

KIM DA SILVA

KEZÜNK BEN AZ EGÉSZSÉG



MUDRÁK: KOMMUNIKÁCIÓ AZ ÉLETERŐNKEL

BIOENERGETIC KIADÓ

Tartalomjegyzék

<i>Előszó</i>	9
<i>Bevezetés</i>	11

Első rész

Az alapok

Tanács a könyv használatához	12
Kinél alkalmazható az ujjegyensúly?	12
Mikor alkalmazható az ujjegyensúly?	13
 Az alapfogalmak magyarázata	13
Mi az energia? – Mi a szervenergia?	13
Az energiaáramok leírása (akupunktúra meridiánok)	14
 További gondolatok	15
Miért az ujjak által törekedjünk az egyensúlyra?	15
A meridiánok kezdő és végpontjai a kézen	16
A fel nem ismert egyensúlyhiánytól a betegségig vezető út	17
Az energia bekapcsolása úgy hat, mint a gyógyszer	18
Az ujjtartások nem helyettesítik a gyógyszereket	19
Betegség és felborult egyensúly	19
Az ujjtartások gyógyító hatásához időre van szükség	20
A fájdalom „megszüntetése”?	20
 Fontos gyógyászati kifejezések/fogalmak	21
Mi az öngyógyító erő?	21
Az integrált agy	22
Szexuális energia	23

Az öt alapelemből álló kerék	24
Mi köze van a szexuális energiának az öt elemhez?	25
Néhány gyakorlati példa	26
A hajókirándulás mudra	26
Az ujjtartás segít tolmácsolni	27

Második rész

Mudrák – a gyakorlatban

Kéz – az életerő jelzője	31
A hüvelykujj és a többi ujj részeinek megnevezése	32
A kéz külső oldala	32
A kéz belső oldala	34
Tünetek és a megfelelő mudrák	36
Test előlnézetben	36
Test hátnézetben	37
Tünetjegyzék	38

Harmadik rész

Az egyes mudrák (ujjtartások) leírása

0. Ujjmozgékonyság	42
1. Fogfájás	44
2. Állkapocsfájdalom	46
3. Állkapocsízület	48
4. Fejfájás	50

5. Migrén	52
6. Frontérzékenység	54
7. Ízületi fájdalom	56
8. Fájó ujjizületek	58
9. Fájó könyökizület	60
10. Fájó csípőizület	62
11. Fájó térdizület	64
12. Fájó boka	66
Görcsök	
13. Lábgörcs (vádli)	68
14. Gyomorgörcs	70
15. Rendetlen gyomorműködés	72
16. Bélgörcs	74
17. Hátpanaszok	76
18. Vállövi panaszok	78
19. Hátcsigolyák	80
20. Ágyékcsigolyák	82
21. Nyakcsigolyák	84
22. Idegfájdalmak	86
Altest	
23. Menstruációs panaszok	88
24. Méh	90
25. Húgyhólyag	92
26. Prostatata	94
27. Prostatata-panaszok	96

28. Sport	98
29. Sportsérülések	100
30. Stressz-stabilitás	102
31. Kimerültség	104
32. Légzés	106
33. Bronchitis	108
34. Asztma	110
35. Immunrendszer	112
36. Szem	114
37. Szemerősítés	116
38. Minden látásirány aktiválása	118
39. Szem – a gyógyulás elősegítése	120
40. Fül	122
41. Fülerősítés	124
42. Fulfájás	126
43. Haj	128
44. Hajerősítés	130
45. Emésztés	132
46. Emésztési zavarok	134
47. Vastagbél	136
48. Csípő	138
49. Láb energia	140
50. Csípő medence-energiával	142

51. Visszér	144
52. Fájdó visszerek	146
53. Szívfájdalom	148
54. Iskola	150
55. Agyintegráció	152
56. Gondolkodás	154
57. Emlékezés	156
58. Tanulás	158
59. Felolvasás	160
60. Írás	162
61. Detoxikálás – méregtelenítés	164
62. Allergia	166
63. Allergia gyermekeknél	168
64. Napallergia	170
Egyéb	
65. Vesepanaszok	172
66. Epehólyag	174
67. Lép – hasnyálmirigy	176
68. Vérkeringés szabályozása	178
69. A szervek általános erősítése	180
70. A jó elalvás	182
71. Az emlékezet erősítése	184
72. Járás	186
73. Rándulás, húzódás	188
74. Fájdalomtűrés	190
75. Pajzsmirigy	192

Előszó

Az indiai gyógyászatban az ujjtartásokat, az úgynevezett mudrákat többek közt az energetikai, fizikai és pszichikai egyensúly megteremtésére használták.

