MUDRALAR (I)

Mudra hareket veya el hareketi anlamına gelir. Ellerin sembolik dilidir ve varlığınızın bütün katmanlarında spesifik etkileri vardır.

Her elinizin 5 Parmağı bedeninizdeki 5 aşağıya doğru inen ve 5 yukarıya doğru çıkan enerji akımlarını temsil eder. Her bir parmağın bir çakra ve meridyenle bağlantısı vardır ve o enerjiyi yayar. Elleri ve parmakları belirli pozisyonlarda tutarak belirli organları, çakraları ve duygusal reaksiyonları etkilemek mümkündür. Mesela başparmak ile işaret parmağını bir araya getirerek bir kapalı devre oluşturmak enerjiyi bedene getirerek tazeleyici bir etki yaratır. Elektronikte buna yenileyici sistem adı verilerek sisteme gönderilen küçük miktarda enerji ile sistem güçlendirilir. Mudraları uygulamak omurgadaki enerji akımını güçlendirir ve bu gücün daha uyumlu ve daha büyük bir hayatiyetle tezahür etmesine yardım eder.

Ayrıca mudralar şuuraltımızın şuur üstü ile olan iletişimini etkiler. Gerek spiritüel yaşantımızda, gerekse şifa çalışmalarında şuuraltı ve şuur üstünün uyum içinde olması bizi başarıya ulaştırır. Mudraları kullanarak şuur altımıza mesajlar gönderir ve arzu ettiğimiz sonuçlara ulaşırız.

Mudra zihnin bazı yönlerini aktive eder ve enerji kanallarını birleştirerek bedeni dengeler. Mudralar sahip olduğumuz bedene ve onun yaratıcısına sevgi ve saygı ile uygulanırlar. Eğer bir mudrayı sık sık yaparsanız zihninizi aktive edecek ve içinizdeki bilgiyi otaya çıkaracaktır.

İnisiyasyonlarda ve ritüellerde mudralar ezoterik mühür olarak yapılan uygulamanın gücünü arttırırlar. Ayrıca bedenin değişik bölgelerine değişik mudralarla dokunarak kutsamak mümkündür.

Kozmik güçlerin manipülasyonu için birer anahtar olan Mudraları da Reiki sembolleri gibi bilgisi ve fonksiyonunun farkında olarak doğru ve sorumlulukla kullanmak gereklidir.

Tek el ile yapılan mudralara Hinduizmde Asamyuka – bağlantısız ve iki elle yapılan mudralara Samyukta-bağlantılı adı verilir.

Mudraları uygularken bağlantınız ve alacağınız şifa verici, dengeleyici tesir için meditatif bir durumda olmanız en iyi sonuçları sağlar. Ayrıca ellerinizin “Tanrının Elleri” olduğunu zihninizde ve kalbinizde kabul ederek onlardaki enerjiye teslim olun.

ELLER VE PARMAKLAR

Ellere taşıdıkları muazzam güçten ötürü ikinci beyin veya zihnin görünen yönü denilir. Elleri kullanarak mudraları uygulamak bilinçsiz veya yarı bilinçli sübtil enerjilerin uyanmasına yardım eder. Reiki enerjisi bütün bilinç düzeylerinde çalışır. Reiki yaparken mudraları kullanmak enerjiyi çok spesifik boyutlara yönlendirerek şuurumuzun yükselmesine ve Satori veya aydınlanmaya ulaşabilmemize yardımcı olur.

1. Sağ El:Tanrısal boyutu temsil eder. Gözlemin, bilginin ve bilgeliğin, nedenlerin, nihai

gerçeğin, sununun ve şefkat bilincinin sembolüdür. Maskülin-erkek ve polaritede pozitiftir. Güneşin sembolüdür. Ayrıca 4 transandantal bilgiyi temsil eder: 1. Ayna Bilgisi. 2. Eşitlik bilgisi. 3. Derin anlayış bilgisi. 4. Mükemmellik bilgisi. Ayrıca doğaüstü güçlerin zirvesini temsil eder.

1. Sol Eluygulu varlıkların (insanlık) dünyasını temsil eder. Aktif zihnin kontrol edilmesi, niyetin düşünülmesi, kutsanma, prensip, geçici realite, izlemek, içsel hatırlama ve sevgi sembolüdür. Feminin-dişi ve polaritede negatiftir. Ayı temsil eder.
2. Başparmak:Bedenimizden şuuraltı kalıplarından ve karmik eğilimlerden bağımsız olarak akan İlahi enerjinin sembolüdür. İrade gücünü, boşluğu ve sonsuzluğu temsil eder.
3. İşaret Parmağı:Jupiter Parmağı olarak da bilinir.Kişiliğimizin Ego yönünü temsil eder. Şuuraltı kalıpları tarafından kontrol edilen enerjilerin sembolüdür. Enerjisi geliştiricidir, hava ve rüzgarı temsi eder.
4. Orta Parmak:Satürn Parmağı. Enerjilerin en karmik ve en şartlı olanı. Bu parmak ağır, güçlü, dengeleyici enerjiler getirir. Arzu ve disiplin sembolüdür. Ateşi temsil eder.
5. Yüzük Parmağı:Güneş parmağı olarak bilinir. Kişiyi güçlendiren enerjilerle ilişkilidir. Kozmik, sonsuz, solar ışık ile karıştırılmamalıdır. İlişkilerin, şifanın ve enerjinin sembolüdür. Suyu temsil eder. Sol elin yüzük parmağında vurulduğu takdirde bir yarayı iyileştirecek güç olduğu ve bu parmağın direk olarak kalple bağlantılı olduğu söylenir.
6. Küçük Parmak:Merkür parmağı olarak bilinir. Entellektüel zihin ve enerjinin açılmasına yardımcı enerjileri yayar. İletişimin sembolüdür. Dünyayı temsil eder.

Mudralar (parmak yogası) (II)

Mudralar parmak yogası olarak da adlandırılır ve ellerin özellikle parmakların durus sekilleridir. Mudra sükunet, sessizlik ve huzur demektir.Bir parmak ile bir digerine dokunma yoluyla bedenimizi ve zihnimizi etkin bir sekilde uyarabiliriz.
Mudralar oturarak yatarak ya da yürürken uygulanabilir. _lk baslarda parmaklar acıyabilir ancak zamanla alısılır. Beden durusunuz simetrik ve gevsemis olmalıdır. Sandalyede oturuyorsanız,ayaklarınız yerde olsun.Yerde bagdas kurabilirsiniz. Yatıyorsanız dogal olarak sırt üstü yatmak en uygunudur. Önemli olan rahat ve gevsemis olmaktır. Mudralar rasgele uygulanmamalıdır. Bir tane seçip belirli bir zaman planında uygulayınız.Bir kaç gün aynı mudraya odaklanınız. Kronik rahatsızlıkların iyilesmesinde bu çalısma süresi aylar alabilir.Bedenimizdeki bir hastalık daima hasta eden düsüncelerle ilgilidir._çimizdeki iyilesmeler tüm dünyamıza yansır. Ancak sifanın her alanda kendini göstermesi için zamana ihtiyaç vardır.Dolayısıyla kendinize zaman tanıyın.Mudra için önce 5 dakika ile baslayın. Normal çalısmanın ideali günde 2 kere 5 den 30 dakikaya kadar zaman içinde uygulamadır.
Mudra uygularken size sıcak basabilir,acı çekebilirsiniz,bir yeriniz agrıyabilir.Üzerinize yorgunluk çökebilir,ya da üsüme tutup,titreyebilirsiniz. Ancak bir süre sonra keyifiniz yükselerek zihniniz dinçlesmeye baslayacaktır.
Çakraların parmaklara karsılık sınıflanması tüm yoga okullarında aynı olmasa da genel kabul solar pleksusun bas parmakda olmasıdır.Serçe parmak sakral, orta bogaz,isaret kalp, yüzük parmagı da kök çakrasına

karsı gelir.

