



Dhjána mudra

Dhjána mudra

Technika

Při Dhjána mudře se posadíme do sedu se zkříženými nohama nebo do jakékoliv pohodlné polohy, levou ruku položíme do klína dlaní nahoru a pravou ruku položíme přes levou ruku, přičemž hřbet pravé ruky položíme na dlaň levé ruky. Obě ruce by měly být v džhána mudře, špička palce se dotýká špičky ukazováčku.

Výhody

Dlouhodobým cvičením Dhjány mudry dosáhneme vysokého stavu koncentrace. Člověk se zbaví nespavosti, ztráty paměti, letargie, deprese a dalších neduhů. Člověk je plně bdělý, uvědomělý a dosahuje absolutní meditace, protože se jedná o meditační mudru. Rovněž normalizuje vysoký krevní tlak. Na duchovní úrovni v nás probouzí moudrost a uvádí nás do kontaktu s naší vlastní podstatou.