



## MUDROS

Europos medicinoje šiuo metu pastebimas vis didesnis susidomėjimas tolimųjų rytų medicina, jos gydymo metodais. Natūralūs gydymo metodai šiuo metu pergyvena renesanso laikotarpį. Jais naudojasi beveik visi pasaulio kraštai. Tai prieš daugelį šimtmečių žinomi ir patikrinti praktikoje metodai. Daugumas senovės mokslų rėmėsi ta nuostata, kad žmogaus sveikatingumo pagrindinis faktorius laisvas gyvybinės energijos patekimas į organizmą. Natūralių gydymo metodų dėka sustiprina gyvybinės energijos patekimą į organizmą, harmonizuoja ir tuo pačiu jį gydo. Akupresūra, klasikinė joga, mudros – pirštų joga, akupunktūrinių taškų masažas, vaistažolės, gydymas prisilietimu, spalvų ir muzikos terapija, vonios, relaksacija, meditacija – tai tik kai kurie netradiciniai gydymo metodai.

Taisyklingai ir pastoviai praktikuojant nors vieną iš minėtų metodų jūs atgausite ir palaikysite gerame stovyje sveikatą.

Nuo seniausių laikų žmonės norėjo įminti amžinos jaunystės ir nemirtingumo paslaptį. Gyvenimo prailginimo problema seniausia žmonijos svajonė.

Šiame straipsnyje aprašytos mudros skirtos visiems. Ypatingai jas rekomenduočiau tiems, kurie pritaria nuostatai kad senėjimas ir ligos yra procesai kurių galima išvengti. Jūs galite padaryti tai kas atrodo neįmanoma.

Pagal seną indų legendą gydymo dievas DCHANWANTARI išėjo iš jūros nešdamas rankose brangią taurę su nemirtingumo elektryu Amrita. Dchanwantari laikomas mistiniu AJUVERDOS- senovės Indijos medicinos autoriumi.

AJUVERDA - išvertus iš sanskrito reiškia- „ grynos žinios“ (AYU – gyventi ar kasdieninis gyvenimas, VEDA –žinios ). Tai praktinis mokslas apie sveiką gyvenimą ir savarankišką gydymą. Jo tikslas – puiki sveikata ir ilgaamžiškumas.

AYU – tai žinios kurios sunkiai suprantamos mums europiečiams gerai nežinantiems rytų subtilybių.

Guru Maharishi supaprastino rytų medicinos žinias, apibendrino jas, susistemino sudarydamas suprantamą mums europiečiams sistemą MAHARISHI AYURYEDY kuri numato kompleksines tarapeutines nuorodas, kurioms priklauso

- - gydymas
- - maitinimasis
- - dienotvarkė
- - fiziniai pratimai
- - vandens gėrimas
- - gydymas ,vaistažolėmis, šviesa, garsais
- - masažai
- - refleksoterapia
- - badymas adatomis ar kita metodika

Sąmonė yra energija pasireiškianti penkiais pagrindiniais elementais:

- ugnimi
- oru
- dangumi (eteriu)
- žeme
- vandeni

Minėtų elementų supratimas sudaro ajuverdos mokslo pagrindą, nes puiki sveikata yra pusiausvyra tarp jų. Kiekvienam mūsų delno pirštui atitinka vienas iš minėtų elementų. Todėl atitinkamai jais manipuliudami galime harmonizuoti energiją organizme.

- nykštys – ugnį (saule)
- smilius - orą
- didysis pirštas – dangų (eterį)
- bevardis pirštas – žemę
- mažylis – vandenį

Tradicinė indų medicina remiasi stebėjimais kurie parodo tai kad daugumas ligų yra žmogaus kūno funkcijų sutrikimo priežastis dėl blogos mitybos, psichofizinių ir dvasinių problemų. Pirštai sudėti į atitinkamą poziciją sukelia organizme jėgas, kurios atstato sutrikusią energetinę pusiausvyrą ir gydo.

MUDROS – gestai, kurie gydo. Jos buvo naudojamos daugelį šimtmečių ir liko veiksmingu įvairių susirgimų metodu iki šių dienų. Senovėje mudros buvo žinomos kaip komplikuota pirštų ir rankų gestų sistema ritualinių apeigų metu. KESHAY DEV, jogos meditacijos mokytojas iš New Delhi sukūrė eilę paprastų rankų ir pirštų laikymo pozicijų. Iš jų jis atrinko keliolika tokių, kurios turi gydomąjį, stiprinantį ir profilaktinį poveikį. Tai žmogui nepavojingi ir labai lengvai atliekami judesiai.