Kubera Mudra (dilek mudrası)

Her iki elde bas parmaklarınızı isaret ve orta parmak ile birlestirip,diger parmakları avuç içine saklayın.
Kubera birçok nedenden uygulanabilir. Ne kadar uygulandıgı önemli degildir. Önemli olan azimdir.Belli birseyi arıyorsanız, bu bir park yeri olabilir, kaybettiginiz bir sey olabilir veya gerekli bir bilgi olabilir bu mudrayı uygulayın. Sözkonusu olan,genelde ulasılmak istenen hedefler ya da gerçeklesmesi istenen dileklerdir. Bu üç parmak ile o düsünceye destek verilmektedir.Bu mudrayı günlük yasamda kullanmak ise nese katar. Ek olarak size dinginlik,güven ve sakinlik verir.
Uygulaması çok kolaydır. Dileginizi ya da amacınızı açık bir biçimde zihide ifade ediyorsunuz. Bunu en yüksek hayrınız için istemeyi de ihmal etmiyorsunuz.Simdi üç parmagı birlestirip, 3 kez sesli olarak olumlu ifadelerle dileginizi söylüyorsunuz. Her seferinde parmaklarınızı birbirine bastırıyorsunuz. Söz konusu bir park yeriyse ön çalısmaya gerek yoktur. Ancak gerçek bir istekte imgeleme meditasyonu ve olumlamayla bir kaç hafta çalısmanız gerekebilir. Ancak bu mudranın mucizeler yarattıgı söylenmektedir.
Özellikle nefes alırken, çiçek kokluyormus gibi havayı yukarı dogru çekerseniz, Kubera Mudra alın sinüzitlerini temizler ve balgamı söker. Zihninizde hedefinizi yazıp, çizip renklerle boyayın. Bu sırada içinizden tüm bunların gerçeklesmis oldugu hissini uyandırın. Büyük bir nese ve sevinç duyun. Dogada çiçeklerin açması için onları sulamamız ve onlara zaman vermemiz gerekir. Bu hedef ve dilekler içinde geçerlidir. Azimli ve kararlı olarak devam edin.

OLUMLAMA: Elimden gelenin en iyisini yapıyorum ve gerisini oluruna bırakıyorum.

MUDRALAR (III)

Mudralar Doğu Bilgeliği'nin son yıllarda batı dünyasına yayılmış ve oldukça yaygın bir şekilde benimsenip kullanılmakta olan basit ve uygulanabilir teknikleri bizlere sunmuşlardır.

Parmak Mudralarının temel hareket ilkesi; ellerin ve parmakların her bir noktasının, bedenin ve beynin belli bir bölgesine karşılık olan bir tepki noktasına sahip olduğudur. Mudralar, bedeni ve beyni yansıtır.

Mudralar enerji santralleridir. Otururak, yatarak, ayakta, yürürken ve gezerken her zaman ve her yerde uygulanabilirler.

Çeşitli hastalıkların ve ruhsal sorunların önüne geçilmesinde ve iyileştirilmesinde, nefes egzersizleri, telkinler, imgelemeler, şifalı bitkiler, beslenme, müzik ve renklerle güçlendirilir.

Mudra bir duruş, mühür ya da sembol olarak tanımlanır. Bedensel duruşlar, nefes teknikleri, göz pozisyonları vardır. Mudralar zihnimizin, ruhumuzun belli alanlarına hitap etmekte ve buna uygun etki oluşturmaktadır. Bedensel alanda da etkilidirler. Hatha Yoga'da 25 Mudra bilinmektedir; göz pozisyonları, beden duruşları (asanalar) ve beden şifreleri (Bandhalar)'dir. Özellikle Kundalini Yoga'da da, beden duruşlarının desteklenmesi için, el Mudraları uygulanmaktadır.Mudralar bizleri Kozmik Şuura bağlayan özel bir bağ oluşturur.

Mudraların Kaynağı

Mudralar, Hindistan'ın dinsel uygulamalarının değişmez parçasıdır. Hindu tanrılarının tasvirlerinde öneme sahiptirler. Tanrıların beden duruşlarının tanımlayıcı özellikleri mudralarla tasvir edilmiştir. Hint dansında da mudralar büyük öneme sahiptir. Eller, gözler ve beden hareketleriyle tüm dramalar oynanmakta veya dans şeklinde sunulmaktadır. Hint dansçısı elleriyle tüm evrenin yaşamını ifade eder. Mudraların spiritüel manası, kamil ifadesini Hint sanatında bulmaktadır. Belli mitolojik gerçekleri çağrıştırmaktadır.

Mudraların ortaya çıkış zamanları hakkında kesin fikir verici bir bilgi yoktur ancak çok eski diye nitelendirebileceğimiz, M.Ö. 4000 yıllarından daha önceki dönemlerde de var oldukları ve kullanıldıkları çeşitli kazılarda bulunmuş kalıntılardan anlaşılmaktadır.

Mudralar Nasıl, Nerede ve Ne Zaman Uygulanır?

Ellerin hareketliliğinin tüm bedenin üzerinde doğrudan etkisi vardır. Bedenin belli bir kısmında gerginlik varsa, ellerin belli noktalarında karşılığı bulunmakta ve kendini buraya yansıtmaktadır.

Mudralar; otururken, yatarken, ayaktayken ya da yürürken uygulanabilir. Sadece beden duruşumuzun simetrik ve merkezle dengede bulunması, gevşemiş ve rahat olması yeterlidir. Uygulama esnasında bir sandalyede oturuyorsanız, sırtınız dik olmalı ve ayaklarınız yere temas etmelidir.Eğer yatıyorsanız boynunuz rahat etmeli ve sıkışmamalıdır. Önemli olan rahat ve gevşemiş olmanızdır. Çünkü gerginlik ve kasılma içsel enerji akışını engeller. Mudralarla yapmaya çalıştığımız şey enerji akışını sağlamaktır.

Uygulama esnasında yürüyorsanız; sakin, ritmik, uygun adımlar atmalısınız. Ayaktaysanız; bacaklarınız kalça genişliğinde birbirinden ayrı, dizler rahat ve ayak uçları karşıya bakıyor olmalıdır.

Mudra meditasyon esnasında uygulanabilir. Bu sayede meditasyon süresini uzatabilirsiniz. Meditasyonda enerji akışını Mudra uygulaması sayesinde enerji akışını kontrol edebilirsiniz.

Mudralar meditatif bir ortamda ve dengeli bir atmosferde uygulanmalıdır. Mudralar aracılığı ile enerji alanlarını pozitif anlamda uyarılmaktadır.

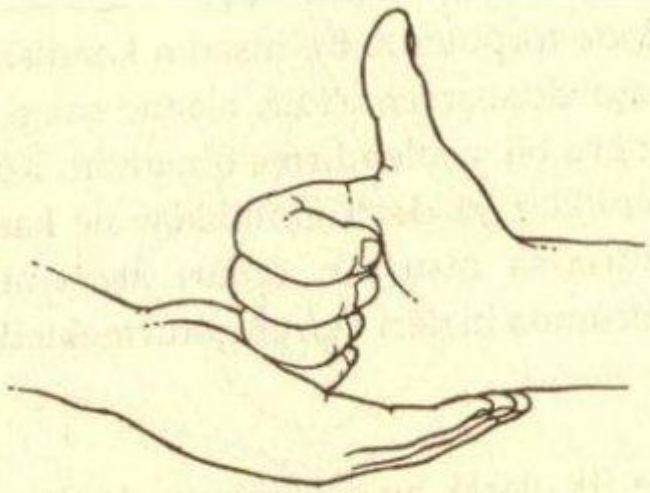
Mudraları uygularken kendi içimize dönüyor olmamıza dikkat etmeliyiz. Her gün birkaç dakika da olsa sesiz ana ihtiyacımız vardır. Önemli olan zamanın uzunluğu değil sessizliğin niteliğidir.

