29. Šta činiti ako je jedna ruka previjena ili u gipsu?

U tom slučaju, možete praktikovati samo one *Mudre* za koje nije potrebno da se prsti obe ruke dodiruju. Na žalost, mentalno ne možete raditi *Mudre*, budući da je vizuelno teško „pratiti" pravilno spajanje prstiju jedne ili obe ruke. Ali, postoje *Mudre* u kojima su spojena samo dva prsta. Pitanje za sada ostaje otvoreno. Probajte!

30. Mogu li Mudre biti spasenje od svih nesreća i problema?

Mnogi misle da su *Mudre* svemoćne. To je tako, ali istovremeno i nije. *Mudre* će zasigurno pomoći ukoliko ih budete pravilno koristili. *Mudre* mogu da spasu život kod srčanih napada ukoliko ih uradite na vreme. *Mudre* će podići opšti tonus, ojačati imuni sistem (zaštitnu energiju) vašeg organizma. Međutim, *Mudre* neće zaustaviti unutrašnje krvarenje, neće vas izlečiti od teških infekcija. One su potpuno beskorisne kod bolesti kojima je potrebna hitna hirurška intervencija. Dakle, budite razumni i ne nadajte se u *Mudre* ukoliko imate gadnu ranu koja se gnoji!

MUDRE

NAUČITE I PRAKTIKUJTE !

Pokušajte bez tableta.
Potrudite se da ne budete
bolesni i da živite što duže.

Koristite proverene savete,
koristite isceljujuće *Mudre*!

1. *Mudra* „ŠKOLJKA”

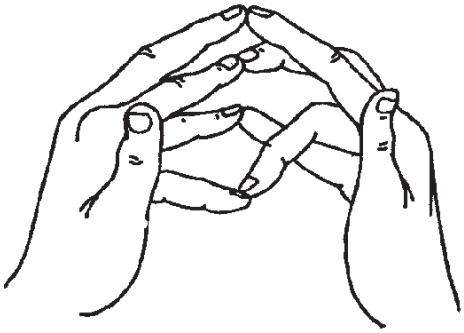
„Školjka” – „*Shanka*” – atribut je Boga Šive. Nosi naziv po zmaju, koji živi u podzemnom carstvu.

Primena: Protiv svih bolesti grla, grkljana, kod prehlada, promuklosti.

Praktikovanjem ove *Mudre* pojačavaju se glasovne sposobnosti. Zato se ona naročito preporučuje pevačima, glumcima, učiteljima, govornicima.

Metoda praktikovanja: Sjedinite obe ruke. Četiri prsta desne ruke obuhvataju palac leve ruke. Palac desne ruke dodiruje jagodicu srednjeg prsta leve ruke. Ostala tri prsta leve ruke opušteno obuhvataju prste desne ruke. Dve spojene ruke podsećaju na školjku. Ruke su u opuštenom položaju, bez naprezanja.

2. *Mudra* „KRAVA”

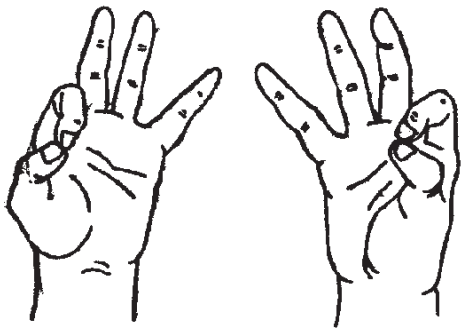


U Indiji se krava smatra svetom životinjom.

Primena: Protiv reumatskih bolova, išijasa. Ova *Mudra* spasava od upornih bolova u zglobovima i usmeravajući energiju na obolela mesta, reguliše ispravan rad ćelija koštanog tkiva.

Metoda praktikovanja: Mali prst leve ruke dodiruje domali prst desne ruke; mali prst desne ruke dodiruje domali prst leve ruke. Istovremeno, srednji prst leve ruke dodiruje kažiprst desne, a srednji prst desne ruke – kažiprst leve. Palčevi su razdvojeni. Ruke se drže slobodno, bez naprezanja. Možda ćete osetiti dotok toplote koji će poteći u dnu kičme. To će biti veoma dobro.

