

dr Alexandra Chauran

# MUDRY

nowoczesny przewodnik

Energetyczne gesty dłoni  
dla zdrowia  
i wewnętrznej równowagi



# MUDRY

nowoczesny przewodnik



dr Alexandra Chauran

# MUDRY

nowoczesny przewodnik

Energetyczne gesty dłoni  
dla zdrowia  
i wewnętrznej równowagi



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Julia Cudowska

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8301-138-7

Tytuł oryginału: *Modern Guide to Mudras: Create Balance and Blessings in the Palm of Your Hands*

Copyright © 2021 Alexandra Chauran  
Published by Llewellyn Publications  
Woodbury, MN 55125 USA  
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](https://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

## Dedykacja

*Tę książkę dedykuję mojej niezrównanej guru,  
M. Subhashini Vijay Santhanam z From Within Academy,  
która nauczyła mnie najwięcej o mocy drzemiącej w mudrach.  
Kontynuuję zgłębianie tej dziedziny w nadziei, że osiągnę perfekcję.*

## **Zastrzeżenie**

Ta książka nie powinna być traktowana jako poradnik dotyczący zdrowia fizycznego lub psychicznego i nie może zastępować leczenia. Zachęca się Czytelników, aby zasiękali profesjonalnej rady i pomocy medycznej w przypadku ewentualnych dolegliwości. Ani wydawca, ani autorka nie biorą odpowiedzialności za potencjalne konsekwencje postępowania zgodnie z informacjami zawartymi w książce.

# Spis treści

Wstęp • 11

Rozdział 1. Mudry • 17

Rozdział 2. Medytacja z mudrami • 103

Rozdział 3. Mudry w twojej praktyce duchowej • 139

Rozdział 4. Mudry w rytuałach • 169

Rozdział 5. Ochrona • 215

Rozdział 6. Uzdrawianie • 239

*Podsumowanie • 247*

*Bibliografia • 249*

*Polecane lektury • 251*

*Uzupełnienie • 253*

# Wstęp

Wyobraź sobie, że możesz wypełnić swoje życie wdziękiem i radością gestów i ruchów, które przenikają do twojej podświadomości. Mudry to symboliczne, rytualne gesty, które mają na celu wzbudzić świadomość i zmanifestować zmiany w naszej rzeczywistości. Możesz dzięki nim poznać sekrety jednej z najstarszych form magii, medytacji i duchowego spotkania, które nie wymaga słów. Jedyne narzędzie, jakie będzie ci do tego potrzebne, to twoje własne dłonie. Ich określone ustawienie może zrelaksować cię po ciężkim dniu, inne – zwiększyć płodność, jeżeli starasz się o dziecko. Za pomocą prostych znaków pozbędziesz się dyskomfortu po nieprzyjemnej interakcji ze współpracownikiem. Chociaż mudry nie mogą zastąpić konwencjonalnego leczenia ciała i umysłu, są niewyczerpanym źródłem możliwości, tak jak kultury, z których się wywodzą.

Mudry to święte gesty, które mogą być używane w kontekście kultu, medytacji, zaklęć, rytualnego ruchu czy snucia legend.



Poprzez nieskomplikowane ćwiczenia będziesz w stanie przywołać błogosławieństwa i wyciszyć negatywną energię w domu, w pracy i podczas innych życiowych wyzwań. Mudry przemówią do ciebie, jeśli kiedykolwiek chciałeś dodać trochę koloru i uroku do codziennego życia bez konieczności inwestowania w świece, kryształy i kadzidła. Mogą być pięknie ostentacyjne lub dyskretnie ukryte.

W tym praktycznym przewodniku przedstawię ci sporo codziennych zastosowań dla mudr. Przez lata trenowałam hinduski taniec świątynny zwany Bharatanatyam, który intensywnie wykorzystuje te gesty podczas swojej praktyki. Jestem wykształcona w dziedzinie dydaktyki, lubię więc przejrzyste i starannie przygotowane lekcje, tak by każdy czytelnik mógł wziąć do ręki książkę i z łatwością uczyć się od podstaw. Rozdziały w tej książce zostały skonstruowane w taki sposób, że lepiej czytać je w kolejności, niektóre koncepcje opierają się bowiem na wcześniej poruszonych kwestiach. Jeśli jednak zdecydujesz się czytać wrywkowo, w razie wątpliwości odnieś się do pierwszego rozdziału. Cieszę się, że mogę podzielić się z tobą magiczną mocą prostych gestów. Mam nadzieję, że jesteś tak samo podekscytowany jak ja! Każdy może znaleźć co najmniej jedną praktykę, która stanie się dla niego ważnym i osobistym kluczem do wewnętrznego spokoju oraz duchowego wzmocnienia.

