

Starożytne mądrości

Ayurveda – to starożytna medycyna hinduska. Ayu – znaczy żyć lub życie codzienne, a veda – wiedza, której korzenie sięgają w daleką przeszłość. Ayurveda to praktyczna nauka o zdrowym życiu i samoleczeniu, a jej celem jest doskonałe zdrowie człowieka i długowieczność. Mądrość ayurvedy pochodzi od dawnych mędrców – riszich. Stwierdzili oni, że świadomość jest energią przejawiającą się w pięciu podstawowych elementach, jakimi są eter (niebo), powietrze, ogień, woda i ziemia. Pojęcie tych pięciu elementów stanowi sedno nauki ayurvedy, doskonałe zdrowie jest zachowaniem równowagi pomiędzy tymi pięcioma elementami. Według mądrości ayurvedy każdemu palcowi naszych dłoni odpowiada jeden element. Każdy więc palec kontroluje poszczególne elementy, odpowiednio nimi manipulując, możemy doprowadzić do wyrównania energii w organizmie.



Jogin Keshay Dev wiele lat swego życia poświęcił na badanie mudras – systemu gestów rąk i układu palców w czasie obrządków rytualnych. Z całego zestawu wybrał kilkanaście tych, które mają działanie lecznicze, wzmacniające i profilaktyczne, a są przy tym i bezpieczne dla człowieka, i bardzo proste do wykonania. *Ręce są jedną z najważniejszych części ciała – mówi mistrz Dev – twój los leży w twoich rękach i trzeba to wziąć całkiem dosłownie. Nie tylko dlatego, że linie na rękach wskazują przeszłość i przyszłość danej osoby, lecz przede wszystkim dlatego, że poszczególne palce posiadają całkiem osobne, własne funkcje i władzę wewnątrz organizmu. Kto tę władzę posiada, może zachować cielesne zdrowie i duchową radość.*

Zdaniem jogina reguła wyrównywania energii brzmi: jeśli się czubkiem któregoś z palców dotknie opuszka kciuka przy równoczesnym delikatnym nacisku kciuka na ten palec, to element odpowiadający poszczególnym palcom w organizmie zostanie zredukowany. Jeśli chcemy któryś z elementów wzmocnić, postępujemy odwrotnie: kciukiem dotykamy do opuszki odpowiedniego palca. Istnieje jeden wyjątek: palec serdeczny (ziemia) i mały palec (woda) nie wpływają na siebie wzajemnie, dlatego ważne jest, aby wypróbować różne możliwości. Ćwiczenia te, jak i wszelkie następne pozycje, wykonujemy bez naprężania jakichkolwiek mięśni i bez wysiłku. Możemy to robić na spacerze, siedząc na nudnym zebraniu czy też w trakcie oglądania telewizji albo podczas podróży.

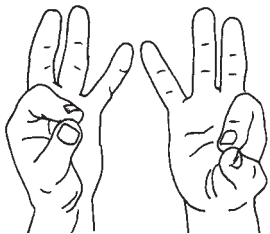
Ćwiczenia te powinny być wykonywane obiema dłońmi, a ogólny czas ćwiczeń w ciągu dnia nie może być krótszy niż 45 minut. Można ten czas podzielić na 2 lub 3 krótsze odcinki. Na efekty przy niektórych schorzeniach czeka się nawet do kilku tygodni, toteż potrzeba konsekwencji i cierpliwości. Z kolei przy chorobach niezaawansowanych już po kilku dniach ćwiczeń można uzyskać dużą poprawę zdrowia i samopoczucia, a czasami zdarza się to już w ciągu jednego dnia.

Ayurveda

JOGA MAŁYCH PALCÓW

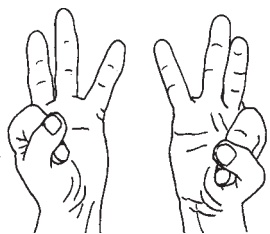
Mudra Gest Wiedzy

– jedna z najprostszych, ale jednocześnie najważniejszych. Polepsza zdolności koncentracji, usprawnia pamięć, wzmacnia duchowo, pomaga przy bezsenności i nadmiernej senności oraz w depresjach i przy wysokim ciśnieniu. Odradza nas na nowo.



