



Ruka a pět základních elementů (Panča-Maha-Bhuta)

Vše na světě, co je vnímatelné i nevnímatelné, se skládá z pěti základních elementů známých jako Panča-Maha-Bhuta. Těmito pěti prvky jsou země, voda, oheň, vzduch a prostor. Těchto pět prvků tvoří lidské tělo. Dokud je těchto pět prvků v harmonické rovnováze, zůstáváme zdraví. Jakákoli nerovnováha těchto prvků vede k různým tělesným a duševním onemocněním. Nerovnováhu těchto prvků lze obnovit pomocí mudr, které se k nim vztahují.



Podle jógových textů prochází naším tělem tisíce jemných energetických kanálů známých jako nádí. Některé z nich končí v rukou a prstech. Zatímco některé mudry zahrnují celé tělo, většina mudr se vytváří pomocí rukou a prstů. Přiblížením prstů a palce k sobě se vytvářejí mudry. Tímto způsobem se energie, která by za normálních okolností byla vyzařována ven, vrací zpět do těla a slouží k různým účelům, například k léčení těla nebo zklidnění mysli. Z tohoto důvodu jsou mudry rukou mimořádně účinné.

Podle nauky o mudrách představuje pět prstů ruky pět základních elementů.

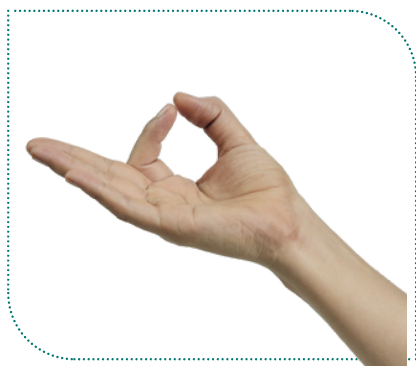


- **Palec** představuje element ohně
- **Ukazováček** představuje element vzduchu
- **Prostředníček** představuje element vesmíru
- **Prsteníček** představuje element země
- **Malíček** představuje element vody

Existuje nespočet mudr rukou pro různé fyzické a psychické potíže. Účelem každé mudry je transformovat rozložených pět prvků, přeorientovat dráhu energie tak, aby se pohybovala zamýšlenou cestou, a tím uzdravit fyzickou a emocionální bolest. Sílu lidského mozku lze posílit a dodat mu energii prováděním mudr. Obnovuje mozek a synchronizuje levou a pravou mozkovou hemisféru. Mudry poskytují člověku posun v myšlení, čímž nám dávají nové vnímání života a posilují uvědomění si našeho těla.

Pokyny pro cvičení mudr

Mudry lze cvičit v jakékoli pozici. V případě potřeby je lze cvičit i vsedě na židli, vleže na zemi nebo na posteli, ve stoje, při chůzi nebo dokonce při sledování televize a poslechu hudby. Účinné jsou také v jakékoli fyzické poloze. Držení těla by mělo být symetrické a soustředěné, aby bylo tělo stabilní a co nejvíce uvolněné. Vsedě by měly být páteř a hlava vzpřímené a v rovné linii. Napětí ve svalech by mělo být minimální, pouze dostatečné k udržení polohy. Mysl by měla být klidná a soustředěná. Je třeba si uvědomovat dech a dbát na to, aby byl hluboký, plynulý a klidný, aby bylo dosaženo nejlepších výsledků mudry.



Mudry rukou se cvičí jemným dotýkáním palce a různých prstů v určitých polohách. Tlak na prsty by měl být lehký a ruce uvolněné. Zpočátku může být obtížné udržet prsty a ruce u sebe. Ruce se mohou unavit a prsty mohou poměrně často vybočit z pozice, aniž bychom si toho byli vědomi. Veškeré pránické im- balance v určitých oblastech těla se odrazí v odpovídající části ruky. Tyto nerovnováhy ztěžují setrvání rukou a prstů v pozici. Pravidelným cvičením hatha jógy a pránájámy začne prána v těle plynule proudit a ruce a prsty se stanou dostatečně pružnými, aby je bylo možné bez námahy spojit do tvaru mudry. Proto by bylo moudré zavést mudry rukou až po dosažení určité zběhlosti v ásánách, pránájámě a bandhách. Jsme-li však odhodláni překonat všechny odpory těla a mysli a pravidelně dodržovat mudra jógu, pak lze účinkem souvisejících poloh rukou-mudry uzdravit jakoukoli oblast těla a mysli. Mudry jsou nejučinnější, když je cvičíme během meditace nebo v bdělém stavu a v estetické náladě.