Sabah uyandıktan bir iki dakika sonra ve gece uyku saatinden bir iki dakika önce, yemekten sonra, işinizin dinlenme aralarında Mudralar uygulanabilir.Ama en uygunu sesiz ve meditatif bir ortamdır.

Mudralar birbiri ardına rastgele uygulanmamalıdır. Her seferinde bir Mudra seçin ya da en fazla üç; bunlar belli zaman ve plana göre uygulanmalıdır. Hintli Mudra araştırmacısı Dev Keshav günde 45 dakikalık bir Mudra tavsiye etmektedir. Bu 45 dakika, 15 dakikalık zaman bölümlerine ayrılabilir.Mudranın etkisini görmek istiyorsak günlük olarak ayarlı aynı saatlerde, aynı sürede uygulanması uygun görülmektedir.Mudralar istenilen sonuç alındığında bırakılmalıdır. Örneğin; bir yerimiz ağrıyor ve ağrı merkeziyle ilgili Mudrayı uyguladıysak etkisini gördüysek Mudra uygulamasını bırakmalıyız. Diğer mudralar günde 2 veya 4 kez, 3 ila 30 dakika arasında uygulanmalıdır.

39. Şivalinga

(Güç veren Mudra)



Sağ el baş parmağı dikili olarak, çanak şekli verilmiş sol elin üstüne yerleştirilmektedir. Sol elin parmakları iyice birbirine bitiştirilmiştir. Eller karın hizasında tutulmaktadır ve dirsekler dışa dönüktür ve hafifçe öne bakmaktadırlar.

Uykusuzluk, hoşnutsuzluk, uyuşukluk, bunalım durumlarında yada aşırı gerginlikler veya baskılar sonucu insan kendini tükenmiş gibi hissettiğinde uygulanabilir. Birde ne hastalık olursa olsun iyileşme sürecini hızlandırmaktadır.

Süresi: İhtiyacınıza göre, istediğiniz kadar veya günde 2 kez 4 dakika uygulanmaktadır.

Kaynak: Mudralarla Şifa - Parmak Yogası Ege Meta Yayınevi Gertrud Hirschi



Shankh Mudra**(Midye –Mudrası)**
http://z.about.com/d/healing/1/0/X/p/mudra_shankh.jpg

How to form the Shankh mudra: The left thumb is placed on the center of the right palm. The right hand forms a firm grip around the left thumb. The left hand rests against the right fist. Right thumb touching the left index finger.

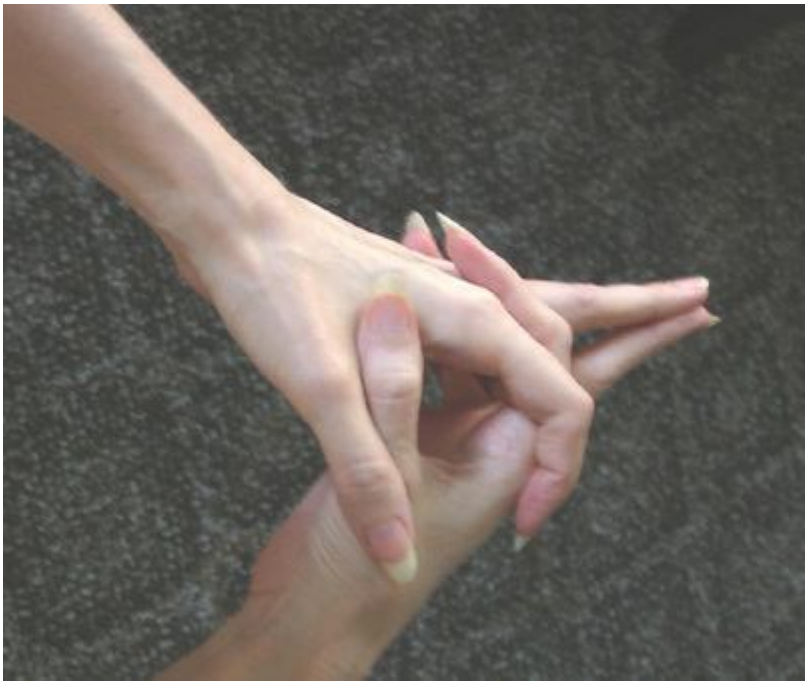


Pushan Mudra **(Ateş Rahibi)**
http://z.about.com/d/healing/1/5/W/p/mudra_pushan.jpg

How to form the Pushan mudra:

Right hand: Thumb, index finger, and middle finger touch at tips. Ring finger and pinky fingers are fully extended.

Left hand: Thumb, middle finger, and ring finger touch at tips. Index and pinky fingers are fully extended.



Mantangi Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/T/p/mudra_mantangi.jpg

How to form the Mantangi mudra: Fold both hands together with fingers inter-twined. Extend both middle fingers outward and point them toward the skies.



Gyan Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/S/p/mudra_gyan.jpg

How to form the Gyan mudra: Thumb and index fingers touch at tips. Middle, ring, and pinky fingers are relaxed, curved slightly.



Ushas Mudra **(Şafak Tanrısı)**
http://z.about.com/d/healing/1/5/_/p/mudra_ushas.jpg

How to form the Kubera mudra:

Females: Interlaced fingers with palms facing upwards. Encircle right thumb between left thumb and index fingers.

Males: Interlaced fingers with palms facing upwards. Right thumb rests on top of left thumb with gentle pressure.



Vitarka Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/y/p/mudra_vitarka.jpg

How to form the Vitarka mudra: Thumbs and index fingers of both hands join at tips forming circles. Left hand sits upon lap palm facing upwards. Right hand is held at shoulder height with palm facing downwards.



Apana Mudra**(Enerji-Mudrası)**
http://z.about.com/d/healing/1/5/P/p/mudra_apana.jpg

How to form the Apana mudra: Tips of thumb, middle and ring finger are joined. Pinky and index fingers are extended.



Dharmachakra Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/s/p/mudra_dharmachakra.jpg

How to form the Dharmachakra mudra: Thumbs and index fingers are joined. Middle, ring, and pinky fingers are extended in a relaxed fashion. With left palm facing the body and right palm faced outward join thumbs and index fingers of both hands.



Garuda Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/R/p/mudra_garuda.jpg

How to form the Garuda mudra: Place right palm over the top of left hand, spreading fingers apart and crossing thumbs.



Prana Mudra **(Can-Mudrası)**

http://z.about.com/d/healing/1/5/G/2/1/prana2.jpg

How to form the Prana mudra: Thumb, ring, and pinky are touching. Index and middle finger are extended.



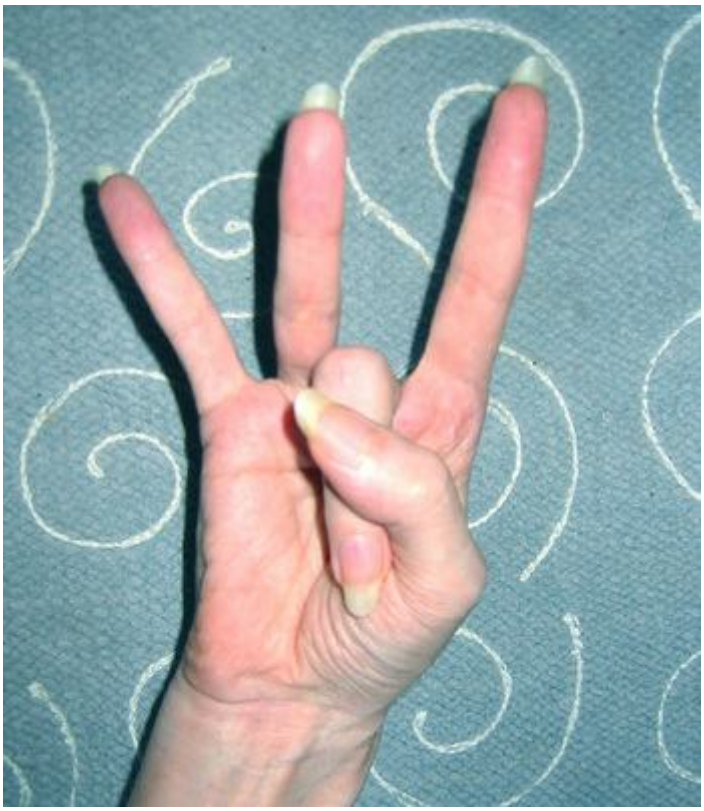
Linga Mudra **(Dik-Mudra)**
http://z.about.com/d/healing/1/0/k/p/mudra_linga2.jpg

How to form the Linga mudra: Interlace fingers of both hands, extending one thumb upwards, encircle extended thumb with the index finger and thumb of your other hand.