## **Krótko o historii**

Słowo „mudra” pochodzi z sanskrytu i oznacza „gest” lub „pieczęć”. Podstawową intencją mudry jest właśnie przypieczętowanie zaklęć lub błogosławieństw. Mudry są zazwyczaj przekazywane ustnie, ponieważ możliwość nagrywania wideo

jest stosunkowo młoda w historii ludzkości. Technicznie rzecz biorąc, mudra może być wykonana całym ciałem, ale większość ludzi używa tylko rąk. Pewne jest, że używano rąk do opowiadania historii i odprawiania magicznych rytuałów, zanim zaczęto cokolwiek spisywać. Tradycyjne mudry są powszechnie uznawane za pochodzące z Indii, ale oczywiście każda kultura dysponuje pełnymi znaczenia gestami. Buddyjskie mudry są na przykład wyrażane w japońskich sztukach walki. Studiowałam Shōrin-ryū karate na zawodowym poziomie i odkryłam wówczas, że mudry były często zawarte w zapamiętywanych seriach pów zwanych *kata*, które często przypominają taniec lub rytuał.

W tahitańskim tańcu hula mudry są używane, aby uhonorować świat przyrody, reprezentują na przykład drzewa lub ocean. Zgodnie z hawajską legendą, bogowie naszego stworzenia (Kane, Lono, Kū i Kanaloa) używali mudr podczas recytowania zaklęć, co wyjaśnia pochodzenie tańca hula. Wiele form tańca charakteryzuje się ruchami rąk i pozami, które mają przyciągać wzrok. Moja pierwsza nauczycielka tańca była instruktorką tańca brzucha. Mówiła ona, że podstawową zasadą tańca jest izolowanie ruchów, ograniczanie ich do jednej części ciała naraz. Prosiła swoich uczniów, aby wyobrazili sobie w swoich rękach kulkę świecącej zielonej substancji i przyklejali ją do różnych części własnego ciała. Gdziekolwiek znajduje się ta maź, tam należy skoncentrować uwagę i ruch. Te metody nie różniły się zbyt od teorii magii. Jest ona bowiem sztuką urzeczywistnienia swojej woli. Duchowa energia jest siłą życiową wszechświata i motorem, który rządzi magią. Mudry są ruchami mającymi możliwość uchwycenia tej energii, którą możesz sobie wyobrazić właśnie jako świecącą zieloną substancję. To może skierować twoją uwagę i intencję do wewnątrz lub na zewnątrz.

Mudry są szeroko stosowane w pięciu formach indyjskich tańców świątynnych. Istnieje jedna forma tańca dla każdego z duchowych żywiołów: Kuchipudi dla ziemi, Mohiniattam dla powietrza, Bharatanatyam dla ognia i Odissi dla wody. Istnieje jeszcze piąta forma, która reprezentuje ducha lub niebo, zwana Kathakali. Przez lata trenowałam i pomagałam w nauczaniu Bharatanatyam, studiowałam także jego mudry. W przypadku tej formy mudry są używane do dramatycznego opowiadania historii, wyrażania emocji i przywoływania różnych bóstw. Każde zajęcie rozpoczynają się modlitwą i specjalistyczną serią gestów, które błogosławią i dziękują ziemi oraz naszym nauczycielom, jak również przywołują boskie błogosławieństwa. Mudry są również używane w praktykach jogi indyjskiej i są przedstawiane w sztuce hinduskiej i buddyjskiej.

W obszarze basenu Morza Śródziemnego należy uważać na sposób, w jaki układamy dłonie. Istnieją gesty, które są nieszkodliwe w wielu kulturach, ale w tym akurat regionie są obelgą lub przekleństwem. Bardziej szczegółowo omówię je w rozdziale 4. Istnieje również wiele rdzennych kultur na całym świecie, które używają rąk podczas tańca i opowiadania historii. Istnieje nawet Język Migowy Wron, który może być używany do porozumiewania się wyłącznie za pomocą gestów rąk, bardzo podobnie jak w bardziej powszechnym języku migowym.

