Indiai gyógyító ujjtartások, mudrák

Indiai gyógyító ujjtartások, mudrák

Az indiai gyógyászatból eredő az energetikai egyensúly megteremtéséhez használt kézmozdulatok, a mudrák. Az egyes problémák megoldásához, legyen az dekoncentráltság, allergia vagy alvászavar, az energiaáramlásban kialakult gátak feloldásával lehet hozzájárulni. A gátakat az áramlási csatornákon keresztül lehet feloldani. A kéz ujjai az egész testtel kapcsolatban állnak, így a különböző problémák megoldásában a megfelelő kézmozdulatok nagy mértékben megtámogathatják a szervezetet. Az Ájurvéda szerint az ujjak képviselik az 5 alapelemet is, ezzel fokozódik az egyes kéztartások jótékony hatása. Mindezeket a dolgokat az európai civilizáció nehezen tudja felfogni, de ha azzal tisztában vagyunk, hogy az ujjbegy több ezer idegvégződéssel rendelkezik, melyek a központi idegrendszer, vagyis az agy aránytalanul nagy részével vannak összeköttetésben be kell ismerni, hogy a kéz igen nagy jelentőséggel kell bírjon szervezetünk működésével kapcsolatban.

Kim da Silva: Kezünkben az egészség című könyvéből idézem az alábbi gyakorlatokat:

<u>Stresszstabilitás</u>

Mindkét kéz szükséges. Jobb kéz: hüvelyk-, középső- és kisujj összetéve, bal kéz: első hüvelykujjperc a kisujj körmén. Időtartam 2 perc, naponta 3 alkalom minimum 10 perces szünetekkel.

Energetikai szempontból csupán egyféle stressz létezik. Az ugynevezett pozitív stressz ugyanúgy lemeríti energiáinkat, mint a negatív. A stresszstabilitás mudrának két alkotóeleme van:

1.az általános stresszstabilitás

2.az akut stresszhelyzetek

Gyomorgörcs

Mindkét kéz szükséges. Jobb kéz: középső-, gyűrűs- és kisujj a hüvelykujj körme körül, bal kéz: mutatóujj az első hüvelykujj ízületen. Időtartam: 3 perc, naponta 3 alkalommal, minimum 12 perces szünetekkel.

A gyomorgörcsöt gyakran érzelmi problémák okozzák, néha pedig a helytelen táplálkozás. Ha gyomrunk energiája gyenge, és hajlamosak vagyunk gyomorgörcsre, akkor ezt az ujjtartást megelőzésre is érdemes használni.

Ízületi fájdalmak

Mindkét kéz szükséges. Jobb kéz: hüvelyk- és gyűrűsujj összetéve, bal kéz: hüvelyk- és gyűrűsujj összetéve. Időtartam: 15 perc naponta 4 alkalommal, minimum 35 perces szünetekkel. Betegség esetén naponta hatszor, alkalmanként 30 percig, minimum 25 perces szünetekkel.

Ez a mudra az ízületekben jelentkező fájdalmat enyhíti. Orvosi beavatkozások és terápiák elősegítésére is használható, illetve a specifikus ízületi mudrák bemelegítő, aktiváló gyakorlataként is hasznos lehet.

Minden látásirány aktiválása

Mindkét kéz szükséges. Jobb kéz: az első hüvelykujjperc a kisujj második perce alatt, bal kéz: hüvelyk-, mutató- és középső ujj összetéve. Időtartam: 7 perc, naponta 3 alkalommal, minimum 5 perces szünetekkel.

Ez a mudra ellazítja az egyenes és harántirányú szemizmokat. Ennek köszönhetően stabil marad a szem energiaellátása még akkor is, amikor különböző irányokba nézünk. Így jobban érzékeljük, amit látunk.