Hakini Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/i/p/mudra_hakini.jpg

How to form the Hakini mudra: Hands and fingers are open and spread apart. Join hands together at the thumbs and fingertips.



Shunya Mudra**(Gök-Mudrası)**
http://z.about.com/d/healing/1/5/Y/p/mudra_shunya.jpg

How to form the Shunya mudra: Lower the middle finger and place finger pad on the fleshy mound area of your thumb, cover it with your thumb. Index, ring and pinky fingers are extended.



Vajra Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/o/p/mudra_vajra.jpg

How to form the Vajra Mudra: Right-handed fist surrounds left index finger. Remaining fingers of left hand also form a fist below the right hand.



Kubera Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/j/p/mudra_kubera.jpg

How to form the Kubera mudra: Tips of thumb, index, and middle fingers are joined. Ring finger and pinky are folded into the palm.



Dhyana Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/h/p/mudra_dhyana.jpg

How to form the Dhyana mudra: Hands form a cup or bowl. Thumbs touch at the tips or comfortably overlapped.



Anjali Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/m/p/mudra_namaste.jpg

How to form the Anjali mudra: Hands are held together in prayer fashion directly over the heart/chest



Uttarabodhi Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/n/p/mudra_uttarabodhi.jpg

How to form the Uttarabodhi mudra: Index fingers touch one another and are extended, pointing toward the skies. Remaining fingers are crossed and folded down. Thumbs are cross or held next to each other. Clasped hands are held over the head.



Bhutadamar Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/0/q/mudra_bhutadamar2.jpg

How to form the Bhutadamar mudra: Palms are facing outwards away from the body. Wrists are crossed. Ring fingers are placed down toward the palms.



Ahamkara Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/e/p/mudra_ahamkara.jpg

How to form the Ahamkara mudra: Index finger is bent slightly. Place thumb on the middle of bent index finger. Middle, ring and pink fingers are extended



Buddha Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/g/p/mudra_buddha.jpg

How to form the Buddha mudra: Both palms open. Rest one hand inside the other hand's open palm. Thumb tips are touching (traditionally, right hand rests on left for men, left on right for women).



Kalesvara Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/Z/p/mudra_surabhi.jpg

How to form the Kalesvara mudra: Place both palms together pairing thumbs and all fingers at tips. Fold index, ring, and pinky fingers downward. Middle fingers are extended outward. Point thumbs toward your body.



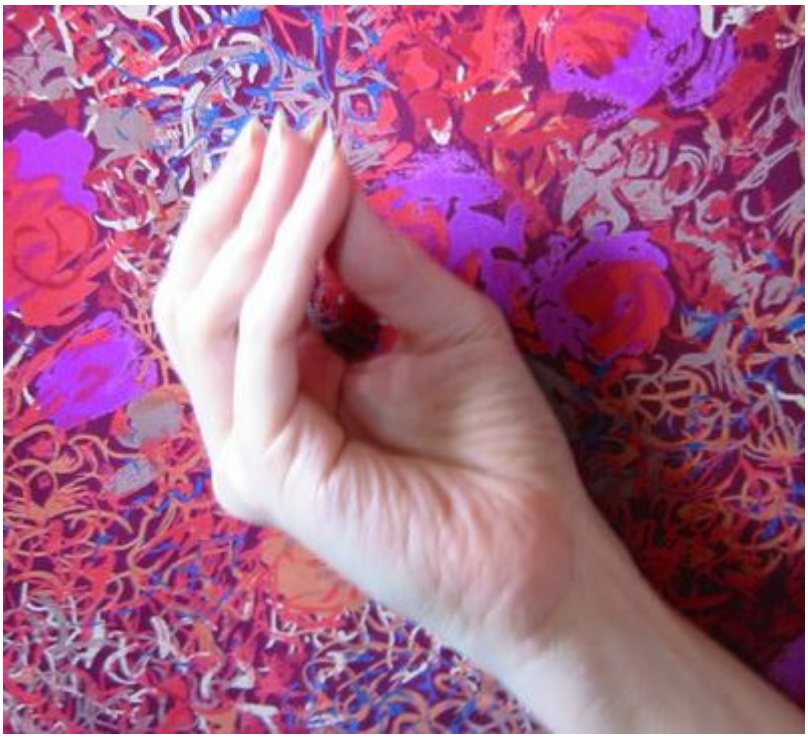
Kapitthaka Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/t/p/mudra_kapitthaka.jpg

How to form the Kapitthaka mudra: Index and middle fingers are held beside each other while extended. Ring and pinky fingers are tucked inside the palm. Thumbs rest on tucked fingers.



Yoni Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/z/p/mudra_yoni.jpg

How to form the Yoni mudra: Hands form an almond shape with joined thumbs extended upwards. Fingers are joined at tips extended downwards.



Mukula Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/u/p/mudra_mukula.jpg
How to form the Mukula mudra: All fingers and thumb are joined together, pointed upwards.



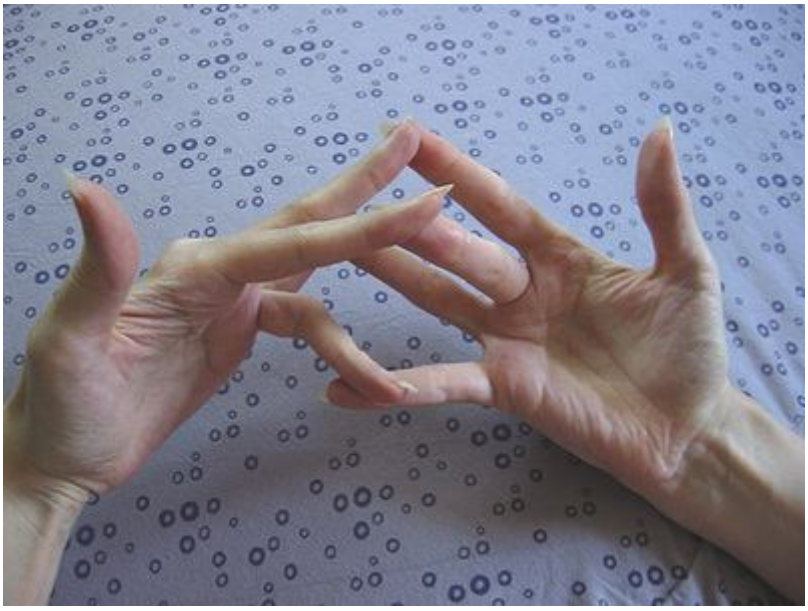
Prithivi Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/v/p/mudra_prithivi.jpg

How to form the Prithivi mudra: Tips of thumb and ring finger are joined. Remaining fingers are extended.



Suchi Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/w/p/mudra_suchi.jpg

How to form the Suchi mudra: Form a fist, extend index finger pointing up and out away from the body, preferrably arms are extended over the head.