Indiai tanulmányaim során magam is tapasztaltam, milyen erőteljesek tudnak lenni a mudrák – látszólagos egyszerűségük ellenére. Tartós hatásuk annyira lenyűgözőtt, hogy rövidesen elhatároztam: a mudrákat magam is alkalmazom és ha szükséges, továbbfejlesztmem, hogy a módszert a nyugati emberek számára is lehetővé tegyem.

A nehézséget az okozta, hogy semmiféle általánosan hozzáférhető irodalom nem állt rendelkezésemre. A mudrákat Indiában a mesterek adják tovább tanítványaiknak. A tanítványok alkalmazzák azokat, de csak a mester tudja, hogy általuk mi megy végbe pontosan. Az ajurvédikus orvoslás (az indiai gyógyászat) ugyanúgy, mint a kínai gyógyászat, az öt elemre épül, van azonban néhány eltérés. Ezért az indiai elemeket át kellett fordítani a kínai rendszerre. Ez nagyon nehézkesnek bizonyult, mert az elemek indiai leírása sajnos nem olyan pontos és érthető, mint a kínai.

Mind a két gyógymódot gondosan kellett tehát tanulmányoznom, hogy közös vonatkozási pontokat találjak. De végül is megérte! Az indiai és a kínai gyógymódok összekötésével sikerült végre megtalálni és a tünetekhez, illetve betegségekhez rendelni az egyes mudrák ideális formáit.

A mudrákkal való tapasztalataim hatására elkezdtem saját ujjtartásokat kifejleszteni. Miután ezeket sikeresen

alkalmaztam magamon, tudásomat idővel másoknak is továbbadtam.

Ez a könyv nemcsak az energetikai összefüggésekbe nyújt betekintést, hanem azt is megmutatja, hogyan tudjuk egészségünket újra saját kezünkbe venni.

Bevezetés

A köznyelvben a mozgás és edzés szavak szinte kizárólag a sporthoz kapcsolódnak. Az azonban kevésbé ismert, hogy edzésre az ember lelki folyamatainak és energiarendszereinek összehangolásához is szükség van.

A következőkben leírt mozgás- és edzésformák a későbbi betegségek megelőzését szolgálják. Az említett gyakorlatok kétszer 5–10 percet vesznek igénybe. Itt kezdődik azonban a gond!

Az embereknek általában mindenfélére van idejük, de megelőző gyakorlatokra nincs kétszer tíz percük. Ilyen esetekkel nap mint nap találkozom a praxisomban.

Így jutottam egy nap arra a gondolatra, hogy kidolgozom a mudrákat úgy, hogy mindenki számára érthetők és alkalmazhatók legyenek. Így már senki sem mondhatja, hogy nincs ideje a gyakorlásra, mert ellentétben a mozgásgyakorlatokkal – a mudrák majdnem minden tevékenység mellett alkalmazhatók. Segítségükkel megteremthetjük saját egyensúlyunkat, és olyan hatékony eszköz birtokába jutunk, amelynek révén saját kezünkbe vehetjük egészségünket.

Előbb-utóbb mindenki belátja majd, hogy nagyobb mértékben gyógyul az a nagykorú páciens, aki aktívan közreműködik saját gyógyulásában, mint az, aki semmit sem tesz testi-lelki egyensúlyának megtalálása érdekében.

Az alapok

1. Tanács a könyv használatához

Mindenkinek azt tanácsolom, hogy először olvassa el a könyvet elejétől a végéig. A különböző ujjtartások magyarázatából ugyanis kiderül, hogy az is használni tudja őket, akire az adott tünet nem vonatkozik.

Ujjaink mozgékonyasága hagy némi kivetnivalót, még akkor is, ha makkegészségesek vagyunk. Aggodalomra azonban semmi ok! Az ujjmozgékonyaság tanulható. Tanulható, és általa sokkal jobban megismerhetjük ujjainkat és a kezünket.

Általában viszonylag keveset tudunk a kezünkről – többnyire nem többet annál, hogy jobb- vagy balkezesek vagyunk. A kezek azonban életerőnk jelzői, és az ujjak mozgékonyasága testünk rugalmasságát tükrözi. (Amennyire mozgékonyak az ujjaink, annyira rugalmas a testünk.)

Kinél alkalmazható az ujjegyensúly?

