

## 4. Spisak simptoma

0. Razvijanje pokretljivosti prstiju
1. Zubobolja
2. Bol u desnama
3. Bolovi u vilici
4. Glavobolja
5. Migrene
6. Pojačana osetljivost na vremenske oscilacije
7. Artritis
8. Bolovi u zglobovima prstiju
9. Bolovi u rukama
10. Bolovi u karlično-bedrenom zglobu
11. Bolovi u zglobovima kolena
12. Bolovi u skočnom zglobu
3. Grčevi mišića u listovima
14. Stomačni grčevi, gastritis
15. Želudačno rastrojstvo
16. Crevne spazme
17. Bolovi u leđima ili krstima
18. Bol u ramenom pojasu
19. Grudni koš
20. Krsta
21. Vrat
22. Neuralgije
23. Poremećaji menstrualnog ciklusa
24. Bolovi u materici
25. Mokraćni mehur

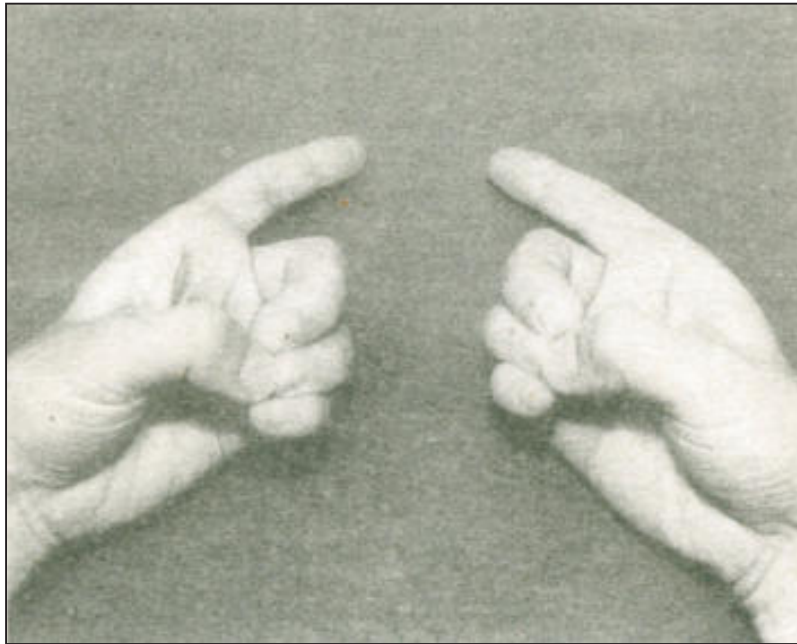
26. Prostata
27. Upala prostate
28. Tonizirajuće mudre
29. Uganuća, rastegnuća
30. Jačanje izdržljivosti na stres
31. Hronični umor
32. Disanje
33. Bronhitis
34. Astma
35. Jačanje imunog sistema
36. Oči
37. Jačanje vida
38. Balansiranje vidnog fokusa
39. Podrška vidnog polja i lečenje očiju
40. Sluh
41. Izoštavanje sluha
42. Bol u ušima
43. Kosa
44. Jačanje kose
45. Digestivni trakt
46. Problemi digestivnog trakta
47. Debelo crevo
48. Karlično-bedreni zglob
49. Nožni listovi
50. Jačanje nožnih listova
51. Varikozno proširenje vena
52. Bolne proširene vene
53. Bol u oblasti srca

54. Proces učenja
55. Balans moždanih hemisfera
56. Logika
57. Analitičnost
58. Učenje
59. Govorni aparat
60. Lep rukopis
61. Intoksikacija organizma
62. Alergija
63. Alergija kod dece
64. Opekotine od sunca
65. Otežan rad bubrega
66. Žučna kesica
67. Slezina i pankreas
68. Regulisanje cirkulacije
69. Jačanje unutrašnjih organa
70. Miran san
71. Dobro pamćenje
72. Hodanje
73. Istegnut mišić
74. Bol
75. Štitna žlezda

## III deo

Opis pojedinačnih Mudri

## □. Razvijanje pokretljivosti prstiju



**Ruke:** Obe.

**Opis:** Srednji, domali i mali prst dodiruju nokat palca.

**Dnevna praksa:** Pet puta po 4 minuta, s pauzom između svake od najmanje 20 minuta.

**Napomena:** U slučaju bolesti, Mudru treba primenjivati 10 puta po 4 minuta, s pauzom između svake od najmanje 5 minuta.

U skladu s tradicionalnom kineskom medicinom ruke su indikator životne energije. Izvodeći pravilne pokrete rukama, povećavamo doticanje životne energije.

Otpočinjući pravilno praktikovanje Mudri, cilj nam je da dostignemo što veću pokretljivost prstiju. Bez toga ih je veoma teško pravilno praktikovati. „Pokretljivost prstiju” je baza od koje gradimo primenu ostalih Mudri. Ukoliko su vam prsti razgibani, pratite preporuke u stavci „Dnevna praksa”, a ukoliko su i dalje slabo pokretljivi, praktikujte Mudre u saglasnosti sa stavkom „Napomena”.

Ovu Mudru je najbolje praktikovati u slobodno vreme.

# I. Zubobolja



**Ruke:** Obe.

**Opis:** Palac desne ruke se nalazi na unutrašnjoj strani domalog i malog prsta leve ruke. Ostali prsti desne ruke sa spoljašnje strane obuhvataju domali i mali prst.

**Dnevna praksa:** Tri puta po 4 minuta, s pauzom između svake od najmanje 5 minuta.

**Napomena:** U slučaju bolesti, Mudru treba ponavljati 5 puta po 18 minuta, s pauzom između svake od najmanje 12 minuta.

Ponekad zubobolja iščezne istog trenutka kad se nađemo u zubarskoj stolici. Ali dešava se da trpimo bol, a lekar ne može da ustanovi i otkloni uzrok.

Upravo je ovakvim situacijama i namenjena Mudra „Zubobolja”. Ona istovremeno balansira energiju nekolicine organa i uravnotežuje nervni sistem pomoću energije tela.

## 2. Bol u desnimama



**Ruke:** Obe.

**Opis:** Tri puta po 4 minuta, s pauzom između svake od najmanje 10 minuta.

**Napomena:** U slučaju bolesti, Mudru treba primenjivati 5 puta po 18 minuta, s pauzom od najmanje 14 minuta.

Reč je o bolovima za koje medicina ne može da pronađe objašnjenje. Ortopedi ili stomatolozi nisu u stanju da pronađu njihov uzrok, ali ponekad osećamo lagana podrhtavanja u oblasti obraza koja su često vrlo neprijatna. Takođe, ti osećaji mogu da se pojave prilikom žvakanja hrane ili usled nagle promene vremena.

Sa ovim bolovima ne treba mešati reakcije na hladno/vruće usled izuzetno osetljivih zuba.

Pomenuta Mudra balansira energiju primarnih organa, a naročito u oblasti solarnog pleksusa.