

Spis treści

Mudry – joga palców dla dobrego stanu zdrowia	9
MUDRY – radość w twoich dłońach	11
Co to jest: mudra?	11
Jaki jest efekt działania mudr?	12
Kompleksowe działanie	13
Przegląd: Mudry i ich działanie	14
Moc pozytywnego myślenia	16
Mudry zwalczają codzienny stres	17
Dłoń i palec – zwierciadło ciała i duszy	18
Podział stref palców	23
Jak prawidłowo wykonywać mudrę?	26
Jaka pora jest najbardziej odpowiednia do ćwiczeń?	26
Kiedy następuje efekt działania mudry?	26
Co się dzieje w trakcie ćwiczenia?	27
Dla skuteczności mudry – spokój podczas ćwiczeń	29
Ćwiczenia na łonie natury	31
Masaż rąk przed rozpoczęciem ćwiczeń	32
Mudry na dolegliwości	34
Agresja	34
Łęk	37
Brak łaknienia	42
Artroza, choroba zwyrodnieniowa stawów	45
Choroby dróg oddechowych i astma	48
Choroby oczu	52
Bóle brzucha, zaburzenia żołądkowo-jelitowe i mdłości	55
Dolegliwości ze strony pęcherza moczowego	60
Problemy z ciśnieniem tętniczym	62
Depresje i przygnębienie	67

Nasze wrazenie
szczęścia
i nieszczęścia
zależy od naszej
miłości własnej.

W tej części
książki opisane
są mudry, które
mogą Ci pomóc
w przypadku
dolegliwości
fizycznych
i psychicznych,
jakie mogą
wystąpić
u każdego z nas
w dowolnym
momencie.

Przez opisow ndr. zna dzies tu rowniez wskazowki osnośnie potencjalnych zryzyn owych dolegliwosci.	Przeziębienia, zapalenie zatoki czołowej i szczękowej, obniżenie odporności	71	
	Wyczerpanie, zmęczenie, bezsenność, nerwowość (następstwa stresu)	75	
	Choroby skóry	79	
	Dolegliwości sercowe	83	
	Bóle głowy	87	
	Bolesne miesiączkowanie i zaburzenia cyklu	90	
	Schorzenia uszu	94	
	Bóle pleców	96	
	Dla kogos, kto potrafi wycuc siebie i energicznie zajac sie soba, medytacje stanowia olbrzymi i wartosciowy wysitek.	Mudry dla ciała i duszy	100
		Mudry dla urody	100
Mudry na okres ciąży		102	
Mudry inspiracji i kreatywności		105	
Mudry harmonii w relacjach międzyludzkich		107	
Mudry koncentracji i komunikacji		110	
Mudry odprężenia i dobrego samopoczucia		113	
Mudry siły wewnętrznej i pogody ducha		115	
Mudry i modlitwy		118	
Modlitwy traktujmy poważnie		118	
Mudry stanowia doskonalę uzupelnienie codziennych modlitw i medytacji, mogaja uczynic z nich staly element zycia codziennego.	Medytacje z mudrą	125	
	Mudry medytacyjne	125	
	Mudry i afirmacje	127	
	Mudry i kolory	130	
	Mudry i światło	134	
	Mudry i zapachy	135	
	Mudry i muzyka	136	
	Mudry i ruch	139	
	Mudry z darami natury w dłoni	145	
	Mudry na co dzień	153	
Mudry przez cały dzień	153		
Mudry w miejscu pracy	162		
Mudry wykonywane wspólnie z partnerem	170		
Wykorzystać moc dłoni	173		

Kilka słów na zakończenie	179
O książce	181
Mudry od A do Z	183
Dolegliwości i skutki od A do Z	187
Indeks haseł	191