

# OBSAH

<b>Milá čtenářko, milý čtenáři!</b> . . . . .	5
<b>Co jsou mudry?</b> . . . . .	8
<b>Mudry – původ</b> . . . . .	10
<b>Jak, kde a kdy se mudry používají?</b> . . . . .	12
Jak se mudry provádějí? . . . . .	12
Kde a kdy můžete mudry provádět? . . . . .	14
Jak dlouho je třeba mudru držet? . . . . .	16
<b>Dýchání, vizualizace a afirmace k posílení muder</b> . . . . .	18
Dýchání . . . . .	18
Vizualizace (zrakové představy) . . . . .	19
Afirmace (ujišťování) . . . . .	19
<b>Mudry a hudba</b> . . . . .	21
<b>Mudry a barvy</b> . . . . .	23
<b>Jak jsou mudry používány k léčení tělesných potíží?</b> . . . . .	25
<b>Jak jsou mudry používány k léčení potíží duše a ducha?</b> . . . . .	27
<b>Jak vlastně mudry působí?</b> . . . . .	30
Ajurvéda . . . . .	34
Čakry . . . . .	35
Akupresura . . . . .	36
Reflexní zóny . . . . .	38
Meridiány a hlubinné meridiány . . . . .	40
Přiřazení k planetám a čtení z ruky . . . . .	42
<b>Vlastní zkušenosti</b> . . . . .	44
<b>Mudry a meditace</b> . . . . .	46
Mudry k vyvolání rezervních sil . . . . .	46
Mudry k překonání minulosti . . . . .	47
Mudry ke zlepšení vztahů . . . . .	47
Mudry k řešení všedních problémů . . . . .	48
Mudry k vytváření charakteru . . . . .	49
Mudry k plánování budoucnosti . . . . .	49
Mudry k navázání spojení s božstvím . . . . .	50
<b>Meditace k jednotlivým prstům</b> . . . . .	51
K energii palce . . . . .	52
K energii ukazováku . . . . .	52
K energii prostředníku . . . . .	54
K energii prsteníku . . . . .	55
K energii malíčku . . . . .	56
<b>Mudry pro tělo, ducha a duši</b> . . . . .	59
1. Mudra Ganéša . . . . .	60

2. Mudra ušas. . . . .	62
3. Mudra Pušan . . . . .	64
4. Průdušková mudra . . . . .	66
5. Mudra proti astmatu . . . . .	68
6. Mudra prány. . . . .	70
7. Mudra linga . . . . .	72
8. Mudra apan . . . . .	72
9. Mudra šankh . . . . .	76
10. Mudra surabhi . . . . .	78
11. Mudra vayu . . . . .	80
12. Mudra šunya. . . . .	82
13. Mudra prithivi. . . . .	84
14. Mudra Varuny. . . . .	86
15. Mudra bhudi. . . . .	88
16. Mudra apan váju . . . . .	90
17. Mudra zad . . . . .	92
18. Kuberova mudra . . . . .	94
19. Mudra kundalini . . . . .	96
20. Mudra ksepána . . . . .	98
21. Mudra Rudry . . . . .	100
22. Mudra Garudy . . . . .	102
23. Mudra suči . . . . .	104
24. Mudra mušti . . . . .	106
25. Mudra Matangi . . . . .	108
26. Mudra mahásirs. . . . .	110
27. Mudra Hakini . . . . .	112
28. Mudra tse . . . . .	114
29. Mudra vajra . . . . .	116
30. Mudra bhramara . . . . .	118
31. Mudra uttarabodhi. . . . .	120
32. Mudra pročištění . . . . .	122
33. Mudra Šaktí . . . . .	124
34. Sakrální mudra maha . . . . .	126
35. Mudra Makara . . . . .	128
36. Mudra mukula . . . . .	130
37. Mudra kloubů . . . . .	132
38. Mudra Kalesvary . . . . .	134
39. Šivalinga . . . . .	136
40. Dynamická mudra . . . . .	138
41. Mudry jnana a chin . . . . .	139
<b>Spirituální mudry . . . . .</b>	<b>142</b>
42. Mudra atmanjali . . . . .	143
43. Mudra dhjani . . . . .	145

44. Mudra vnitřní podstaty . . . . .	147
45. Mudra lotosu . . . . .	149
46. Mudra abhája . . . . .	151
47. Mudra varada . . . . .	153
48. Mudra bhumisparša . . . . .	155
49. Mudra dharmáčakra . . . . .	157
50. Mudra vajrapradama . . . . .	159
51. Mudra Nagy . . . . .	161
52. Mudra pušpaputa . . . . .	163
<b>Mudry hathajógy . . . . .</b>	<b>165</b>
Cvičení v meditačním sedu . . . . .	166
Mudra jnana a chin . . . . .	166
Mudra bhuchari . . . . .	166
Mudra šambavi . . . . .	166
Mudra agochari . . . . .	167
Mudra akaši . . . . .	167
Mudra bhujangani . . . . .	168
Mudra kaki . . . . .	168
Mudra jóni . . . . .	169
Mudra šanti . . . . .	169
Šivovo poselství . . . . .	173
Mudra jógy . . . . .	174
Otáčení v meditačním sedu . . . . .	175
Natahování do strany . . . . .	176
Mudra tadagi . . . . .	177
Mudra maha . . . . .	178
Pascimottanásana . . . . .	179
Ardha cakrásana . . . . .	180
Mudra viparita karani . . . . .	181
Mudra kartari . . . . .	182
<b>Tak si vytvoříte vlastní mudru . . . . .</b>	<b>183</b>
<b>Když mudra nepůsobí . . . . .</b>	<b>184</b>
<b>Dodatek A: Výživa . . . . .</b>	<b>185</b>
<b>Dodatek B: Proti každému neduhu vyrostla nějaká bylinka . . . . .</b>	<b>188</b>
<b>Dodatek C: Čínské učení pěti živlů . . . . .</b>	<b>192</b>
<b>Dodatek D: Několik slov o čakrách . . . . .</b>	<b>193</b>
<b>Slovo závěrem... . . . .</b>	<b>196</b>
<b>Rejstřík . . . . .</b>	<b>199</b>