

9. MUDRA ENERGII

Życie bez energii jest niemożliwe. Pola energetyczne i promieniowania przenikają wszechświat, współdziałając ze sobą i pochłaniając się wzajemnie. Starożytni Hindusi nazwali strumień energii *praną*, Chińczycy – *qi* (*cz'i*), Japończycy – *cy*. Skoncentrowana i ukierunkowana energia może tworzyć i leczyć, ale również niszczyć.

Biegunowość energii stanowi podstawę ruchu i życia, odpowiadając równowadze dobra i zła. Poniższa mudra służy wyzwaniu pozytywnej, leczniczej energii.

SPOSÓB WYKONANIA: łączymy opuszki palców: środkowego, serdecznego i kciuka, pozostałe palce są swobodnie wyprostowane. Mudrę wykonujemy jednocześnie obiema dłońmi.



ZASTOSOWANIE: przeciwdziała bólowi oraz oczyszcza i **wydala z organizmu szkodliwe substancje**. Zaleca się ją wszystkim ludziom narażonym na działanie toksyn, ale świetnie sprawdza się ona także w nagłych przypadłościach, jak **zatrucie żołądkowe**. Leczy **schorzenia układu moczowo-płciowego**, a pamiętajmy, że prawidłowe funkcjonowanie nerek ważne jest dla stanu kości – ku naszemu zaskoczeniu może się więc poprawić stan naszego kręgosłupa (w zależności od przyczyn jego niedomagań). Uogólniając, wykonywanie tej mudry prowadzi do **oczyszczenia organizmu**.

16. MUDRA GŁOWA SMOKA

Głowa to centrum postrzegania i myślenia. W Tybecie głowa kojarzy się ze znakiem smoka, ale także ze światłem spływającym na nas z góry. Natomiast światło z góry zawsze symbolizuje duchowość i kontakt z Bogiem.

SPOSÓB WYKONANIA: środkowy palec prawej ręki obejmuje i uciska paliczek dalszy palca wskazującego tej samej ręki. Analogicznie w lewej ręce. Łączymy obie ręce. Kciuki obu rąk są połączone ze sobą bocznymi powierzchniami. Pozostałe palce są skrzyżowane ze sobą.

ZASTOSOWANIE: przede wszystkim przy chorobach „związanych z wiatrem” – **schorzeniach płuc, górnych dróg oddechowych i jamy nosowo-gardłowej**. Zalecana w profilaktyce i leczeniu **przeziębień**, zatem warto nauczyć swoje dzieci wykonywania tej mudry.



UWAGA! Zdjęcie przedstawia widok od zewnątrz, odbicie lustrzane naszych rąk.