Surabhi Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/x/p/mudra_surabhi2.jpg

How to form the Surabhi mudra: Fingers and thumbs are joined at tips. Thumbs touching each other. Left index finger joins right middle finger. Right index finger joins left middle finger. Left ring finger joins right pinky finger. Right ring finger joins left pinky finger.

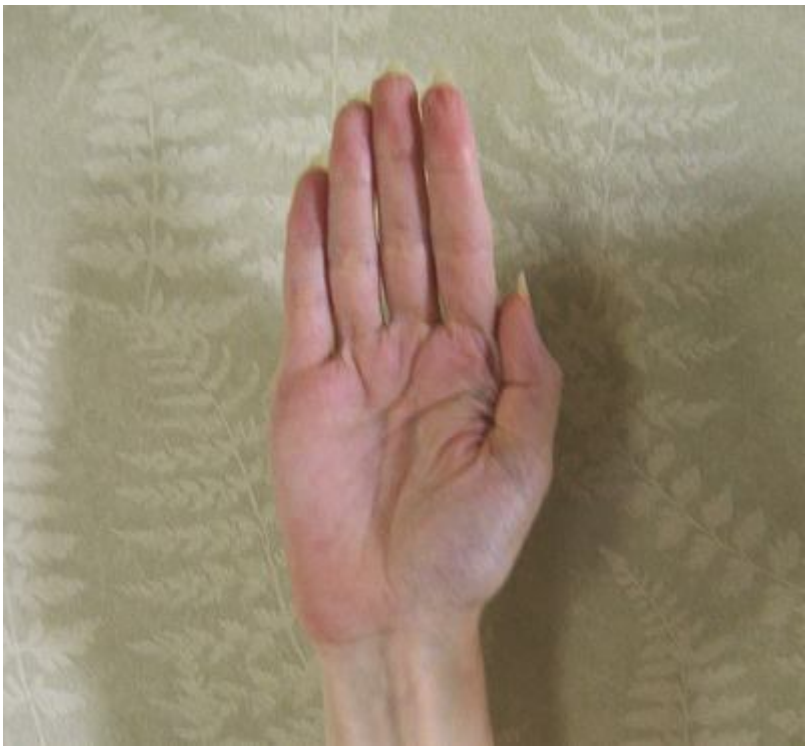


Akash Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/q/p/mudra_akash.jpg



Mida-no Jouin Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/-/q/mudra_mida-no-jouin.jpg

How to form Mida-no Jouin mudra: Middle, ring, and pinky fingers create a flat or slightly curved bed resting upon the lap. Two circles are formed with index fingers held together while extended upwards meeting the tips of both thumbs.



Abhayaprada Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/d/p/mudra_abhayaprada.jpg

How to form the Abhayaprada mudra: Hand is held upward with palm facing away from your body.



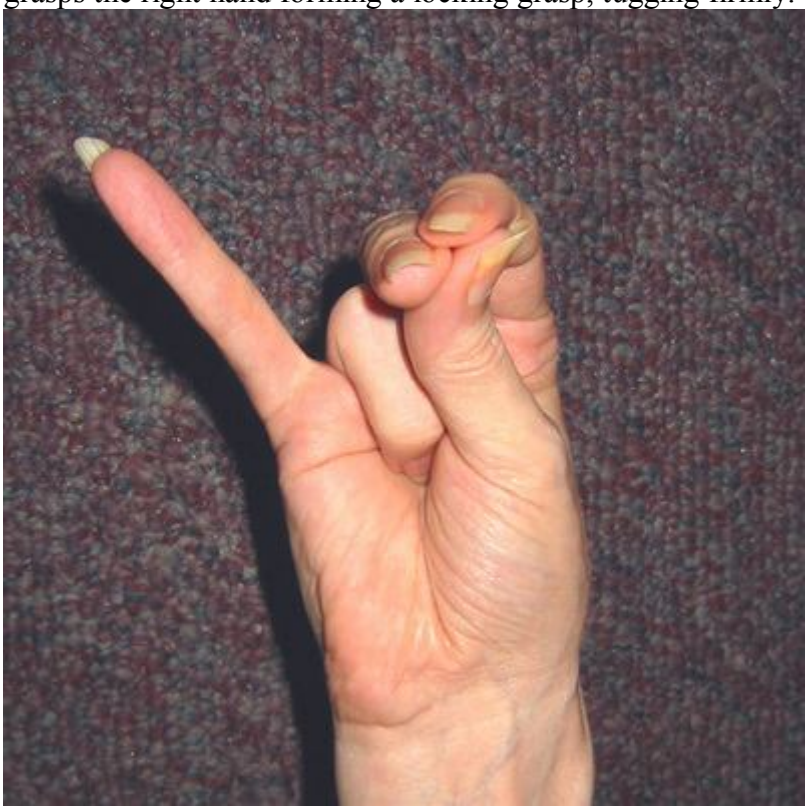
Varada Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/p/p/mudra_varada.jpg

How to form the Varada mudra: Fingers and thumb are downwards. Flattened palm facing outwards away from the body.



Ganesha Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/Q/p/mudra_ganesha.jpg

How to form the Ganesha mudra: Palm of your right hands facing your chest. Left hand grasps the right hand forming a locking grasp, tugging firmly.



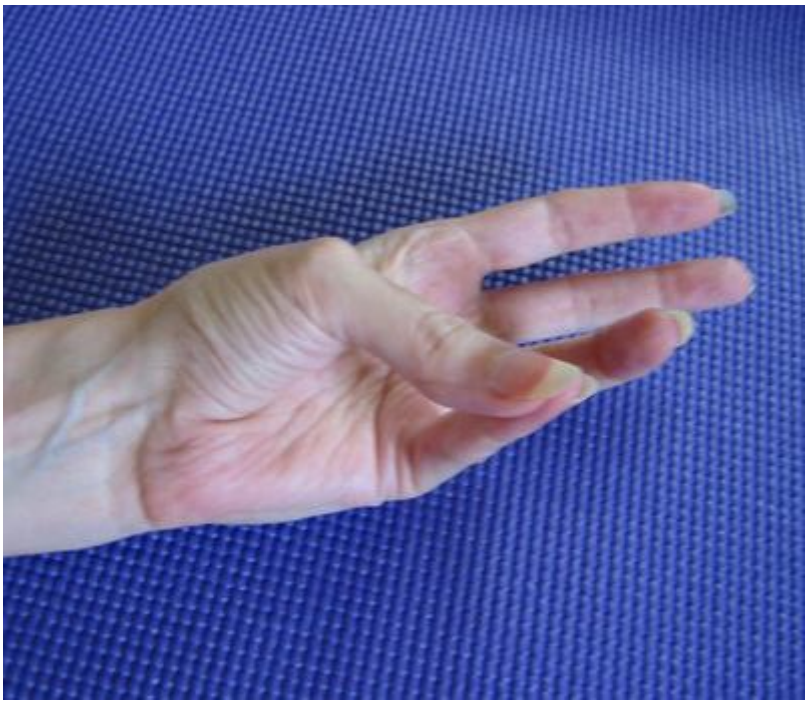
Mahasirs Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/l/p/mudra_mahasirs.jpg

How to form the Mahasirs mudra: Thumb, index and middle fingers are joined at tips. Ring finger is folded into the palm and tucked into the fleshy part of the thumb. Pinky is extended.



Mushti Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/U/p/mudra_mushti.jpg

How to form the Mushti mudra: Hold hand in a fist with thumb placed over the ring finger.



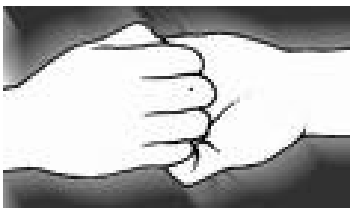
Bhudy Mudra
http://z.about.com/d/healing/1/5/f/p/mudra_bhudy.jpg

How to form the Bhudy mudra: Pinky and thumb tips are touching. Index, middle, and ring fingers are extended.