Meistras DEV sako: „Rankos tai viena svarbiausių kūno dalių. Tavo likimas tavo rankose ir tai reikia suprasti pažodžiui. Ne tik dėl to, kad linijos ant delnų nusako asmens ateitį ir praeitį, bet visų pirma, kad atitinkami pirštai turi griežtai individualias funkcijas ir valdžią mūsų organizmui. Kas tą mokslą įsisavins turės kūno sveikatą ir dvasinį džiaugsmą.“

Indijoje savo mokykloje „YIYEKANAND YOGASHRAM“ New Delhi DEV moko jogos ir meditacijos, įvairiais metodais gydo ligonius. Gydo natūraliomis priemonėmis, taiko dietą ir ypatingą vaidmenį atliekančias mudras.

Sanskrite „MUDRA“ reiškia budizmo religijos ritualinių rankų sudėjimą. Mudra – rankų sudėjimas yra griežtai kanonais apibrėžta rankų sudėjimo sistema ir turi savo slaptą simbolinę reikšmę. Žinantiems mudros paslaptis, jos turi šimtus įvairių reikšmių, išreikštų pirštų kombinacijomis. Jos simbolizuoja: meilę, pasitikėjimą, mokslą, grėsmę ir kitką.

Po daugelio eksperimentų su savimi, mokiniais ir pacientais KESHAV DEV švystė vienuolikos mudrų sistema. Mudros turi būti atliekamos abiem rankomis, nors jas galima atlikti ir viena ranka. Bendras mudrų komplekso atlikimo laikas turi būti ne trumpesnis nei 45 minučių. Laiką galima padalinti į keletą 10-15 minučių dalių. Tai patartina žmonėms kurių laiko galimybės ribotos. Visos mudros turi būti atliekamos be raumenų įtempimo ir pastangų.

Mudros įgalina greitą, kartais net po poros dienų sveikatos pagerėjimą. Tačiau kai kurios mudrų procedūros priklausomai nuo susirgimų gali trukti savaites ar net mėnesius. Todėl reikia būti kantriems ir nuosekliems.

Mudros neturi jokių kenksmingų pašalinių poveikių, net ir tuomet, kada jos netiksliai ar net blogai atliekamos.

Optimali kojų pozicija atliekant mudras yra „Lotoso žiedas“, tačiau jų didelis pranašumas tas kad jas galima atlikti bet kokioje gyvenimo situacijoje:

- pasivaikščiojant
- kelionių metu
- nuobodžiame susirinkime
- žiūrint televiziją.

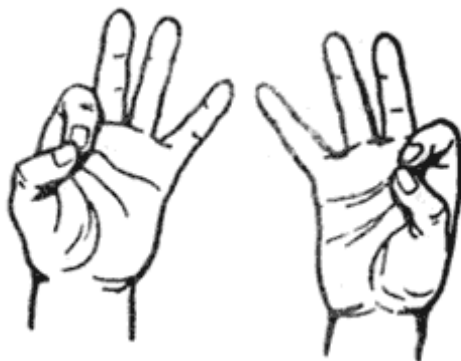
Kasdien naudojant mudras labai greitai pastebėsite jų gydomąjį poveikį.

## **VENUOLIKA GYDOMŲJŲ MUDRŲ.**

1. GYAN MUDRA - Mudra Žinių.
2. VAYA MUDRA - Mudra Vėjo
3. SHUNYA MUDRA - Mudra Dangus

4. APAÑ MUDRA - Mudra Energijos
5. APAN VAYU MUDRA - Mudra Gelbėjanti gyvenimą.
6. PRAÑ MUDRA - Mudra Gyvenimo
7. PRITHYI MUDRA-Mudra Žemės
8. SHANKH MUDRA-Mudra Kriauklė
9. LINGA MUDRA - Mudra Pakilimo
- 10.SURABHI MUDRA - Mudra Karvės
11. YARUNA MUDRA - Mudra Vandens

#### **GYAN MUDRA - MUDRA ŽINIOS.**



Atlikimo technika:

Smilius (oras) lengvai liečia nykštį(ugnis).Likę trys pirštai (dangus, žemė, vanduo ) lieka ištiesti neįtempti.