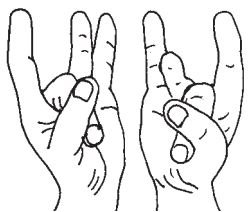
Mudra Wiatru

– ma osłabiać działanie „wiatru” w różnych częściach ciała, który wywołuje reumatyzm, ischias, drżączkę rąk, szyi i głowy. Po kilkunastu godzinach ćwiczeń może nastąpić poprawa.



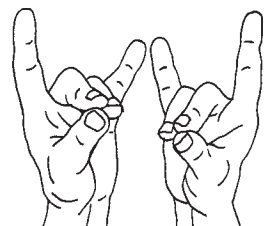
Mudra Nieba

– przeznaczona dla cierpiących na schorzenia uszu i słuchu. Niekiedy już po kilkunastu minutach słuch się polepsza, a częste praktykowanie może wyleczyć całkowicie.



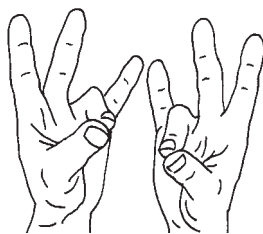
Mudra Energii

– przeciwdziała bólowi i ułatwia wydalanie z organizmu rozmaitych trucizn i zanieczyszczeń (np. przy zatruciach żołądkowych). Oczyszcza organizm i leczy schorzenia układu moczowego.



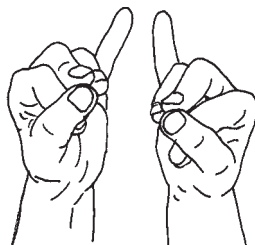
Mudra Ziemi

– poprawia stan psychofizyczny, przeciwdziała słabościom psychicznym, załamaniom i stresom.



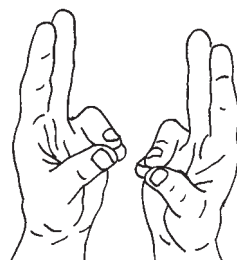
Mudra Ratująca Życie

– pierwsza pomoc przy ataku serca. Znajomość tej mudry może ratować życie. Stosować przy atakach serca, zawałach, niedomaganiach. Stosować koniecznie obiema rękami. Przynosi natychmiastową ulgę, która jest porównywalna do zażycia nitrogliceryny.



Mudra Życia

– wyrównuje poziom energetyczny w całym organizmie i podnosi siły witalne. Ponadto leczy różne choroby oczu, polepsza ostrość widzenia. Poprawia samopoczucie, zalecana jest przy nerwowym wyczerpaniu, zmęczeniu, likwiduje też objawy senności.

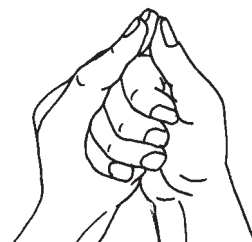


Mudra Varuna

(jest bogiem wód) – gdy żołądek lub płuca mają za dużo elementu wody (wydzieliny lub śluzu) wywołują energetyczną blokadę



całego organizmu. Mudra pomaga przy chorobach wątroby, kolkach i wzdęciach.



Mudra Muszli

wpływa leczniczo na dolegliwości gardła i krtani, chrypę. Wzmacnia i polepsza głos, dobrze jest śpiewać przy tym głoskę „om” (najkrótsza mantra). Zalecana dla śpiewaków i nauczycieli, wszystkich, którzy pracują głosem.



Mudra Podnosząca

– bardzo pomaga przy przeziębieniach, kaszlu i zapaleniu płuc. Mobilizuje siły obronne organizmu. Pomaga schudnąć, jeśli stosuje się ją równolegle z dietą: minimum 8 szklanek wody, owoce, ryż i jogurt. Nie wolno zbyt długo stosować tej mudry, gdyż może to doprowadzić do letargu i apatii.

Ayurveda zna dużo więcej mudr niż te przedstawione powyżej, które wybrałam z broszury siostry D.T. zatytułowanej: *Akupresura dłoni oraz joga małych palców*. Mudry te możemy ćwiczyć w różnych pozycjach, choć najkorzystniejsza jest pozycja kwiatu lotosu. Niektórzy twierdzą, że systematyczne wykonywanie mudr może zastąpić ćwiczenia jogi klasycznej. Skorzystajmy z tego. Jeszcze do niedawna ta wiedza była określana mianem tajemnej i znana była tylko wybranym.

Na podstawie książki *Elżbiety Cybulskiej Tajemnice niekonwencjonalnej medycyny*