- Türkçe Mudralar -

Parmakların anlamları ve adları ekol farklılıklarına bağlı olarak değişiklikler göstermektedir ve bu konuda bir kesinlikten söz edilemez.

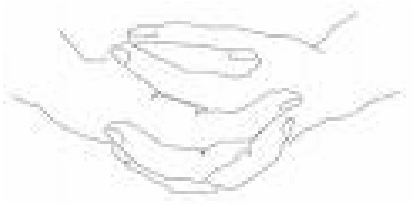
Ganesha-Mudra (Fil Başlı Tanrı)



Sol elin iç tarafı dışa dönük olarak göğsün önünde tutulur, parmaklar bükülür. Sağ elin sırt tarafı dışa dönük olarak sol elin parmakları tutulur. Eller kalp hizasında göğüse yakın tutulur. Nefes verirken, ellerin kavrayışını gevşetmeden güçlüce çekilir. Nefes alırken bedendeki tüm kaslar gevşetilir.Sağ elin iç tarafı dışa dönük olarak tekrarlanır.

Bu Mudra kalbi uyarır; kalp kaslarını güçlendirir. Bronşları açarak bu bölgedeki kasılmaları çözer. Dördüncü çakrayı açar ve cesaret, güven ve insanlara karşı açık olmamızı sağlar.

Ushas –Mudra (Şafak Tanrısı)

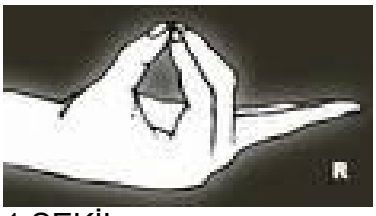


Sağ baş parmağı, sol baş parmağı üstte olacak şekilde iç içe geçirilir.Sol baş parmağına sağ baş parmağı ile hafifçe bastırılır.

Kadınlar sağ baş parmağı, sol baş parmağının üzerinde olması gerekir.

Bu Mudra ikinci çakramızın cinsel enerjisini toplayarak onu daha üst merkezlerde bulunan enerji merkezlerine yönlendirir.

Pushan-Mudra (Ateş Rahibi)



1.ŞEKİL



2.ŞEKİL

Güneş tanrısı Pushan'a adanmıştır; risk tanrısı da denir.

Sağ el baş parmağı, işaret parmağı ve orta parmakla uç uca getirilir; diğer parmaklar düz olur. (Şekil-1)

Sol el baş parmağı, orta parmak ve yüzük parmağıyla uç uca getirilir, diğer parmaklar düz olur. (Şekil-2)

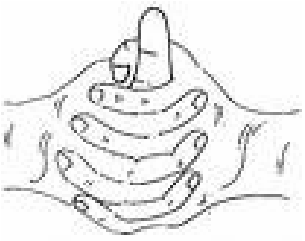
Bu Mudra bir elin duruşuyla algıyı almayı ve diğer elin duruşu ile akışına bırakmayı, teslim etmeyi ve terk etmeyi temsil eder. Mide, karaciğer, dalak ve safra kesesinin bulundukları bölgede rahatlatıcı etki oluşturmaktadır. Akut bulantılarında, deniz hastalıklarında, gaz sorunlarında ve yemek sonrası dolgunluk hissinde etki gösterir.

Pran-Mudra(Can-Mudrası)



Her iki el : Baş parmak, yüzük parmak ve serçe parmaklarını uçları birleştirilir; diğer parmaklar uzatılır. Pran-Mudra kök çakrasını harekete geçirir Bu parmak tutuşu aracılığı ile kalça kemiği tabanında yatan enerji uyarılmaktadır.Bu Mudra canlılığı artırır; görme yetisini güçlendirir. Zihinsel ve ruhsal alanda sebat, azim, kendine güven duygusu, yeniden başlama cesareti olayların üstesinden gelebilme gücü vermektedir.

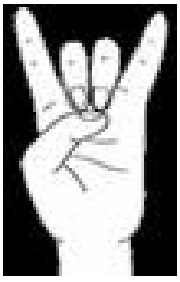
Linga-Mudra(Dik-Mudra)



Her iki el avuçları birbirine yapıştırılır; parmaklar iç içe geçirilir; baş parmaklardan biri dik tutulur; diğer elin baş işaret parmak uçları birleştirilerek çembere alınır.

Bu Mudra öksürüğe, üşütme, göğüs iltihaplanmalarına karşı direnç gücünü artırır; akciğerde toplanmış balgamları çözer.

Apan-Mudra(Enerji-Mudrası)



Her iki el baş parmağı, orta ve yüzük parmakları ile bir araya getirilir; diğer parmaklar uzatılır.

Apana-Mudra aynı zamanda ağaç elementini uyarmaktadır. Karaciğer ve safra kesesi bu elementin altında sınıflandırılmaktadır. Apana-Mudra ruh hallerini dengeleyici etkisi vardır. Sabır, rahatlık, güven, içsel denge ve huzur sunar.

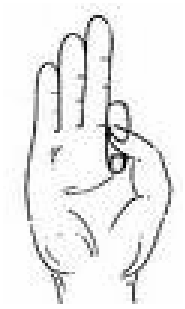
Shankh-Mudra(Midye –Mudrası)



Sol baş parmağı sağ elin dört uzun parmağı ile kavranıp, sağ baş parmakla uzatılmış olan orta parmağa dokunulur. Eller göğüs kemiğinin önünde tutulur.

Bu Mudra Hint mabetlerinde uygulanan ritüellerde kullanılmaktadır. Boğaz sorunlarını uzaklaştırır. Bu Mudra "OM" ile seslendirilerek uygulanırsa sakinleştirir.

Vayu-Mudra (Rüzgar-Mudrası)



Her iki el işaret parmağı bükülüp ucu köküne değecek şekilde, baş parmakla işaret parmağına hafifçe baskı uygulanır.

Bu Mudra bedendeki gazı ve şişkinlik hissini engeller

Shunya-Mudra(Gök-Mudrası)



Her iki el orta parmağı bükülür; köküne değecek şekilde ve baş parmakla hafifçe baskı uygulanır. Diğer parmaklar uzatılır.

Bu Mudra, kulak ve işitme sorunlarına karşı özel bir uygulamadır. Kulak ağrılarını çabuk geçirir.

Prithivi-Mudra (Toprak-Mudrası)



Her iki el, baş parmağı yüzük parmağı ile uçları hafif baskıyla birleştirilir.

Prithivi-Mudra Kök Çakradaki enerji açıklarını giderir. Koku duygusunu geliştirir; tırnaklara, deriye, saça ve kemiklere iyi gelir.

Varuna-Mudra (Varuna Su Tanrısı)



Sağ el serçe parmak ucunu, baş parmağın etli kısmına değecek şekilde bükülür sağ elin baş parmağının üstüne yerleştirilir. Sol baş parmağınızla iki parmağın üstüne hafifçe baskı uygulanır. Sol el sağ el yumuşak bir şekilde alttan sarılır.

Midede ya da akciğerde fazla balgam ya da salgı biriktiğinde uygulanabilir.

Bhudi-Mudra (Sıvı Mudrası)



Her iki el; Baş parmağı ve serçe parmak uçları birleştirilir, diğer parmaklar uzatılır.

Bedendeki sıvı, beden ağırlığının yarısını aşar ve Bhudi-Mudra, sıvı tasarrufunu düzenler; yeniler ve dengesini korur. Ağız kurumalarına, kuru ve yanan gözlere, böbrek ve mesane bölgesindeki rahatsızlıklara karşı kullanılabilir.

Apan Vayu-Mudra(Cankurtaran da denir; kalp krizlerinde ilk yardım)



Her iki el; işaret parmağı bükülür; ucuyla baş parmağın etli kısmına dokunulur. Aynı zamanda orta ve yüzük parmaklarının uçları baş parmağın ucuna dokunulur; diğer parmak uzatılır.