A válasz a következő: mindenkinél, akinek van keze, és vannak ujjai. Az ujjegyensúly különlegesen hasznos a következő csoportok számára:

- nehezen tanuló gyerekek
- idős emberek, akik nehezen mozognak
- betegek, hogy gyorsan talpra álljanak
- mindenki, aki meg akarja őrizni az egészségét

Mikor alkalmazható az ujjegyensúly?

Alapvetően akkor, amikor nincs mit tennünk a kezünkkel.
Különösképpen

- amikor utasként autóban ülünk,
- amikor tömegközlekedési eszközön utazunk,
- amikor a tévékészülék előtt ülünk,
- amikor tanulunk vagy olvasunk,
- mielőtt nehéz feladatba kezdünk,
- amikor várunk valakire,
- amikor stresszhelyzetben vagyunk és
- minden alkalommal, amikor egy ilyen helyzetre gondolunk.

2. Az alapfogalmak magyarázata

Mi az energia – mi a szerveenergia?

Az energiát mindenki másként írja le. A fizikától kezdve a jogán át a különféle meditációs irányzatokig mind más-más definíciót adnak. Azt hiszem, mindenki számára hasznos magyarázat lehet az, miszerint az energiát akkor érezzük a legjobban, amikor nincs belőle elegendő. Az energia szó görög eredetű (energeia), és hatékonyságot jelent. Goethe idején a szó tetterőt, erőt és hangsúlyt jelentett. A fizikában az elraktározott munkát nevezzük energiának.

Testünkben az energia feladata az, hogy védje a szerveinket. Ugyanakkor az egyes szervek az elektromágneses áramkörhöz hasonló energetikai kapcsolatban állnak bizonyos izmokkal.

Egy meggyengült energiájú szerv ahhoz az emberhez hasonlítható, aki télvíz idején fürdőnadrágban sétál a szabadban. Sokáig nem maradhat kint, mert meghűl. Ha lenne rajta kabát, akár óráig is odakint maradhatna anélkül, hogy bármi baja történne.

Amikor szervenergiánk kibillen az egyensúlyból, vagyis – a hasonlat szerint – amikor nem viseljük szervet védő energetikai kabátot, tartósan befolyásolhatjuk a szervet működését. Energetikai szempontból mindig tíz–tizenöt éves időtartamban kell gondolkodnunk. A szervekre is kihat, ha az élet során az energetikai potenciál csökken. A szervenergia egyensúlyvesztése idővel betegséggé sűrűsödik. Néha tíz, tizenöt, húsz évig is eltart, amíg az energetikai egyensúlyvesztés a szervben fizikai elváltozást okoz.

De mialatt ez végbemegy, sok minden történik. Az egyensúlyvesztés érzelmi és lelki zavarok, illetve olyan pszichoszomatikus panaszok és fájdalmak formájában jelentkezik, amelyekre nincs orvosi magyarázat.

Az energiaáramok leírása (akupunktúrák meridiánok)

Meridiánnak a test tizennégy fő energiaáramát nevezik. Ezek körül kettőnek irányító, további kettőnek pszichológiai funkciója van (keringés és pajzsmirigy), tíz meridián pedig közvetlenül a szervekhez kapcsolódik.

A meridiánokat elektromos vezetékként képzelhetjük el. Helyüket és pályájukat a kínai orvostudomány már évezredekkel ezelőtt leírta. A meridiánok 3-10 milliméter mélyen futnak a bőr alatt és néhány ponton felszínre jönnek. Ezek az úgynevezett akupunktúra-pontok. Mind-

egyik energiaáramnak saját pályája van, több elágazással. Egy ág mindig ahhoz a szervhez vezet, amely a meridián nevét adja. Egy másik ág a következő energiaárammal való összeköttetést biztosítja.

Még akkor sem történik velünk semmi baj, ha a tizenkét fő energiacsatorna ideiglenesen kiegyensúlyozatlanná válik. Ha azonban a kiegyensúlyozatlanság állandósul, bármilyen fertőzés vagy betegség sokkal hosszabb lefolyású lesz, mint amikor a meridiánok egyensúlyban vannak, és segítenek mobilizálni a test öngyógyító erőit. A meridiánok úgynevezett zárt áramkört alkotnak, amely folyamatos egyensúlyi állapotra törekszik. Ezért olyan fontos az egyes meridiánok egyensúlyi állapotának megőrzése.