Mudra rekomenduojama esant:

- nemigai
- dideliu mieguistumui
- padidėjus kraujospūdžiui
- esant emocinei įtampai

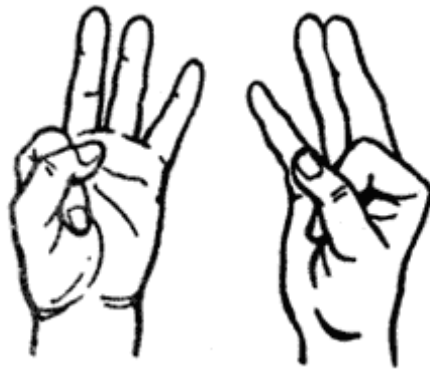
- koncentracijos stokai
- sutrikus atminčiai
- esant nerimui
- depresijai

Iš pažiūros paprasta rankų pozicija gali išspręsti daug sveikatos problemų. Žinių mudra yra viena iš paprasčiausių, tačiau tuo pat metu svarbiausia. Rekomenduojama kuo dažniau ją naudoti, nes ji stiprina kitų mudrų veiklumą.

KESHAY DEV apie ją pasakė: „Tai paprasta mudra yra universali priemonė esant dvasinei įtampai ir vidinei emocinei betvarkei. Ji pagerina protavimą ir koncentraciją. Beveik visų susirgimų pagrindas yra dvasinės – psichinės problemos, todėl patariu visiems praktikuoti GYAN MUDRA pavieniui ar su kitomis mudromis, nes ji sustiprins gydymo rezultatus.“

Geriausia mudrų atlikimo pozicija tai kojų pozicija „Lotoso žiedas“, tačiau GYAN MUDRA galima atlikti sėdint, gulint, relaksacijos ar meditacijos metu, vaikščiojant, keliaujant. Ši mudra veikia taip lyg mes iš naujo atgimtumėme. Daugelis mokslininkų ir filosofų naudojo ir dabar naudoja šią mudrą. Pats Buda vaizduojamas laikantis rankas GYAN MUDROS pozicijoje. Tikriausiai tai nėra atsitiktinumas.

## VAYU MUDRA - MUDRA VĖJO.



### Atlikimo technika:

Smilius (oras) sulenkiamas taip kad liestų nykščio (ugnis) pagrinda, nykščiu lengvai spaudžiame smilių, like pirštai (dangus, žemė, vanduo) atpalaiduoti ir laisvai ištiesti.

Mudra rekomenduotina:

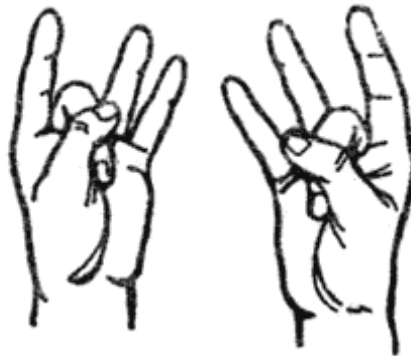
- sergant reumatizmu
- radikulitu

- stuburo nervų šaknelių skausmams
- drebant rankoms, kaklui, galvai.

Rytų medicinoje vėjas laikomas kenksmingu žmogaus sveikatai faktoriumi . Ajuverda klasifikuoja net 51 vėjo rūšis, kurios gali iššaukti susirgimus visose kūno vietose.

Esant chroniniams susirgimams šią mudrą reikia papildyti PRAN MUDRA.

### **SHUNYA MUDRA - MUDRA DANGUS.**



#### **Atlikimo technika:**

Didysis pirštas ( dangus) sulenkiamas taip kad siektų nykščio(ugnis) pagrindą, nykščiu lengvai prispaudžiam didįjį pirštą. Likusieji pirštai (oras,žemė, vanduo) ištiesti ir atpalaiduoti.

Mudra rekomenduojama:

- garsai ausyse
- klausos susirgimai

Mudra gydo ausis.

### **APAÑ MUDRA - MUDRA ENERGIJOS**



### **Atlikimo technika:**

Didžiojo( dangus),bevardžio (žemė) ir nykščio ( ugnis ) pirštų galiukai suglaudžiami, Likę pirštai (oras, vanduo) ištiesti.

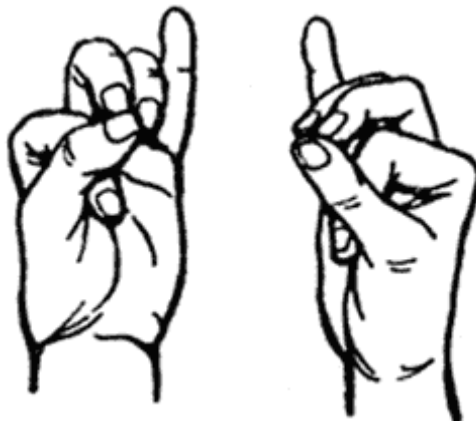
Mudra rekomenduojama:

- nuo skausmo
- nuo apsinuodijimo
- organizmo apvalymui nuo toksinų

Gyvenimas be energijos – neįmanomas. Energetiniai laukai ir spinduliuotės yra visoje Visatoje.

