

## MUDRY

### Aneb záhady energetických cest těla.

Mudrou rozumíme zapnutí některých svalů -či svalových skupin v určitém postavení. Toto zapnutí se přenáší do dalších částí těla, kde je možno sledovat jeho odezvu.

Muder je celá řada. Ve starých textech je uváděno, že každá poloha těla, ve které vnímáme jen vnitřní vjemy, nebo jsme v meditativním stavu myslí, je mudrou. Nejčastěji se setkáváme s pojmem mudra u gest rukou -a tu se právě objevují záhady energetických cest těla. Je známo, že z hlediska akupunktury a akupresury jsou ruce velmi důležité a existuje celé odvětví akupunktury rukou a existuje i jóga rukou. Z rukou vyzařuje léčivá energie a rukama se třeba i diagnostikuje.

Staré jógové texty uvádějí i vliv koncentrace na jednotlivé části rukou, třeba při práci s energetickým systémem člověka:

- 1) dlaň aktivuje první čakru -Múladhára
- 2) palec aktivuje druhou čakru Svádhištána a patří ohni a Slunci.
- 3) prostředník aktivuje třetí čakru Manipura a patří éteru.
- 4) malíček aktivuje čtvrtou čakru Anáhata a patří vodě.
- 5) ukazováček aktivuje pátou čakru Višuddhi a patří vzduchu
- 6) prsteník aktivuje šestou čakru Ádžňá a patří zemi
- 7) střed dlaně aktivuje semou čakru Sahasrára.

Základní mudrou je **Džňánamudra**. Říká se jí „pečeť vědomí“ nebo spojení individua s Universem. Ruka s uvolněnou dlaní má malíček, prsteník a prostředník volně narovnané a ukazováček - individuum se spojí s palcem -Universem do kroužku buď tak, že se špičky obou prstů dotýkají, nebo bříško palce zakrývá nehet ukazováčku. To je základní mudra. O jejím specifickém vlivu na dech a léčebných účincích si povíme později.

Při střídavém dechu používají žáci školy svámí Šivanandy a jeho pokračovatelů mudru **Višnumudra**. U pravé ruky volně sklopíme ukazováček a prostředník do dlaně a palcem uzavíráme pravou nozdru a prsteníkem s pomocí malíčku levou. Svámí Šivananda říkal, že ukazováček, který symbolizuje individuum, by se neměl opírat o čelo.

Následující mudry již ovlivňují dech a jeho směřování do jednotlivých plicních laloků. Nevěříte? Zkuste si sednout na židli úplně uvolněně, ale s vyrovnanou páteří, nebo na „klekačku“ eventuálně do jógového sedu Vadžrásana-diamantového sedu a chvílku pozorujte svůj klidný, nenásilný dech a práci celého dechového aparátu. Uděláme si objema rukama Džňánamudru, při které se dotýkají špičky ukazováčku a palce v kroužku -jak je výše popsáno- a ruce necháme úplně uvolněné zápěstími na stehnech dlaněmi nahoru.

**Činmudra:** ruce v poloze Džňánamudra otočíme dlaněmi na stehna a chvíli pozorujeme průběh dechu. Po chvíli vložíme ruce do slabin tak, aby kroužek z palce a ukazováčku byl volně (netlačíme) na rýhách slabin. Pokusíme se vnímat centrum dechu, to je místo, kde pocítujeme střed dechové aktivity- kde

nám to víc dýchá. Činmudra ovlivňuje břišní dýchání -spodní dech.

**Činmajamudra:** stejně položené ruce, pouze sklopíme volně prostředník, prsteník a malík do dlaně. Centrum dechu se nám posune do středu hrudníku -střední dech.

**Adhimudra:** vložíme palce do dlaní a obemkneme je prsty, čili volně sevřeme ruce v pěst a necháme je na stejném místě hřbetem nahoru. Adhimudra ovlivňuje horní plicní laloky - podklíčkový dech.

**Brahmamudra:** otočíme-li ruce s palci volně v pěstích hřbety dolů a zvedneme je do výšky pupku tak, aby se poslední články prstů a klouby dotýkaly, docííme plný dech s prodýcháváním všech plicních laloků současně.

A ještě zajímavější **Šúnjamudra:** položíme ruce úplně volně dlaněmi na stehna a chvílku pozorujeme dech. Potom obrátíme jednu ruku dlaní nahoru a palec odtáhneme kolmo k ruce. Po chvílce zjistíme, že polovina plic na straně, kde je ruka dlaní nahoru, má omezenou dechovou aktivitu -dýchá převážně opačná púlka plic.

Uvedené mudry je možno navzájem kombinovat, potřebujeme-li některou část plic více prodýchat. Třeba levou podklíčkovou oblast je možno prodýchat, dáme-li pravou ruku do polohy Šúnjamudra a levou do polohy Adhimudra. Můžeme si sami se sebou třeba i hrát. Otočíme-li obě dlaně do Šúnjamudry tak pocítujeme dech jen v úzkém středovém pruhu odshora dolů. Aniž bychom hnuli rukama, spojíme ukazováčky a palce do Džňánamudry -a dýcháme plným dechem.

Při dechových technikách typu Udždžají používáme **Nabhomudra**, kterou snadno docílíme, otevřeme-li ústa a nadechneme nosem. Jazyk se sám opře kořenem o měkké patro. Stejnou polohu jazyku docílíme, řekneme-li slovo *sklenka* Stažení měkkého patra špičkou jazyka dozadu se nazývá **Khéčarimudra**. Uděláme-li z jazyku trubičku a sevřeme mezi rty, je to **Kákinimudra**. Jedna mudra má dva názvy: **Bhairavamudra** a **Šivamudra**. Ruce leží volně v klíně, jedna ruka v dlani druhé -nejčastěji pravá v levé a palce se buď dotýkají, nebo jsou překříženy. V této mudře je nejsilnější příjem energie.