3. További gondolatok

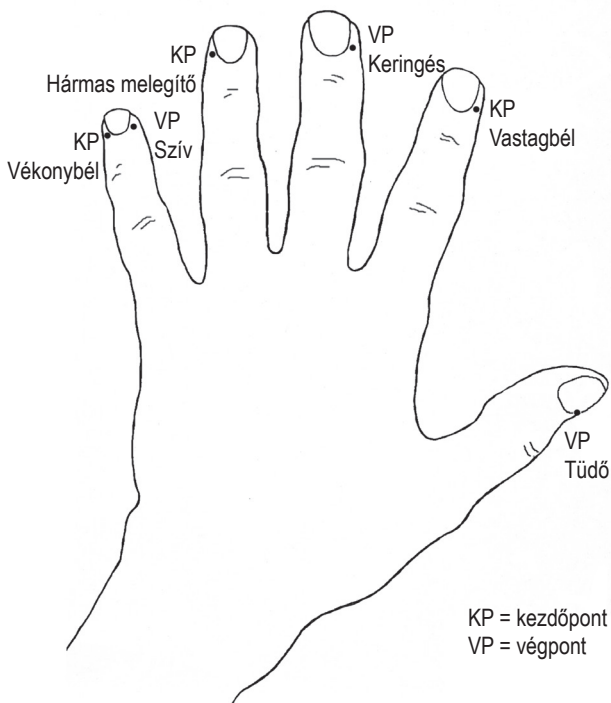
Miért az ujjak által törekedjünk az egyensúlyra?

A meridiánok kezdő és végpontjai többnyire a fejen, az ujjakon és a lábujjakon találhatóak. A vastagbél-, a pajzsmirigy- és a vékonybél-meridiánok az ujjakban kezdődnek. A tüdő-, a keringés- és szívmeridiánok ott végződnek.

Ez azt jelenti, hogy energiacsatornáinknak majdnem a fele a kézben kezdődik vagy végződik.

Ráadásul a meridiánok kapcsolatban vannak az öt alapelem valamelyikével, az ujjak pedig képviselik ezt az öt elemet, azaz a földet, a fémét, a fát, a vizet és a tüzet. Ez a magyarázata annak, hogy bizonyos ujjtartásoknak miért van az egészségünkre jótékony, kiegyensúlyozó hatásuk.

A meridiánok kezdő és végpontjai a kézen



*A fel nem ismert egyensúlyhiánytól
a betegségig vezető út*

Testünk akupunktúra-meridiánjai fontos feladatot látnak el: pályájuktól függően bizonyos izomcsoportok és szervek energiaellátásáról gondoskodnak. A kiegyensúlyozott meridiánok garantálni tudják a szervek összehangolt működését. Minden meridiánnak megvan a maga érzelmi megfelelője is. Az érzelmi kiegyensúlyozatlanságra reagálva a test túlélési reflexként kiiktatja a megfelelő meridiánt. Ez nem fáj, és eleinte nem is érzékelünk semmit. Helyette kialakítunk egy olyan viselkedési módot, amely lehetővé teszi, hogy együtt éljünk a leblokkolt érzelmekkel – de a bomba ketyeg.

Mi történik? A kiiktatott meridián nem látja el energiával a hozzá tartozó izomcsoportot. Ez azt jelenti, hogy ezek a területek csak tartalék energiával működnek. Ez még mindig nem fáj – de a bomba ketyeg.

Azután egy nap ér minket egy jelentéktelen baleset, megbotlunk egy fűszálban, ami szóra sem érdemes. De mik a következmények? Kificamodott boka, szalagszakadás: a bomba felrobbant.

A vésztartalékon működő izomcsoport a szokásosnál nagyobb terhelést nem bírja.

Egy ilyen sérülés néha hetekig vagy akár hónapokig is kínoz bennünket. A baleset a magyarázat mindenre. Arra azonban alig gondolunk, hogy a balesethez vezető energetikai előfeltételek már évek óta fennálltak.

Ha egy meridián energetikai egyensúlya tíz, tizenöt vagy húsz évre felborul, akkor a hozzá tartozó szervek működése is diszharmonikus lesz. Ez nem azt jelenti, hogy a szerv beteg, vagy meg kell operálni. Az egyen-

súlyhiány már sokkal korábban jelentkezik, nehezen kezelhető allergiák, migrén, front-érzékenység stb. formájában.

Egyre gyakoribbá válnak az olyan funkcionális zavarok, amelyeken nem lehet segíteni. Az okot nagyon gyakran az energetikai mezőben kellene keresni. Ezek az egyensúlyvesztéses állapotok csak jóval később mutatkoznak meg, de akkor már kórkép formájában.

