

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	11
Kosmická energie.....	12
<b>Léčení mudrami</b> .....	14
Každá matka má schopnost vyléčit své dítě.....	15
Jak by se měly mudry cvičit?.....	16
Základní pravidla .....	17
Účinek mudry.....	18
Omezení a čas .....	18
<b>Cirkulace bioenergie a dýchání</b> .....	21
Cviky.....	21
Akupresura .....	22
Poruchy krevního oběhu (slabý krevní oběh, brnění nohou) .....	23
<b>Mudry a hinduismus</b> .....	24
Nejběžnější Buddhova gesta (mudry).....	24
Dhyani (samádhí) mudra .....	24
Bhúmisparša mudra .....	24
Vitarkha mudra.....	25
Abhaja mudra.....	25
Varada mudra.....	25
Dharmačakra mudra.....	25
Buddha pro každý den .....	26
Buddhovy stopy .....	26
Mudry a zvířata.....	27
Jak se živly vzájemně ovládají.....	28



## Nejčastěji používané mudry

Mudra tolerance .....	31
Mudra času .....	35
Mudra jater .....	37
Mudra ledvin .....	41
Mudra přátelství .....	43
Mudra přání .....	47
Bojová mudra .....	49

## Další mudry

Akáš mudra .....	53
Apan mudra .....	56
Apan váju mudra .....	59
Džalórdarnašak mudra .....	61
Vhodná doplňková terapie .....	61
Gján mudra .....	65
Linga mudra .....	67
Doplňkové mudry .....	70
Mudra energie 2 .....	70
Mudra uklidňující myšlenky .....	70
Mudra na dobrou náladu .....	70
Mudra na podporu cirkulace energie .....	70

## Mudry vhodné pro všechny

Prán mudra .....	77
Prithiví mudra .....	80
Sahadž šankha mudra .....	82
Surabhi mudra .....	84
Súrja mudra .....	87
Šankha mudra .....	88
Šunja mudra .....	91
Vajú mudra .....	92

Varuna mudra .....	95
Ganéšova mudra .....	96
Ušas mudra.....	98
Paianova mudra .....	100
Mudra pro průdušky.....	102
Mudra proti astmatu .....	105
Mudra pro záda .....	107
Mudra pro prokrvení a krevní oběh.....	108
Mudra proti chronické zácpě.....	110
Mudra proti bolestem hlavy .....	113
Mudry z hathajógy.....	114
Bhučari mudra (pohled do prázdna).....	115
Akaši mudra (vědomí vnitřního prostoru).....	116
Kaki mudra (havraní zobák).....	117
Joni mudra (pečeť vnitřního pramene).....	118
Mahá bandha .....	119
<b>Doslov.....</b>	<b>122</b>
<b>Abecední rejstřík vybraných pojmů a indikací.....</b>	<b>124</b>