Bu Mudra genel olarak kalbin şifa bulması ve güçlendirilmesi için de uygulanır.

Kundalini-Mudra



Ellerle gevşek yumruk oluşturulur, sol işaret parmağı uzatılır ve bunu sağ yumruğun altından içine yerleştirilir. Baş parmağın ucunu sol işaret parmağının ucuna yerleştirilir. Karnın önünde tutulur.

Kozmik ruh ile bireysel ruhun birleşmesidir.

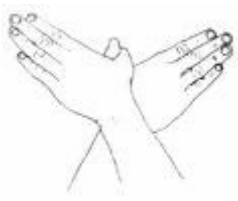
Ksepana-Mudra (Boşalma ve serbest bırakma hareketi)



İşaret parmakları düz olarak birleştirilir, diğer parmaklar birbirine geçirilip parmak uçları ellerin sırt tarafına yerleştirilir. Ellerin arasında küçük bir boşluk bırakılır; oturma pozisyonunda işaret parmakları yeri gösteriyor olmalı, yatar pozisyonda ise ayakları gösteriyor olmalı.

Bu Mudra kalın bağırsağı uyarır, derideki ve akciğerdeki tüketilmiş enerjiyi dışarı atar.

Garuda-Mudra (Garuda,Mistik Kuş)



Sağ el sol elin üstünde ve baş parmaklar birbirine kenetlenmiş olarak alt karın bölgesinde nefes alıp verme süresi kadar tutulur. Sonra göbek deliğine kaydırılır, ardından mide boşluğunun üzerine yerleştirilir. Sol el göğüs kemiğinin üzerine koyulur. Eller omuz yönünde döndürülür ve parmaklar açılır.

Bu Mudra kan akışını ve dolaşımı hareketlendirir.

Hakini-Mudra (Hakini- Alın Çakrası İlahi)



Tüm parmakların uçları birleştirilir. Bu parmak duruşu, bilimsel açıdan incelenmiştir. Araştırma sonucu, sol ve sağ beyin yarılarının birlikte çalışmalarını desteklediği keşfedilmiştir. Hafıza ve beceri kurslarında önerilmektedir.

Chin Mudra(Bilinç Mudrası)



Baş parmak ucu ile işaret parmak uçları birbirine değdirilir; diğer parmaklar uzatılır; eller gevşek baldırda tutulur. Svadhistana bölgesini açar. Özellikle kabızlığa iyi geliyor.

Hatha Yoga'nın en tanınmış el tutuşlarıdır ve bedensel, zihinsel ve ruhsal alanda etki etmektedirler. Bu tutuşlar, insan şuurunun (işaret parmağı) Kozmik Şuura (baş parmak) olan bağlılığını temsil etmektedir.

Jnana Mudra (Bilgelik Mudrası)



Baş parmak ucu ile işaret parmak uçları birbirine değdirilir; diğer parmaklar uzatılır; eller gevşek baldırda tutulur. Eller göğe doğru tutulur.

Chinmaya Mudra (Tezahür Etmiş Bilinç Simgesi)



İşaret ve başparmağın uçları hafifçe birleştirilir; diğer parmaklar kapalıdır. Mide çakrasını açar.

Adi Mudra (Temel Simge)



Önce başparmak avuç içine saklanır ve sonra diğer parmaklar başparmağı örtecek şekilde yumruk yapılır. Udana (5-6-7.çakra bölgesi) bölgesindeki enerjiyi açar.

Brahma Mudra (Evrensel Ruh)



Başparmak avuç içine saklanır ve sonra diğer parmaklar başparmağı örtecek şekilde yumruk yapılır, yumruk yukarı dönüktür. Om meditasyonunda kullanılır.

Atmanjali-Namaskar -Mudra (Dua Ediş Duruşu)



Avuç içleri birbirine yapışık ve parmaklar kapalı olarak eller göğüste tutulur.Anlamı sevgiyle saygıyla karşımızdakini selamlamaktır..

Sol elimiz evrensel duygu, düşüncenin ve simgesidir. Sağ elimiz dünyasal duygu, düşünce ve eylemlerimizin simgesidir.

Bu Mudra uyum, denge, rahatlık, sessizlik , ve huzur verir. Tanrısal olana kalbinizin dileğini gerçekleştirmesi için bir dilekte bulunduğunuzda bu mudra ile destekleyebilirsiniz.

Dhyani-Mudra (Meditasyon Duruşu)



Sol el sağ elin içinde ve baş parmaklar birbirine değiyor olmalıdır.

Bu mudra, insanın içsel olarak huzur içinde, arı ve spiritüel yolda ihtiyaç duyduğu şeyleri alabilmesi için içini boş tutmakta olduğunu temsil eder.

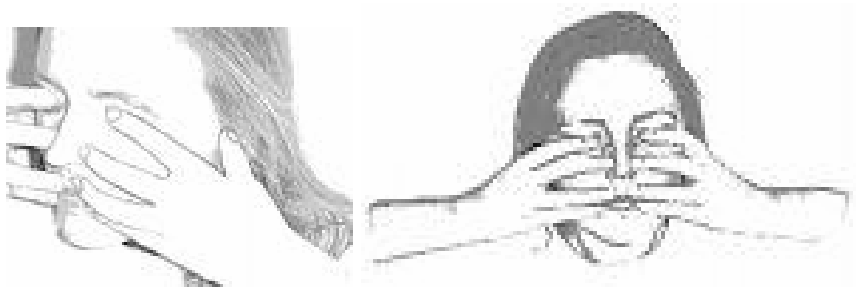
KAFA MUDRALARI

Yoni Mudra (İç Kaynağın Mührü)

Pratyahara da kullanılır. Duyu kontrolüdür.Dışarıya kapatmaktır.Vijnanamaya koşanın farkına varmaktır. Dokuz deliği kapatmaktır. Önemli olan ida ve pingalayı kapatmaktır.

Meditasyon oturuşlarından biri uygulanarak, ritmik ve derin nefes alınır. Nefes tutulur. Baş parmakla kulaklar, işaret parmaklarıyla gözler, orta parmakla burun deliği kapatılır. Dudağı kapatmak için yüzük parmağı üst ve serçe parmağı alt dudağa değdirilir. Orta parmak burundan hafif kaldırılır ve yavaşça nefes verilir; diğer parmaklar sabit tutulur. Nefes alınır ve burun delikleri tekrar kapatılır.

İda ve pingala nadi, burun bölgesindeki enerji kanallarıdır. Bu yolla alınacak süptil hayat enerjisi de vardır. Sushumma nadi isimli ana enerji kanalının solunda ida nadi, sağında ise pingala nadi adında iki kanal daha bulunur. Pingala nadi kanalı sağ, ida nadi kanalı ise sol burun deliğinden başlayarak kuyruk sokumuna kadar iner. Yine, Güneş enerjisi pingala nadi kanalından, Ay enerjisi de ida nadi kanalından akmaktadır. Evrensel ruh olan kozmik hayat enerjisi nefes alırken hava ile birlikte vücuda girmektedir. İnsan nefes aldıkça akciğerleri oksijenle, bio-enerji kanallarını ise kozmik enerji ile doldurmaktadır. Nefes konusunun tüm mistik öğretilerde neden bu kadar önemli olduğunu daha iyi anlayabiliriz.



Shambhavi Mudra (Üçüncü Göze Odaklanma)

Omurga düz konuma getirilir (dik oturun); baş dik tutulur ve çene hafifçe dışa doğru çıkarılır. Bu hareket omurga ile başın hizalanmasını sağlayacaktır. Baş dik bir şekilde ve gözler üçüncü göze bakarcasına (kaşlara doğru) bakılır. Bu göz pozisyonuna "**shambhavi yoga mudra**" denilmektedir. Eller rahat bir şekilde dizlerin üzerine koyulur. Olabildiğince rahatsızlık derecesine gelmeyecek kadar hareketsiz kalınmalıdır.