Az energia bekapcsolása úgy hat, mint a gyógyszer

Az orvos megvizsgálja a tüneteket és diagnosztizálja a betegséget. A diagnózis alapján valószínűleg felír bizonyos gyógyszereket. De miért van az, hogy a felírt gyógyszer az egyik beteg esetében hatásos, míg a másiknál, akinél ugyanaz volt a diagnózis, hatástalan?

Testünk energiái egyénenként nagyon különbözően működnek. Ha viszont egyensúlyuk felborul, a tünetek hasonló kórképet mutatnak.

Vegyünk egy példát: két embernek ugyanaz a betegsége, tüneteik megegyeznek. A felírt gyógyszer az egyikre rögtön, a másikra egyáltalán nem hat. Energetikai szempontból megállapíthatjuk, hogy az A betegnek a húgyhólyag-meridiánja volt kiegyensúlyozatlan, míg a B betegnek a szívmeridiánja. Mindkét betegnek ugyanaz volt a kórképe, de más-más meridián kiegyensúlyozatlansága okozta. Az orvosság, amelyet találomra kaptak, aktiválta a húgyhólyag-meridián energiáját. Következésképpen A beteg jobban lett. B beteg ugyanazt a gyógyszert kapta, de mivel annak semmilyen hatása sem volt a szív-meridiánra, nála nem következett be gyógyulás.

Mindannyian tudjuk, milyen káros hatással lehetnek energia-háztartásunkra egy rosszul megválasztott gyógyszerek vagy azok mellékhatásai. Amikor az egyensúly visszanyerése érdekében mudrákat alkalmazunk, akkor egy energiavezetékét kapcsolunk be újra, s ez úgy hat, mint a megfelelő gyógyszer. Az energia, úgymond, bennünk keletkezik, energiánk tehát magától harmonizálódik – nincs összeférhetetlenség, nincs kockázat.

Az ujjtartások nem helyettesítik a gyógyszereket.

Ha felborul az egyensúlyunk vagy fájdalmaink vannak, minden esetben forduljunk szakemberhez, orvoshoz vagy gyógyítóhoz. A mudrák minden terápia esetén jótékony hatásúak. Nem helyettesítik a kezelést, de hatékony segítséget jelenthetnek.

Ha felelősségteljesen gondolkodunk, betegségünkkel is felelősségteljesen bánunk. Orvoshoz fordulunk, követjük tanácsát, és megadjuk testünknek azt a figyelmet és törődést, amire szüksége van. A mudrák rendszeres használatával nő a gyakorlatunk, és felelősségteljesebbé válhatunk magunk iránt.

Betegség és felborult egyensúly

Ha nem vagyunk betegek, még nem biztos, hogy valóban egészségesek vagyunk. Az egészségért folyamatosan, újra meg újra tennünk kell. Ha mindig kivárjuk, amíg megbetegszünk, és csak ez gondolkoztat el minket, akkor az élet egyik alapvető célját értjük félre.

A mudrákat akkor is alkalmazhatjuk, amikor nem vagyunk betegek. Használhatjuk őket megelőzésre, amikor a bomba még csak ketyeg, mielőtt kitör a betegség.

Az ujjtartások gyógyító hatásához időre van szükség

A krónikus panaszok vagy visszatérő betegségek annak jelei, hogy az egyensúlyzavar már régóta fennáll a szervezetben. Szerencsére nem kell újabb éveket várni arra, hogy az egyensúly helyreálljon. Türelemre azért szükség van, és a hosszabb mudrákat is gyakrabban kell alkalmazni.

A betegség soha sem egyik napról a másikra jelenik meg. Épp ezért nem is tűnhet el egyik napról a másikra, de az egyensúly sokkal gyorsabban helyreállhat, mint amennyi idő alatt a betegség a testben megnyilvánult. Betegség esetén ennek tudatában kell türelmesnek és fegyelmezettnak lennünk.

Valójában egész testünket egyensúlyba hozhatjuk. Ha energetikai szempontból megválogatott ételeket fogyasztunk, nem csak energiarendszerünk működését segítjük elő, de mudráink is lényegesen hatékonyabbak lesznek.

Tudatában kell lennünk, hogy: az étel valójában gyógyszer. Ha megnézzük, mennyi ételt fogyasztunk naponta, azt is meg kellene nézni, mennyi gyógyszert tömünk ezzel magunkba. Ha nem a megfelelő ételeket esszük, akkor rossz gyógyszereket veszünk be. Ez érthető módon problémát okozhat testünkben.

