

CHANDRA KUMAR

MUDRE

YOGA POLOŽAJI RUKU ZA ZDRAVLJE,
SREĆU I BLAGOSTANJE

HARŠA-BREGANA
2015.

SADRŽAJ

PREDGOVOR	11
UVOD	15
ŠTO SU TO MUDRE?	15
KAKO I KADA PRAKTICIRATI MUDRE	16
1. POGLAVLJE - MUDRE KAO IZVOR ZDRAVLJA	19
DOBROBIT OD IZVOĐENJA MUDRI	19
MUDRE KROZ PET ELEMENATA	21
MUDRE I HIROMANTIJA	22
MUDRE KAO MOĆAN MEDIJ	23
MUDRE I ŽIVČANI SUSTAV	25
ČAKRE	26
VAŽNOST VIZUALIZACIJE	29
2. POGLAVLJE - PODRIJETLO MUDRI	33
MUDRE POTJEČU IZ INDIJE	33
MUDRE U VEDSKIM SPISIMA	34
MUDRE U TANTRI I YOGI	36
MUDRE U TRADICIONALNOM PLESU	38
MUDRE KROZ RAZNE RELIGIJE	40
MUDRE U KRŠĆANSTVU	45

3. POGLAVLJE - MUDRE KROZ ZNAKOVE I SIMBOLE	51
SIMBOLI RUKU I VJEROVANJA	51
O VAŽNOSTI PALCA	52
ZNAKOVNI JEZIK	53
KINESKI BROJČANI POLOŽAJI	54
4. POGLAVLJE - MUDRE KROZ VIŠEGODIŠNJI PRAKSU	57
OPIS DJELOVANJA MUDRI	57
MUDRE I ENERGETSKE TEHNIKE	62
5. POGLAVLJE - ČAROBNI SVIJET MUDRI	67
Abhaya mudra	67
Anjali (Namaste) mudra	68
Apana mudra	69
Apana Vayu mudra	70
Bhramara (Brahmara) mudra	71
Bhudi (Buddhi) mudra	71
Bronhijalna mudra	72
Detoksikacijska mudra	73
Dhyana mudra	74
Ganesha mudra	75
Garuda mudra	76
Gyana (Om) mudra	77
Hakini mudra	78
Jnana mudra i Chin mudra	79
Kaleshvara mudra	80
Kshepana mudra	80

Kubera mudra	82
Kundalini mudra	83
Linga mudra	84
Lotosova mudra	85
Mahashirsha mudra	86
Maha Sakralna mudra	87
Makara mudra	87
Matangi mudra	88
Mudra Buddhe koji se smiješi	89
Mudra za leđa	90
Mudra za zglobove	91
Mukula mudra	92
Mushti mudra	93
Naga mudra	94
Prana mudra	94
Prithvi mudra	95
Pushana mudra	96
Rudra mudra	98
Shakti mudra	98
Shankha mudra	99
Shiva Linga mudra	100
Shuchi mudra	101
Shunya mudra	102
Surabhi mudra	103
Usha mudra	104
Uttarabodhi mudra	105
Vajra mudra	105
Varuna mudra	106
Vayu mudra	108

6. POGLAVLJE - MUDRE I YOGA	109
MUDRE ZA URAVNOTEŽENJE PET ELEMENATA	109
MAHA-MUDRA	111
MAHA-BANDHA	113
MAHA-VEDHA	114
KECHARI MUDRA	115
YONI MUDRA	116
SAMBHAVI MUDRA	119
MUDRE I PRAKSA	120
7. POGLAVLJE - MUDRE I AYURVEDA	123
AYURVEDA I VEDE	123
AYURVEDSKA TERAPIJA MUDRAMA	124
KAKO MUDRE POMAŽU?	127
Vata (dosha) sastav	130
Pitta (dosha) sastav	131
Kapha (dosha) sastav	132
TABLICA	134
NAPOMENA	138
OPĆE SMJERNICE ZA TERAPIJU MUDRAMA	142
25 MUDRI U AYURVEDSKOJ TERAPIJI	144
1. (a) Vayu-vardhaka ili Gyana mudra	144
1. (b) Varijacije Vayu-vardhaka mudre ili Gyana mudre:	147
I. Vairagya mudra	147
II. Purna Gyana mudra	147
III. Abhaya Gyana mudra	148
IV. Dhyana Gyana mudra	148
2. Vayu-shamaka ili Vayu mudra	148
3. Akasha-vardhaka ili Akasha mudra	150
4. Akasha-shamaka ili Shunya mudra	152

