tym większe prawdopodobieństwo utworzenia się zatoru. Im ważniejsza arteria, tym większy korek w godzinach szczytu. Istnieje siedem większych skrzyżowań nadi w ciele energetycznym, gdzie łączą się główne nadi. Te duże węzły energetyczne w tradycji indyjskiej nazywane są „czakrami” – w sanskrycie „koło”. Te tętniące centra energii działają jak anteny: odbierają, magazynują, przekształcają i wysyłają praną. Każda czakra zarządza energią regionu ciała, w pobliżu którego się znajduje; są one również silnie przyporządkowane zmysłom, kontrolując przepływ i przetwarzając informacje ze świata, jak również ilość i jakość energii, którą wysyłasz na zewnątrz.

Siedem głównych czakr ulokowanych jest w rejonie kręgosłupa. Zaczynając od podstawy twojego ciała i idąc w kierunku podbrzusza, splotu słonecznego, serca, gardła, czoła i kończąc na czubku głowy. Wyróżnia się też mniejsze węzły energetyczne, gdzie łączy się mniej dróg, znane w tradycji indyjskiej pod nazwą „punktów marma”, i jako punkty akupresury i akupunktury w tradycyjnej medycynie chińskiej. Istnieje również wiele mniejszych czakr, włącznie z tymi umiejscowionymi w twoich dłoniach.

Chociaż czakry rąk uważane są za pomniejsze, są one niezastąpionymi antenami energetycznymi. Połączone z czakrą serca, przewodzą one zdrowotną energię wprost z serca. Bez twoich rąk czakry miałyby trudność z odbieraniem informacji ze świata i wysyłaniem energii w przeciwną stronę, na przykład trudno by nam było rozpowszechniać współczucie albo nawiązać kontakt z innymi. Stymulując te czakry (patrz strony 136–137) będziesz mógł lepiej poczuć łączność twoich rąk z sercem i stać się wrażliwszy na uzdrawiające moce czakry serca.

Tak jak na każdym skrzyżowaniu, poruszanie się jest łatwiejsze i bardziej swobodne, gdy nie mamy do czynienia z korkiem bądź zatorem. To samo odnosi się do czakr: kiedy są otwarte, wolne od nieczystości i działają płynnie, mamy zapewnione zdrowie fizyczne oraz dobre samopoczucie w obszarach oraz zmysłach odpowiadających tym czakrom.

Istnieje wiele sposobów na zachowanie swoich czakr w pełni działających, w stanie czystym i wyważonym, włączając jogę oraz praktykę medytacji. Lecz jedną z najprostszych i najbardziej efektywnych metod na pozbycie się blokad z węzłów energetycznych i na ułatwienie swobodnego przepływu prany jest praktyka mudr. Dzięki niej obudzisz dłonie i zaczniesz wpływać na przepływ naturalnej, uzdrawiającej energii twoich rąk.