

Obsah

Milá čtenářko, milý čtenáři	7
Co jsou mudry?	10
Původ mudr	12
Jak, kde a kdy se mudry praktikují?	14
Jak se mudry cvičí?	14
Kde a kdy můžete cvičit mudry?	16
Jak dlouho se mudra drží?	18
Dýchání, vizualizace a afirmace pro posílení mudr	20
Dýchání	20
Vizualizace	21
Afirmace	22
Mudry a hudba	23
Mudry a barvy	25
Jak se používají mudry k léčení tělesných potíží?	27
Jak se používají mudry k léčení v mentálně-duchovní oblasti?	29
Jak mudry působí?	32
Vlastní zkušenosti	46
Mudry a meditace	48
Mudry k dočerpání rezervy sil	48
Mudry ke zvládnutí minulosti	49
Mudry pro zlepšení vztahů	49
Mudry k řešení každodenních problémů	50
Mudry k tvorbě charakteru	51
Mudry k plánování budoucnosti	51
Mudry pro spojení s božským	52
Meditace k jednotlivým prstům	53

K energii palce	54
K energii ukazováčku	55
K energii prostředníčku	56
K energii prsteníčku	57
K energii malíčku	58
Mudry pro tělo, mysl a duši	60
1. Ganéšova mudra • 2. Ušas mudra • 3. Pušanova mudra • 4. Mudra pro průdušky • 5. Mudra pro astma • 6. Pran mudra. 7. Linga mudra • 8. Apan mudra • 9. Šankh mudra • 10. Surabhi mudra • 11. Vaju mudra • 12. Šúnja mudra • 13. Prithivi mudra • 14. Varunova mudra • 15. Bhudi mudra • 16. Apan vaju mudra • 17. Mudra pro záda • 18. Kubero- va mudra • 19. Kundalíní mudra • 20. Ksepana mudra • 21. Rudra mudra • 22. Garudova mudra • 23. Suči mudra • 24. Mušti mudra • 25. Matangi mudra • 26. Mahasirs mudra • 27. Hakini mudra • 28. Tse mudra • 29. Vadžra mudra • 30. Bhramara mudra • 31. Uttarabodhi mudra • 32. Detoxi- kační mudra • 33. Šakti mudra • 34. Maha sakral mudra • 35. Makarova mudra • 36. Mukula mudra • 37. Mudra na klouby • 38. Kalesvara mudra • 39. Šivalinga • 40. Dynamic- ká mudra • 41. Džnana mudra a čin mudra	
Duchovní mudry	145
42. Átmandžali mudra • 43. Dhyani mudra • 44. Mudra vnitř- ní podstaty • 45. Mudra lotosu • 46. Abhaja mudra • 47. Va- rada mudra • 48. Bhumisparša mudra • 49. Dharmáčakra mudra • 50. Vadžrapradama mudra • 51. Naga mudra • 52. Pušpaputa mudra	
Mudry z hathajógy	168
Cvičení v meditační pozici	169
Džnana a čin mudra • Bhučari mudra • Šambavi mudra • Ago- čari mudra • Akaši mudra • Bhudžangani mudra • Kaki mudra • Joni mudra • Šanti mudra • Maha bandha	
Série muder jako cvičení	175

Jak si vytvoříte vlastní mudru	189
Když nějaká mudra nepůsobí	190
Příloha A: Výživa	191
Příloha B: Proti každé potíži je bylina	194
Příloha C: Čínské učení o pěti prvcích	196
Příloha D: Několik slov o čakrách	200
Slovo na závěr	203