3. *Mudra* „ZNANJE"



Ovo je jedna od najvažnijih, najjednostavnijih i najpopularnijih *Mudri* („*Gjana Mudra*"). Otklanja emocionalne tegobe, nervna rastrojstva, uznemirenost, melanholiju, tugu, patnju i depresiju. Poboljšava proces mišljenja, pamćenje, rad mozga, aktivira potencijalne sposobnosti.

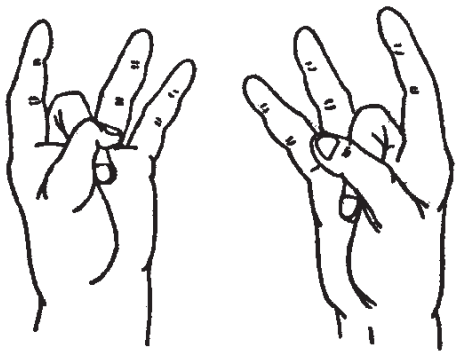
Ova *Mudra* nas preporađa. Mnogi mislioci, filozofi i naučnici su koristili i koriste ovu *Mudru*.

Primena: Protiv nesanice, pospanosti, visokog krvnog pritiska. Probajte da radite *Mudru* „*Znanje*" kada Vam je neophodna usredsređenost, jasnoća i oštrina misli. Videćete da posle nekoliko trenutaka misli prestaju da „beže", a na bilo koje pitanje ćete uvek iznenada pronaći ispravnu tačku gledišta. Osim toga, ova *Mudra* će uspostaviti energetski tok u telu i poboljšaće zdravlje.

Metoda praktikovanja: Stavite ruke ispred sebe. Prsti su uspravljeni. Kažiprst se lagano spaja sa jagodicom palca, a ostala tri prsta ostaju uspravljena i blago rastavljena (ne napregnuta).

Ova *Mudra* se može praktikovati i sa jednom, i sa obe ruke istovremeno. Ruku (ruke) držati slobodno, bez naprezanja.

4. *Mudra* „NEBO”



Nebo je povezano sa višim silama – sa pojmom uzvišenog čoveka, a na telesnom planu sa - glavom.

Primena: *Mudra* „Nebo” veoma brzo poboljšava sluh ukoliko se redovno praktikuje. Ona otklanja upalu srednjeg uha, regeneriše nervne spletove unutar uha. Dugotrajnije praktikovanje omogućava potpuno izlečenje od mnogih bolesti uha.

Metoda praktikovanja: Stavite ruke ispred sebe. Srednji prst se savija tako, da jagodicom dodiruje koren palca, a palcem lako pritiskajte povijen srednji prst. Ostali prsti su uspravljeni i slobodni. Ovu *Mudru* je moguće praktikovati sa jednom, ali i sa obe ruke istovremeno. Ruku (ruke) treba držati slobodno, bez naprezanja.

5. *Mudra* „VETAR"

U istočnjačkoj medicini vetar simbolizuje faktor koji nanosi štetu spoljašnjoj sredini, tj. donosi bolesti vetra, kao i prvog elementa – „Vazduha".

Praktikovanje *Mudre* „Vetar" munjevito poboljšava zdravstveno stanje (već posle 10 sati primene). Kod hroničnih bolesti, ovu *Mudru* treba praktikovati u kombinaciji sa Mudrom „8" („Život").

Primena: Protiv reumatizma, išijasa, drhtanja ruku, bolesti vrata, glave.

Metoda praktikovanja: Kažiprst treba namestiti tako da jagodicom dodiruje koren palca. Palcem se lagano pridržava taj prst, a ostali prsti su uspravljeni i opušteni. Ova *Mudra* se može praktikovati sa jednom, ali i sa obe ruke istovremeno. Ruka (ruke) se drže slobodno, bez naprezanja.