5. Prithvi-vardhaka ili Prithvi mudra	154
6. Prithvi-shamaka ili Surya mudra	157
7. Jala-vardhaka ili Varuna mudra	159
8. Jala-shamaka mudra	161
9. (a) Vata-karaka ili Vayana mudra	163
9. (b) Varijacije Vata-karaka mudre:	165
I. Udana mudra	165
II. Vyana mudra	165
10. Vata-nashaka mudra	166
11. Pitta-karaka ili Kapha-nashaka mudra	168
12. Kapha-karaka ili Pitta-nashaka mudra	170
13. Vata + Pitta-nashaka mudra	172
14. Vata + Kapha-nashaka mudra	173
15. Pitta + Kapha-nashaka mudra	174
16. Tridosha-nashaka „Samana“ mudra	174
17. Tridosha-nashaka „Surabhi“ mudra	175
18. Apana mudra	176
19. Apana-vayu mudra	177
20. Linga mudra	179
21. Shankha mudra	180
22. Asthma mudra	182
23. Matangi mudra	183
24. Uttarabodhi mudra	184
25. Pushana mudra	185
8. POGLAVLJE - I NA KRAJU...	187
MUDRE KAO NAJSTARJI PRIRODNI LIJEK	187
TAJNE INDIJSKOG ZNANJA	190



1. POGLAVLJE

MUDRE KAO IZVOR ZDRAVLJA

DOBROBIT OD IZVOĐENJA MUDRI

Mudre mogu pomoći uravnoteženju protoka energije kroz spomenute *nadije*, koji hrane naše unutarnje organe. One se također mogu prakticirati zbog poticanja određenih stanja svijesti. Isto tako, pomažu i u uklanjanju negativnih misli i za podizanje raspoloženja ili privlačenje sretnih okolnosti u svoj život. Neke od dobrobiti nakon izvođenja mudri:

- Mudre pomažu u stvaranju unutarnjeg mira i snage
- Mudre pomažu u uklanjanju umora i nesanice



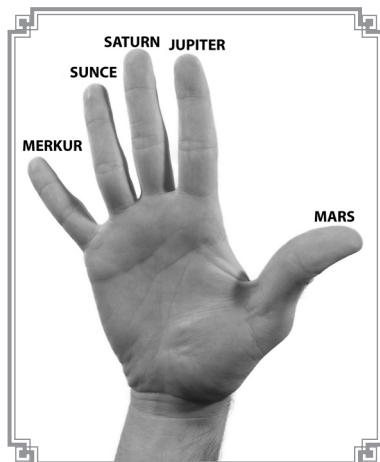
- Palac predstavlja element vatre (*agni*).
- Kažiprst predstavlja element zraka (*vayu*).
- Srednji prst predstavlja element etera ili prostora (*akash*).
- Prstenjak predstavlja element zemlje (*prithvi*).
- Mali prst predstavlja element vode (*jala*).

MUDRE I HIROMANTIJA

Drevna tehnika proricanja iz dlana naziva se *hiromantija*.

U *hiromantiji* i bliskoj grani proriracanja, *astrologiji*, prsti se tumače dubljom znakovitošću.