A fájdalom „megszüntetése”?

A mudrák alkalmazásakor nem az a lényeg, hogy a fájdalmat megszüntessük. Minden fájdalom visszajelzés a test részéről, ezért dekódolásra váró üzenetként kell felfognunk, hogy megértvén, legyőzhessük általa a fájdalmat, a szenvedést és a betegséget.

Amikor a fájdalom a mudrák hatására átalakul, belepillanthatunk testünk működésébe. Megérthetjük a fájdalom okát, és ezt szem előtt tartva cselekedhetünk a jövőben. Mert, Goethe szavaival, „nem elég a tudás, tudni kell élni is vele”!

4. Fontos gyógyászati kifejezések/fogalmak

Mi az öngyógyító erő?

A test egy önszabályozó, autonóm túlélési rendszer. Testünk a túlélésre szakosodott, ha tetszik, ha nem!

A túlélés érdekében a test a túlterhelt energiarendszereket lekapcsolja. Ezek a rendszerek így kiürülnek, és nem képesek a testet fájdalommal tovább stresszelni.

Ha tudatosan segítünk testünknek visszanyerni az energiáját – például átgondolt táplálkozással, sportolással vagy mudrákkal –, ezzel az energiával újra teljessé válhatunk. Ezt nevezzük öngyógyító erőnek.

Előfordulhat, hogy fájdalmat érzünk, miközben testünk a kiürült energiarendszert újratölti. Ez az úgynevezett gyógyító fájdalom. Ez semmi esetre se akadályozzon bennünket abban, hogy a feltöltést folytassuk, egészen addig, amíg a legyengült rész energia-ellátása zavartalanra nem válik. Ekkor a fájdalom megszűnik. Ha félbeszakítjuk a folyamatot, a fájdalom ideiglenesen elmúlhat, a probléma azonban nem oldódik meg. A test energia híján nem lesz képes jelezni a fájdalmat és a bomba újra ketyegni kezd!

Az integrált agy

Egészségünk megalapozása érdekében egyensúlyt kell teremtenünk két agyféltekénk működésében. A klinikai pszichológia egyik megállapítása szerint „minden betegségnek cerebrális dominanciája van”. Az a tény, miszerint az agy az egész test koordináló központja, a fogyatékosoknál világlik ki legjobban. A dyslexiakutatás kimutatta, hogy a dadogósok éneklés közben nem dadognak. Ennek az az oka, hogy az éneklés mindkét agyféltekét egyidejűleg foglalkoztatja. Az egyik agyféltekét többnyire az analitikus funkciókkal szokták összefüggésbe hozni, míg a másikat az intenzív funkciókkal. Ha életünk egy szakaszában inkább az egyik, a domináns féltekére hagyatkozunk, az még nem jelenti azt, hogy a másikat soha nem használjuk. Annyit jelent, hogy az egyiket sokkal többet használjuk, és ez az egyoldalúság energetikai téren kiegyensúlyozatlansághoz vezet, amely csak évek vagy évtizedek múltán mutatkozik meg. Valójában olyan nemkívánatos viselkedésmintákat alakítunk ki, amelyek később betegséggé is fajulhatnak. Ezért fontos, hogy a két agyfélteke szimultán működjön. Ez egészségünk egyik alappillére.

Kineziológiai izomtesztekkel már össze tudunk állítani olyan agyintegrációs gyakorlatsort, amelybe a mudrák is beletartoznak.

Szexuális energia

A szexuális energia kifejezés hallatán, először – tévesen – mindig a szexuális gyakorlatra gondolunk. A kínai gyógyászatból megtudhatjuk, hogy a szexuális energia 95 százaléka gyógyító szervenergia, és csak 5 százaléka

kötődik a szexualitáshoz. Amikor szexualitásról hallunk, mindig az 5% jut eszünkbe, a maradék 95%-ról pedig alig tudunk meg valamit.

Bizonyos mudrák esetében megjegyeztem, hogy „erősítik a szexuális energiát”. Ez azt jelenti, hogy ezek az ujjtartások a szexuális energiát, mint az egész testre kiterjedő gyógyító energiát serkentik. Szándékunk nem az, hogy lepedőbajnokok legyünk vagy nagyobb szexuális étvágyunk legyen.

A felélesztett nemi energia segít egyensúlyba hozni az öt elem kerekét – és ezzel az egész meridiánrendszert.