Senovės indai ją vadino PRANA, kinai QI, japonai CY. Kryptingai koncentruota energija gali daryti kūrybos ir gydymo stebuklus, tačiau ji gali būti ir naikinama jėga. Energijos priešingumas yra judesio ir gyvenimo pagrindas.

### **APAN VAYU MUDRA - MUDRA GELBĖJANTI GYVENIMĄ**



### **Atlikimo technika:**

Smilius (oras) priglaudžiamas prie nykščio (ugnis), tuo pat metu suglaudžiame pirštu galiukais didįjį pirštą (dangus), bevardį (žemė) ir nykštį (ugnis). Mažasis pirštas (vanduo) lieka ištiestas.

Mudra rekomenduojama:

- infarktas
- širdies skausmas
- širdies distonija
- širdies neurozės

Ši mudra tai pirma pagalba infarkto ir širdies susirgimų atvejais, reguliuoja daugelį širdies negalavimų. Šią mudrą privalo išmokti kiekvienas, nes jos žinojimas gali išgelbėti gyvybę jums patiems, jūsų artimiesiems ir draugams. Jos efektyvumas didesnis net už nitrogliceriną.

### **.PRAŅ MUDRA - GYVENYMO MUDRA**



### **Atlikimo technika:**

Pirštų –bevardžio (žemė), mažylio (vanduo) ir nykščio (ugnis) galiukai tarpusavyje sujungti. Likę pirštai laisvai ištiesti.

Mudra rekomenduotina:

- išsekimas, nuovargis
- greitas nuovargis
- nervuotumas
- mieguistumo požymiai
- regos susilpnėjimas



- gydo regos ir akių ligas

### **PRITHIYI MUDRA - MUDRA ŽEMĖ.**



#### **Atlikimo technika:**

Sujungiame bevardį pirštą ( žemė ) su nykščiu ( ugnis ). Likusieji pirštai laisvai ištiesti.

Mudra rekomenduojama:

- stresas
- psichikos sutrikimai
- nepasitikėjimas savimi

Mudra veikia kaip apsauga nuo visų negatyvių poveikių .

### **SHANKH MUDRA - MUDRA KRIAUKLĖ .**



#### **Atlikimo technika:**

Sujungtos rankos primena kriauklę. Keturi dešinės rankos pirštai ( oras, dangus, žemė, vanduo ) apkabina dešinės rankos nykštį ( ugnis ). Dešinės rankos nykštys liečia išsikišusį kairės rankos didįjį pirštą.

Mudra rekomenduojama :

- gerklės susirgimai
- užkimimas
- praradus balsą

Mudra Kriauklė – dievo Šivos , gyvenančio požemio karalystėje, atributas. Ji naudojama religinių ritualų metu. Mudra turi gydomąjį poveikį visiems gerklės susirgimams. Sustiprina ir pagerina balsą, ypač kai atliekant mudrą, dainuojame garsą „OM“. Mudra ypač rekomenduotina asmenims kuriems balsas yra darbo įrankis: artistams, dainininkams, mokytojams ir t.t.

### **LINGA MUDRA - MUDRA PAKILIMO.**



#### **Atlikimo technika:**

Suglaudę vidinius delnų paviršius supiname pirštus. Vienas iš nykščių ( ugnis ) išsikišęs, apkabintas kitos rankos nykščio ( ugnis ) ir smiliumi ( oras ).

Mudra rekomenduojama:

- peršalus
- kosulys ar gripas
- plaučių uždegimas
- gerklės ligos
- sinusitas
- sumažėjęs organizmo atsparumas
- viršsvoris

## SURABHI MUDRA - MUDRA KARVĖS.



### Atlikimo technika:

Mažylis (vanduo) kairės rankos pirštas liečia bevardį (žemė)dešinės rankos pirštą  
Mažasis(vanduo) dešinės rankos pirštas liečia bevardį (žemė) kairės rankos pirštą. Tuo  
pat metu suliečiami kairės rankos didysis pirštas (dangus) su dešinės rankos smiliumi  
(oras)o didysis dešinės rankos pirštas (dangus) su kairės rankos smiliumi  
(oras).Nykščiai lieka nesuliesti.