Primjerice, mali prst predstavlja Buddh-u (Merkur), prstenjak Suryu (Sunce ili Apollo), srednji prst Shanija (Saturn), kažiprst Gurua (Jupiter), a palac Mangala (Mars). Mali prst je povezan s komunikacijom, prstenjak s odnosima, srednji prst s odgovorno-





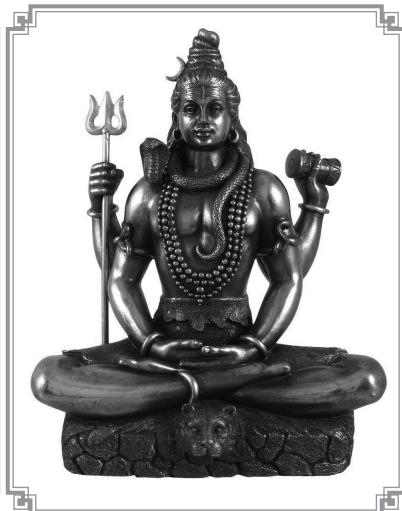
ljudi udarao kamen o kamen, takav zvuk je postao prvi ritam. Dakle, sada je čovjek počeo plesati s veseljem u koordinaciji s ritmom. Ova vrsta plesa i danas prevladava među različitim plemenima svijeta. Kakofonija ritma i glazbe proizveli su najbolji ples u čovjeku. On je oponašao let ptica; radosni nastup životinja; ljuljanje palmi i stabala u prirodi. Jedan takav primjer je afrički plemenski ples.

Ples je postao način izražavanja za sve prigode. Ako je čovjek morao ići u borbu, radovati se, ili tugovati, on je plesao. Ples je primitivni izraz vjere i ljubavi prema religiji od najranijih ljudskih dana. Umićeće plesa, štoviše, tjesno je povezano sa svim ljudskim tradicijama – ratom, radom, užitkom, obrazovanjem – dok su neki od najmudrijih filozofa i najstarijih civilizacija promatrali ples kao uzorak s kojim se život čovjeka mora pod svaku cijenu ispreplesti. Mudre se ne koriste samo u Aziji, već isto tako i u cijelom svijetu kroz plesne i molitvene rituale.



MUDRE KROZ RAZNE RELIGIJE

U učenju Istočnih filozofija, vjerovanja, kultura i pragmatičnih yoga metoda hinduizma i budizma, često nailazimo na praktičnu uporabu položaja ruku kroz ritualne, inicijacijske i plesne discipline. U zemljama sa bogatom kulturnom tradicijom koje su pod

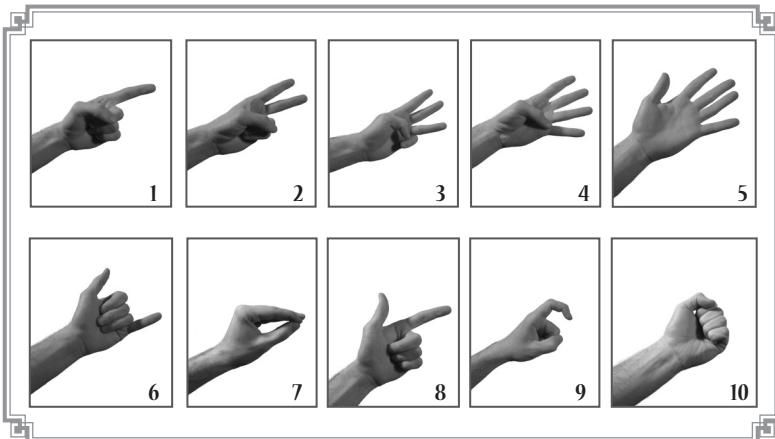


utjecajem tanre, šintoizma i šamanizma (Japan, Kina, Tibet i Indonezija), nalazimo kroz povijest također uporabu mudri i vidljive su nam kroz povijest njihove ikonografije. U Indiji, Kini i Tibetu, jezik mudri je prisutan u svakom drevnom umjetničkom djelu s prikazom božanstva, njihovih posebnih karakteristika i majstora koji vlada duhom.

