

# Džňána mudra

Džňána mudra, Pečeť moudrosti, se vytváří tak, že se špička palce jemně dotkne špičky ukazováčku a vytvoří dokonalý kruh, který tvoří pečeť, zámek. Ostatní tři prsty jsou drženy u sebe, přičemž jsou plně natažené a uvolněné.

Při džňána mudře se ruka položí na stehno nebo koleno dlaní nahoru.



## Výhody

Když se ukazováček dotkne špičky palce, vytvoří se okruh, který zabraňuje vyzařování prány, jež je obecně vyzařována z ukazováčku ven z těla, zpět do těla a do nervového systému, což zlepšuje fungování hypofýzy a epifýzy.