Mudra rekomenduojama esant;

- reumatiniams skausmams
- stuburo nervų šaknelių uždegimui
- sąnarių uždegimams

**YARUNA MUDRA - MUDRA VANDENS**



#### **Atlikimo technika:**

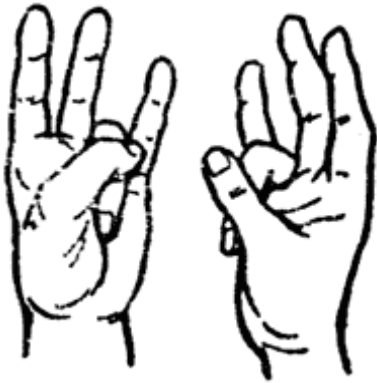
Dešinės rankos mažylį pirštą (vanduo) sulenkiamo kad jis liestų nykščio (ugnis) pagrindą. Kaire ranka apkabiname dešinę. Tai atliekant kairės rankos nykštį (ugnis) uždedame ant dešinės rankos nykščio (ugnis).

Mudra rekomenduojama:

- skrandžio negalavimai
  - vidurių užkietėjimas
  - pilvo pūtimas
  - didelis vandens gleivių kiekis skrandyje ar plaučiuose
- Indų mitologijoje YARUNA yra vandenų dievas.

Be pateiktų pagrindinių gydomųjų mudrų yra daug specifinių mudrų, kurių įsisavinimui reikia papildomų žinių. Pateisiu keletą iš jų:

**MUDRA PROTO LANGAS**



Mudra atveria gyvybiškai svarbius energetinius centrus, padeda protavimo vystimuisi, analizuoja protinę veiklą. Rekomenduojama naudoti esant smegenų kraujotakos sutrikimams, smegenų kraujagyslių sklerozei.

#### MUDRA DRAKONO RŪMAI



**Naudotina sergant aritmine širdies liga, nuramina, koncentruoja energiją ir mintis.**

#### MUDRA TRYS KOSMOSO KOLONOS



Naudotina sutrikus medžiagų apytakai, sumažėjus imunitetui, jėgų atstatymui.

MUDRA DANGAUS RŪMŲ LAIPTAI



**ir depresijoms.**

**Naudotina esant psichikos sutrikimams**

MUDRA VĖŽLYS



**Naudotina esant pervargimui, sutrikus kraujotakos sistemai.**

MUDRA DRAKONO DANTIS



**Naudotina sutrikus judesių kordinacijai, stresams ir emociniam nepastovumui.**

MUDRA ČADMANO TAURĖ



**Naudotina esant virškinimo sutrikimams.**

MUDRA ŠAKJA-MUNI KEPURĖ



**Naudotina esant depresijai ir smegenų kraujagyslių patologijoms.**

MUDRA DRAKONO GALVA



**Naudotina esant plaučių susirgimams, viršutinių kvėpavimo takų ir nosies-gerklės susirgimams.**

MUDRA JŪROS ŠUKOS





**Rekomenduojama  
neturiantiems apetito, išsekusiems.**

MUDRA VADŽRA STRĖLĖ



**Mudra labai efektyvi sergantiems širdies  
kraujagyslių patologijomis, hipertonija, nepakankama  
kraujo apytaka.**

MUDRA ŠAMBALOS SKYDAS



**Mudra apsaugo nuo svetimos energijos negatyvaus poveikio.**

MUDRA SKLAIDANTIS LOTOSAS



**Mudra naudotina moterims sergant lytinės sferos susirgimais, gimdai, skrandžiui, žarnynui.**

MUDRA FLEITA MATREJI



**Mudra naudotina sergant plaučių ir kvėpavimo takų ligomis.**

MUDRA SVEIKATOS PALAIKYMAS



**Tai profilaktinio pobūdžio mudra naudojama sergant įvairiais susirgimais.**

MUDRA SVEIKATOS STIPRINIMAS



**Mudra naudojama profilaktiniais tikslais.**

MUDRA NEURASTENIJAI GYDYTI



**Mudra naudojama nervų sistemos nusilpimo atveju.**

MUDRA ENTERITO GYDIMUI



**Mudra naudojama sergant žarnyno uždegimams.**

MUDRA TRACHEITO GYDIMUI



**Mudra efektyvi sergant gerklės gleivinės ( trachėjos) uždegimu.**

MUDRA KRAUJOSPŪDŽIO MAŽINIMUI



**Mudra naudotina sergantiems hipertonine liga.**

MUDRA BRADIKARDIJAI GYDYTI



**Mudra naudotina sergant bradikardija (širdies ritmo sulėtėjimu).**

**Remiantis interneto medžiaga.**