Postoje brojne mudre, snažnog djelovanja, koje se mogu naći u mističnim školama i tradicijama kojima je teško pristupiti. Na primjer, *Chen Yen* ili *Shingon* budizam, koji se smatra ezoteričnom tradicijom, ima bogatu baštinu prakticiranja



Deset – Šaka je stisnuta, a dlan okrenut prema tumaču; ili se srednji prst križa s ispruženim kažiprstom okrenutim prema promatraču.



Upotreba znakova odgovara uporabi brojeva u kineskom jeziku. Na primjer, znak za broj 5 može isto tako značiti i 50. Broj 2 zajedno s brojem 6, korištenjem samo jedne ruke, osim što ukazuje na broj 26, može predstavljati i broj 260 ili 2600, itd. Ovi se znakovi obično odnose na dane u tjednu, počevši od ponedjeljka, kao i mjesece u godini, čija se imena nabrajaju u kineskom jeziku.

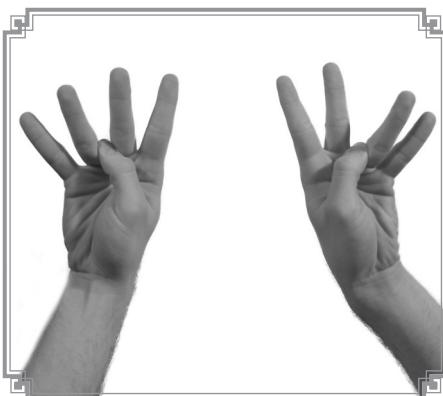
U Tajvanu i Hong Kongu znakovi za brojeve se značajno razlikuju od ranije spomenute metode.

Simbol za broj 7 ima alternativno značenje, a simbol za broj 9 je opisan kao „Usamljeni planet“ i znači „smrt“. Znakovi koji se u Tajvanu koriste su sljedeći:

Dobrobit: Ova se mudra prakticira kod problema s dišnim sustavom, pojačava dotok kisika u tijelo te s time oslobođa od depresije, tuge i odvojenosti. Čisti auru i pomaže kod seksualnih napetosti jer pojačanim dotokom kisika nosi optimizam kroz cijelo energetsko polje osobe.

Preporuka: Bronhijalnu mudru možete prakticirati zajedno s Asthma mudrom, koja se također izvodi s obje ruke. Spojite zajedno vrhove noktiju srednjih prstiju, dok su drugi prsti ispruženi. Ovo djeluje pri napadu astme.

Detoksikacijska mudra



Način prakticiranja:

Ova se mudra prakticira s obje ruke. S jagodicom palca lagano dodirnite unutarnji dio trećeg članka prstenjaka. Ostali prsti su ispruženi i opušteni.

Prakticiranje: Nema ograničenja.

Dobrobit: Ova mudra pomaže pri detoksifikaciji organizma, i tako čisti tijelo od nakupljenih otrova. Ona također izbacuje iz nas i emocionalne nečistoće. Na psihičkoj i emotivnoj razini ova mudra potiče oslobođanje od starih navika, obrazaca, nakupljenih strahova, stresa negativnih emocija.

Lotosova mudra



Ova mudra predstavlja srčanu čakru, tj. Anahata čakru, i simbol je čistoće.

Način prakticiranja: Ova se mudra prakticira s obje ruke. Prislonite prste tako da su omi okrenuti prema gore, te su opušteni i rašireni. Spojite donji dio dlanova kao i jagodice malih prstiju i palčeva. U ovom položaju, kada su ruke otvorene i prsti rašireni, podsjećaju na rastvoren lotos. Nakon 4 duboka udaha, sklopite ruke u „popoljak“ tako da spojite jagodice prstiju, kao i dlane (u ovom položaju one liče na pupoljak lotosa). Nakon kratkog vremena opet „otvorite cvijet“. Ponovite ovo nekoliko puta.

Prakticiranje: Nema ograničenja.

