

# 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 dharmačakra . . . . .  | 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> |