Bu göz pozisyonundayken gözler kapatılır. Rahatsız olacak kadar zorlanmamalıdır. Meditasyon tamamladığında avuçlar ısıtılmak için birbirine sürtülür; gözlerin üzerine yerleştirilir ve yavaşça gözler açılır. Bu hareket gözleri rahatlatıp kasların gevşemesini sağlayacaktır.

Balık asanasında (matsyasana) kullanılır. Göz tansiyonu olanlar, katarakt ameliyatı olanlar dikkatli yapmalıdırlar. Baygınlık hissi olur; bu doğru yapıldığı anlamına gelir



Agoçari Mudra (Burnun ucuna Odaklanma)

Burnun ucuna bakmaktır. Ruhsal sıçramayı kafa mudraları yapar. Bilinmeyen ve görünmeyeni görmememizi sağlar. Kök çakrayı açar, sabahları yapılır. Meditasyon oturuşlarından birini uygulayıp eller baldıra koyulur. 1 dakika ile başlayıp, yavaş yavaş arttırılır. Nefes alınır ve vermek isteyene kadar nefes tutulur. Muladhara (toprak) çakradan nefes alınır; tutulur; sonra verilir. Konsantrasyonu güçlendirir; sinir sistemini sakinleştirir ve kök çakrayı uyarır.



Khechari Mudra (Dil Kiliti)

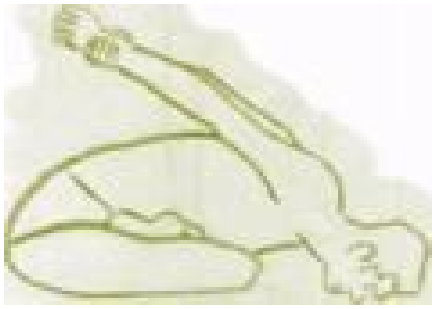
Bilincin göğe doğru hareket etmesi demektir. Dil kilidi anlamına gelir. Eğer yaparken ağzınızın tadı acırsa bırakılır. Sistemde çok toksin var demektir.(fiziksel ve ruhsal takıntılar) Ağzın tadı tatlılaşmaya başlarsa açılıyor demektir. Bindu çakrayı tetikler. (Saçın döndüğü bölge) Bindu çakradan genize bir damlanın damladığı söylenir. Buna nektar denir. Ağzın tadı dediğimiz budur. Bindu çakra, damak(lalahan çakra) ve 2. çakra arasında bir nadi vardır. Bunlar birbirine bağlıdır. (2. çakranın enerjisi, erkek ve dişi enerjinin bedende harmanlanmasıdır. aybaşı kanaması 2. çakraysa,sperm,tepe,çakradır.)

Bu sistemde bir bozukluk varsa ağzın tadı bozulur. Bu mudra, bu sistemi oturtur.Bu nektar damla damlar ve yeterli olduğunda metabolizma durur. Eğer yeterli değilse mesela thyroid ortaya çıkabilir. Bu damlama belirli yoğunluğa ulaştığında oksijene gerek kalmaz.

BEDEN MUDRALARI

Yoga Mudra (Birliğin Mührü)

Vajrasana ve ya bağdaş kurulur. Kadınlar sol eliyle sağ kol bileğini tutup çeker; ele chin mudra uygulanır. Erkekler tam tersini yapar. Öne doğru eğilip alın yere değdirilir; tek hamlede gövde kaldırılır. Ritim tutularak yapılır. Boyun fıtığı olanlar kafasını bloğa koyabilir. Ajna çakra açılır. Çift kez yapılmaz 9 veya katları olmalıdır. En mükemmel 27 kezdir. Zihin boş olmalıdır. Meditasyona girilir. Çok yorgun olunduğu zaman yapılabilir.



Padmasana Mudra(Lotus Duruşu)

Sanskritçe' de "**padma**" lotus, nilüfer çiçeği anlamını taşımaktadır, dolayısı ile oturuşta lotus duruşu olarak adlandırılmaktadır.

Padma-asana çalışması oldukça uğraş gerektirecek bir oturuş şeklidir, genelde meditasyon çalışmalarında bu oturuşun kullanılması istenilir ve "**tam lotus**" olarak adlandırılır.

Oturuş şekli düzenli olarak yapıldığında ve nefes çalışmaları ile diğer çalışmalarda kullanıldığında vücudun hem fiziksel hem de kimyasal olarak yıpranmasının önlendiği görüşü kuvvetlidir. Padma-asana oturuş şekli ile vücudun içinde süptil olarak var olduğu düşünülen **Nadi** adı ile anılan enerji kanalları açılır, vücudumuzda var olup da kullanamadığımız, **Kundalini** konusunda deneyimleyebileceğimiz enerjimiz omurgamız çevresine yayılarak başımıza doğru yükselir.



Aşvini Mudra(Atı Yönetmek)

Aşva Sanskrit dilinde "at" anlamına gelir. **Aşvini** ise "atı yönetmek" olarak değerlendirilmektedir.

Aşvini Mudra, hem Kundalini hem de Bandha çalışmalarında kullanılacağı için en iyi şekilde öğrenilmesi, sık sık tekrar edilerek deneyim kazanılması ve en iyi şekilde uygulanması gerekir.

Aşvini Mudra çalışması karın kasları ile birlikte anüs kaslarını da sıkarak kontrol altına alınması ve anüsün içe çekilmesi ile oluşturulur. Hemoroide iyi gelir; enerjinin bedenden

sızmasına engel olur. Pascimottasana, kedi, sarvangasana, danurasana, ustrasana, şirsana asanalarında uygulanır.

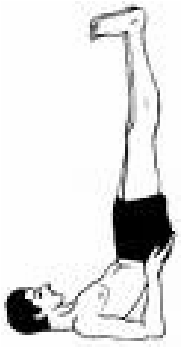
Viparita Karani (Ters Dönük)

Beden mudrasıdır. **Viparita** "dönük" anlamına gelir ve bu duruş sırt üstü uygulanan bir pozisyondur.

Katlanmış battaniyeyi duvarın önünde üst üste koyarak yüksekçe bir destek oluşturulur. Sol kalça bu desteğin üzerinde, kaba etler duvara yakın, dizler bükülü olacak şekilde yan tarafa doğru yere yatıp, sırt üstüne doğru yuvarlanıp dönülür ve bir hamlede bacaklar duvara yaslanır. Bacak duvarda, sırtın alt kısmıyla kuyruk sokumu kemiği yerde desteğin üstünde, gövdenin geri kalan kısmı yerde dinlendirilir. Kollar yatay ve avuçlar yukarı dönük olarak yana doğru uzatılır. Duruşu sona erdirirken, ayaklar duvardayken dizler bükülür ve sırt yerde olacak şekilde odanın ortasına doğru vücut itilir. Sonra gövde sağ tarafa doğru döndürülür; eller kullanılarak yer itilir ve oturur konuma geçilir.

Bacaklardaki sıvıyı boşaltır, karnı ve kasıkları yumuşatır, yerçekimi etkilerini tersine çevirir, kan ve lenf akışını tersine çevirir. Kalbi ve beyni dinlendirir, yorgun bacakları rahatlatır, varise iyi gelir. Beden yeniden enerji sağlar ve bedeni gevşetir. Tiroid problemlerine iyi gelir. Vishuda çakrayı arındırır. Aurayı aydınlatır.

Yüksek tansiyon ve kalp hastaları dikkatli olmalıdırlar. 15 dakikayı geçmemelidir.



Kaynakça:
http://healing.about.com
Mudralarla Şifa – Parmak Yogası
Mudralar – Kubera
Gertrud HIRSCHI Mudralarla Şifa Kitabı

Derleyen: Taner Kırcalı (Typhon)