#### **Léčebné mudry:**

Tyto mudry se mají držet buď asi 45 minut, nebo třikrát denně po patnácti minutách. Jejich účinek se zvyšuje, pronášíme-li po celou dobu pranavu **ÓM**. Léčba může trvat týdny, nebo měsíce, ale může se dostavit i okamžitý účinek.

**Prithvímudra** -zemská mudra. Lehce stiskneme špičky prsteníku a palce navzájem. Vyrovnává schodek zemské energie v těle při pocitu slabosti a zmenšené vitality, nebo cítíme-li se při chůzi nestabilně, dodá nám rovnováhu a důvěru.

**Varunamudra** -vodní mudra. Malíček pravé ruky ohneme, až se špička dotýká svalů pod palcem. Levou rukou objímáme lehce pravou ruku ze spodu a oba palce lehce tlačí na sklopený malíček. Zlepšuje funkci jater a zbavuje hlenu -je-li

v plicích nebo v žaludku příliš zastoupen prvek vody, zlepšuje poměr.

**Šankhamudra** -mudra mušle. Obemkneme pravý palec čtyřmi prsty levé ruky a levým palcem se dotýkáme napřímeného prsteníku pravé ruky. Tato mudra zlepšuje problémy krku a hrdla. Pravidelné držení zlepšuje hlas, především při zpívání pranavy ÓM. Je používána i při rituálech. Symbolizuje mušli, na které se ráno troubí, což oznamuje otevírání chrámu.

**Svargamudra** -nebeská mudra je také nazývána **Šunjamudra**. Prostředník ohneme až se dotýká svalu pod palcem a tlačíme jej palcem lehce dolů -obouruč. Je to speciální mudra pro ušní a sluchové problémy. Na některé potíže účinkuje skoro okamžitě a při delším používání léčí téměř všechny ušní a sluchové problémy.

**Ligamudra** -vzpřímená mudra. Dlaně se složí a prsty propletou, jeden palec zůstane vzpřímený. Obemkne se palcem a ukazováčkem druhé ruky. Posiluje odolnost proti nachlazení a kašli a infekci prsou, protože vybuzuje vnitřní teplo. Uvolňuje hlen v plicích. Je vhodná pro lidi, kteří mají dechové potíže při změně počasí. Pomáhá také při obezitě, ale nemělo by se to přehánět. Dlouhodobé provádění této mudry může vést až ke lhostejnosti, duševní netečnosti -uvádí se i stavy bezvědomí. Je-li používána ke snížení hmotnosti, má se denně vypít osm skleniček čisté vody a mnoho ochlazujících nápojů, jíst neslazené jogurty, rýži banány a citrusové plody.

**Vájumudra** -větrná mudra. Ohneme ukazováček na sval pod palcem a palcem na něj tlačíme. Zmenšuje vítr ve všech částech těla. Indické přírodní lékařství Ajurvěda zná 51 tělesných větrů, které mohou způsobit potíže ve všech částech těla -třeba dnu, revmatismus, chvění rukou, hlavy. Můžeme doplnit držením následující mudry:

**Pránamudra** -životní mudra. Špičky prsteníku a malíčku se spojí se špičkou palce, ostatní prsty jsou narovnané. Zlepšuje sílu zraku, pomáhá léčit oční nemoci, zvyšuje vitalitu a energizuje celé tělo. Reguluje únavu a nervozitu.

**Apánamudra** -mudra energie. Špičky prsteníku a prostředníku se položí na špičku palce. Ostatní prsty jsou narovnané. Zlepšuje močové problémy a bolesti, pomáhá odstraňovat z těla toxické látky a pročišťuje celé tělo.

**Surabimudra** -kravská mudra. Malíček levé ruky se dotýká prsteníku pravé ruky, pravý malíček levého prsteníku a prostředníky se dotýkají ukazováčků druhé ruky. Palce zůstávají vzpřímené. Uvolňuje revmatismus a záněty kloubů."

**Džňánamudra** -pečeť vědomí. Varianta u které se dotýkají špičky palců a ukazováčků. Je to univerzální mudra pro uvolnění duchovních napětí a stresů. Zlepšuje paměť a koncentrační schopnosti, uvolňuje napětí, pomáhá při srdečních potížích, depresích, vysokém krevním tlaku a při nespavosti. Posiluje působení ostatních mudr.

**Apánavájumudra** -mudra zachránce života. Ukazováček se sklopí na sval pod palcem, špičky prostředníku a prsteníku se

dotýkajíčky palce, malíček zůstává narovnaný. Je to dokonalá pomoc při srdeční slabosti a jiných srdečních potížích. Uděláme-li mudru obouruč, působí u někoho rychleji než nitroglycerin pod jazykem. Je to záchrana pro srdcaře, který si ten nitroglycerin zapomněl.

**Adhimudra** -vysoká mudra. Sevřeme-li palec v pěstíci silněji (nemusíme je mít ve slabinách), pomáhá téměř okamžitě při astmatickém záchvatu či záchvatu kašle. Držíme, dokud je nebezpečí záchvatu.

**Šaktičalinímudra** -hadí mudra. Ve Vadžrásaně (diamantovém sedu) držíme nohy pevně blízko kotníků a talčíme na kanda při tom používáme dech bhastrika. Probouzí kundalini šakti.

Tak si hrajte a zkoušejte.

Mirek