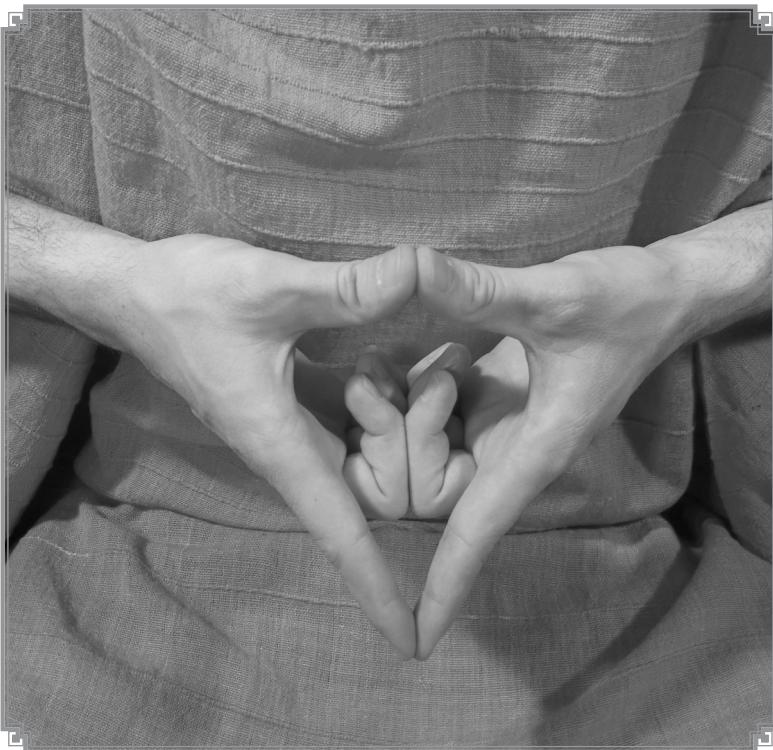
Dobrobit: Ova mudra pomaže tijekom razdoblja usamljenosti, depresije i očaja. Vraća osjećaj uzemljenosti, unosi optimizam i povjerenje u život. Oslobađa od unutrašnjih napetosti, pogrešnog prihvatanja okoline. Regenerira iscrpljeno stanje organizma.



YONI MUDRA

Yoni mudra je izvrsna za meditaciju na *čakre*, jer potpuno blokira ili „pečati“ sve distrakcije (rastresenost, nepažnja). Ime *yoni* znači „maternica“, a dobila je takvo ime jer osoba nema vanjskog kontakta sa svijetom, kao što to nema ni dijete u maternici, pa prema tome svijest nije pod utjecajem vanjskog svijeta.

Stabilizira živčani sustav, održava stanje mentalne jasnoće, opušta tjelesne mišiće i pomlađuje cijelo tijelo.



Uz Yoni mudru preporučuje se Siddhasana položaj, jer je on najbolji za zatvaranje donjih otvora. Ako vam je *Siddhasana* preteška, tada pokušajte s *Padmasana* položajem (tzv. lotos položaj).



Nakon toga zatvarate sve gornje otvore. Prvo su uši zatvorene stavljanjem palčeva u uši. Držite leđa ravnima. Zatim zatvorite oči i stavite vrh kažiprstna na njih. Ako vam smeta pritisak prstiju na oči, pokušajte vući kapke kažiprstima tako da je jedino mjesto pritiska ispod očiju (na jagodicama). Srednji prsti guraju nosnice. Prstenjaci su na gornjoj usni, a mali prsti ispod donje usne. Oba laka trebaju biti okrenuta prema van: desni i lijevi pod kutom od 90°. Držite ih skroz tako i ne dopustite da se spuste. Dopušteno ih je poduprijeti nečim pod istim kutom, ako je potrebno. Iskusni praktičari koriste štap u obliku slova „T“, tzv. *yoga-danda*, tako se održavaju laktovi mirnima.

Pritiskom na pazuhe, *yoga-danda* mijenja tok energije u *nadijima*. To je poželjno ako je negdje tok energije zablokiran između uma i tijela, a koji kod zdrave osobe ima svoj prirodni ritam promjena. Ako bi se to dogodilo, normalna regulaci-

Žude za oporom i gorkom hranom. Stolica je uglavnom meka, a može biti i blijeda; izlazak stolice je spor. Znojenje je osrednje. Spavaju dugo i mirno. Zbog svoje izdržljivosti imaju snažnu životnu energiju. Općenito su zdrave, vesele i mirne osobe.

