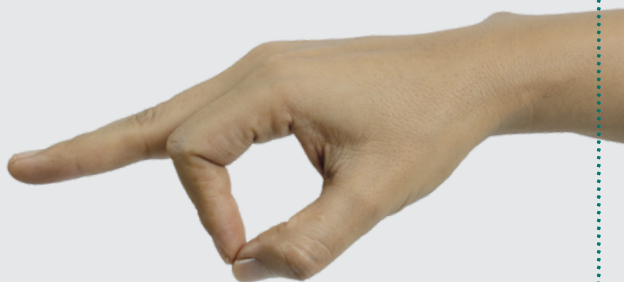


Čin mudra

Čin mudra, Pečeť vědomí, 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. Slovo Čin pochází ze sanskrtského termínu „čit“, což znamená Vědomí. Při Čin mudře je dlaň položena na stehně směrem dolů.

Výhody

Když je vaše mysl rozrušená, úzkostná, roztěkaná, nesoustředěná a neustále bloudí, pak vám čchin mudra uvolní mysl a dodá pocit pevného zakotvení. Čin mudra napomáhá bráničnímu dýchání a pomáhá praně pohybovat se do dolních laloků plic. Když se cítíte těžcí, pomalí a bez energie, pak Džňána mudra otevře váš hrudník a může vám dodat pocit lehkosti a energie.



Čin mudra