



# MUDRY

podsumowanie lekcji –

*kurs Lecznicze ćwiczenia–*

*Szkoła Medycyny Naturalnej*

Marta Pyrczała-Zarzycka

**ASTRO SALUS EDUCATION LTD**

## CZYM SĄ MUDRY

**Mudry** są prostym sposobem na odzyskanie zdrowia. Mogą je wykonywać ludzie zupełnie pozbawieni kondycji, pod warunkiem, że mają sprawne palce u rąk, bo mudry to właśnie są ćwiczenia statyczne palców.

Na dłoniach jest bardzo wiele punktów, które poprzez kanały energetyczne i nerwy mają się łączyć z różnymi częściami organizmu. Dlatego odpowiednie pozycje palców, czy też wykonanie masażu pewnych części dłoni mogą dawać efekty terapeutyczne.

Wybraną mudrę wykonuje się w stanie relaksu około 45 minut dziennie. Jeśli nie ma się ochoty lub czasu na tak długą sesję, można ćwiczyć na przykład 3 razy dziennie po 15 minut, oglądając telewizję, jadąc autobusem i w podobnych okolicznościach.

W tej lekcji zapoznałeś się z działaniem i techniką wykonania następujących mudr:

- mudra wiedzy,
- mudra podnosząca,
- mudra Strzała Wadźra,
- mudra energii,
- mudra Czara Czandamana,
- mudra Okno Mądrości,
- mudra ratująca życie,
- mudra wiatru,
- mudra nieba,
- mudra Ziemi,
- mudra muszla,
- mudra Zęb Smoka.

## **Marta Pyrchala-Zarzycka**

Astro Salus Education Ltd

*Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju*

[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)

### **STRONY INTERNETOWE**

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl)

[www.astrosalus.com](http://www.astrosalus.com)

<http://kosmetyka-fitness.pl>

[www.magia-zycia.com.pl](http://www.magia-zycia.com.pl)

[www.sukces-biznes.pl](http://www.sukces-biznes.pl)

[www.edukacja-domowa.pl](http://www.edukacja-domowa.pl)

### **BLOGI**

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

[www.edukacja-domowa.pl/rozwój-dzieci](http://www.edukacja-domowa.pl/rozwój-dzieci)