Fizički gledano, *Kapha* osobe su sklone smirenosti, oprštanju, strpljenju i ljubavi; međutim, izražavaju i pohlepu, privrženost, zavist i posesivnost. Proces shvaćanja im je spor, ali dugotrajan; jednom kada nešto shvate, to će dugo pamtiti.

Kapha osobe teže bogatstvu. Znaju zaraditi novac, kojeg pažljivo čuvaju.

Osobe *Kapha* sastava sklone su bolestima koje su navedene pod (1) Prithvi-shamaka, (2) Kapha-shamaka i (3) Linga mudrama.

Opće osobine sva tri sastava opisali smo u gornjem tekstu. Ipak, u praksi, osobe često imaju pomiješane (spojene) sastave (konstituciju):

- (1) Vata + Pitta sastav, gdje su i V i P povišeni
- (2) Vata + Kapha sastav, gdje su i V i K povišeni
- (3) Pitta + Kapha sastav, gdje su P i K povišeni
- (4) Vata + Pitta + Kapha sastav, gdje su sva tri sastava u krivom omjeru (to se zove *Tridosha*)

Kako bi izvukli najveću dobrobit iz ove knjige, savjetujemo vam da točno odredite svoj osobni sastav (konstituciju) pomoću tablice prikazane na sljedećim stranicama. Bez ispravnog određivanja svog sastava (konstitucije) teško ćete izabrati odgovarajuće mudre koje vam mogu pomoći da prebolite trenutne bolesti ili spriječite buduće.

U tablici su opisana 24 svojstva svakog sastava. Upišite na papir (da ne šarate po knjizi), slovo koje vam priliči pored svakog svojstva, V (za Vata), P (za Pitta) i K (za Kapha). Ako se ne možete od-

lučiti za određeno svojstvo, napišite V (jer su Vata osobe prirodno neodlučne). Nakon zavšetka testa, izbrojite koliko imate slova na papiru V, P i K. To će odrediti vaš sastav (konstituciju).

Obavezno pročitajte *napomenu* napisanu na kraju tablice kako biste mogli odrediti svoj sastav.

TABLICA

SVOJSTVA ODLIKE OBILJEŽJA	Vata	Pitta	Kapha
UM, KARAKTER	Velika inicijativa.	Umjerena inicijativa.	Nedostatak inicijative.
	Velika brzina rada, ali ne i ustrajnost.	Razdražljiv.	Spor u radu: može raditi neumorno.
	Stidljiv, strašljiv.	Ljutit.	
	Neodlučan.	Svadljiv.	
	Nestrpljiv, nemiran.	Ljubomoran.	Strpljiv.
	Promjenjivo raspoloženje.		Miran.
	Nepouzdan.	Ponosan.	Pouzdan.
	Ima malo prijatelja.	Ima nekoliko prijatelja.	Brojni prijatelji.
PAMĆENJE	Slabo.	Umjereno.	Izvrsno.

-
4. Zemlja (*prithvi*) prebiva u prstenjaku
 5. Voda (*jala*) prebiva u malom prstu

Palac je najvažniji od svih prstiju na ruci, jer kontrolira ostala četiri prsta. Slično tome, vatra je najvažnija među spomenutih pet elemenata, jer kontroliра ostala četiri elementa.

Prema načelima terapije mudrama, i kliničkim iskustvima brojnih ayurvedskih liječnika, kada se vrh prsta spoji (i drži) s vrhom palca, element koji prebiva u tom prstu se povećava. Na primjer, kada vrhom kažiprsta dodirnemo (i držimo) vrh palca (formirajući tako Gyana mudru), element *vayu* (zrak) počinje rasti (pogledajte sliku Vayu povećavajuća mudra).

S druge strane, kada se vrhom prsta dodirne (i drži) baza (podnožje) palca, element se počinje smanjivati. Na primjer, kada vrhom kažiprsta dodirnemo bazu (podnožje) palca (formirajući



Vayu povećavajuća mudra

Vayu mudru), element *vayu* (zrak) se smanjuje (pogledajte sliku 2.3).

Još jedna napomena: Budući da elementi vatre (*agni*) i zemlje (*prithvi*) imaju kvalitete koje se razlikuju jedna od druge, kada se dodirne vrh prstenjaka i vrh palca, element zemlje (*prithvi*) koji se nalazi u prstenjaku raste na račun elementa vatre (*agni*) koji se nalazi u palcu; međutim, kada se vrhom prstenjaka dodirne baza (podnožje) palca, element zemlje (*prithvi*) se smanjuje, dok se element vatre (*agni*) povećava.

Ova promjena (povećanje ili smanjenje) u razini elementa započinje katkad gotovo trenutno; no, u nekim slučajevima potrebno je i do 45 minuta ili duže. Na primjer, akutna bol u uhu, koja je rezultat povećanja elementa etera/prostora (*akash*) u tijelu (uhu), može se olakšati u roku od par minuta izvođenjem Akasha-shamaka (Shunya) mudre; slično tome, akutna bol u prsima uzrokovana srčanom bolešću može se smanjiti izvođenjem Apa-vayu mudre. Međutim, kod drugih bolesti, a pogotovo onih kroničnih, ne može se odmah pomoći prakticiranjem odgovarajućih mudri. Za to će biti potrebno prakticirati mudre oko 45 minuta svaki dan (u trajanju od 15 dana, a katkad i duže) da bi one postale učinkovite.

Isto tako, odgovarajuću mudru ćemo morati prakticirati svakodnevno po par dana prije nego što se poremećena tekućina (koja uzrokuje *doshu* u tijelu) ne smiri i ujednači.

Dakle, možemo zaključiti da su bolesti uzrokovane zbog (1) neuravnoteženosti jednog ili više elemenata (ima ih 5) koji two-



Vayu smanjujuća mudra

9. (b) Varijacije Vata-karaka mudre:



Ovdje navodimo nekoliko varijacija Vata-karaka mudre, koje osim što poboljšavaju zdravlje, također pomažu i u duhovnom napredovanju.

I. Udana mudra

Ova mudra pomaže glasnica-ma (kod oslabljenog ili promuklog glasa), dišnom sustavu i žlijedzama štitnjače.



II. Vyana mudra

Ova je mudra korisna za srčane bolesti i cirkulaciju.



10. Vata-nashaka mudra



Vata-nashaka mudra djeluje na smanjenje *Vate* unutar tijela.

Način prakticiranja: Ova se mudra prakticira stavljanjem jagodice kažiprsta i srednjeg prsta na bazu (podnožje) palca, te laganim pritiskom palca na spomenute prste.

Djelovanje: Prakticiranje Vata-nashaka mudre umiruje pogoršanje *Vate*. Stoga je najbolji izbor za osobe s izraženim *Vata* sastavom, koje je mogu redovito prakticirati za sprječavanje bolesti. Međutim, osobe koje već imaju manjak *Vate* (npr. osobe koje boluju od paralize), ovu mudru trebaju prakticirati umjereno, ili je uopće ne prakticirati.

Dobrobit: Vata-nashaka mudra pomaže kod sljedećih poremećaja:

1. Koničan/lagan umor
2. Manjak izdržljivosti
3. Neodlučnost, nestrpljivost, bojažljivost, neobjasnjeni strah, itd.
4. Slabo pamćenje, zaboravljanje
5. Nesanica
6. Intolerancija na hladno vrijeme/vjetar
7. Pothranjenost, mršavost, neobjasnjeni gubitak težine
8. Sva bolna stanja, kao što su glavobolja, bol u uhu, zubobolja, grlobolja, bol u prsima ili abdomenu, bolovi u ledima, bol u peti, bolovi u zglobovima, itd.