## **Mitologia i legendy**

Świat sztuki jest pełen znaczących gestów i układów rąk, szczególnie jeśli chodzi o dzieła o tematyce religijnej czy związanej z duchowością. Pozycja rąk bóstwa lub innej świętej osoby może przywoływać wspomnienia konkretnych mitów i legend lub

błogosławić. Następnym razem, gdy zobaczysz obraz lub rzeźbę przedstawiającą bogów, świętych, *orisha*, *lwa* lub innych świętych istot, zwróć uwagę na to, jak trzymają ręce. Opowiadają one bowiem historię i dają błogosławieństwo patrzącemu. Dłonie bezsłownie przekazują wiele znaczeń. Mnóstwo tańców pochodzących z Indii, których się nauczyłam, przedstawiało mity. W jednym z nich przedstawiałam Sziwę, tańczącego i udzielającego błogosławieństwa publiczności, trzymając prawą rękę zwróconą w jej kierunku, z ugiętym łokciem i kciukiem ułożonym w jednej linii z resztą palców. W innym tańcu przywoływałam do świątyni Ganesha, trzymając ręce tak, jak on trzymałby swoje rytualne przedmioty, po bokach ciała, tak jakbym sama miała jego duży brzuch.

### **Parę słów o zawłaszczeniu kulturowym**

Chciałam zakończyć ten wstęp poważną uwagą na temat szanowania innych kultur przy jednoczesnym czerpaniu z nich. Choć prawdą jest, że nikt nie posiada praw autorskich do tego, jak poruszać dłońmi, wiele z duchowych praktyk zawartych w tej książce zaczerpnęło inspirację z innych kultur. Kiedy świętych mędrców uczyła mnie społeczność rdzennych Hindusów, rozmawiałam z jej członkami o ich odczuciach związanych z przejmowaniem rozmaitych praktyk duchowych przez kulturę zachodnią. Z jednej strony wielu, z którymi się konsultowałam, było dumnych z tego, że ich zwyczaje przenikają do innych kultur, szczególnie dla dobra ich potomków, którzy czują się odłączeni od swoich korzeni. Z drugiej strony, za niesmaczne uważa się przejmowanie duchowej praktyki z innej kultury i używanie jej w sposób lekceważący.

Nauczono mnie na przykład nosić na czole bindi, czerwoną kropkę symbolizującą świętą przestrzeń mojego umysłu. Moi nauczyciele aprobowali noszenie bindi podczas przedstawień, zajęć tanecznych, a nawet poza nimi, co miało nieść ze sobą błogosławieństwo Sziwy. Jednak te same osoby nie pochwalałyby mody panującej chociażby w Wielkiej Brytanii, która traktuje bindi jako ozdobę, którą przystrajamy czoło na zakrapianą imprezę w klubie. Jeśli wasze intencje są czyste, używajcie podobnych symboli w odpowiednim kontekście. Przede wszystkim zaś słuchajcie tych, dla których są one elementem tradycji, dzięki temu zredukujecie ryzyko zawłaszczenia kulturowego, które jest szkodliwe. Dialog międzykulturowy na temat rasy, tożsamości i ducha powinien być dla nas wszystkich czymś ciągłym, a nie kwestią, której się unika lub którą się lekceważy dla własnej korzyści i wygody.



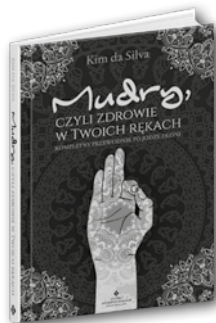
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



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

## MUDRY, CZYLI ZDROWIE W TWOICH RĘKACH

Kim da Silva



Ajurweda – medycyna indyjska od tysięcy lat wykorzystuje mudry jako podstawową technikę uzdrawiania energią. Te proste gesty dłoni odblokowują energię przepływającą w meridianach stymulując organizm do samouzdrawiania. Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku dowiesz się w jaki sposób joga dłoni oddziałuje na kanały energetyczne człowieka. Odkryjesz aż 75 mudr, które pomogą Ci wyeliminować takie problemy i dolegliwości jak ból kręgosłupa, stawów czy głowy, a także zmęczenie, nadciśnienie, zaburzenia w pracy tarczycy, nerwobóle, stres, alergie i wiele innych. Autor,

ekspert filozofii Wschodu, wyjaśnia również kiedy należy stosować gesty dłoni, w jakich odstępach czasu i porach dnia oraz jak długo trzymać pozycję, aby ta terapia przyniosła najlepsze efekty. Zdrowie jest w Twoich rękach.

## MUDRY – SPOŚÓB NA ZDROWIE, ENERGIĘ I RÓWNOWAGĘ

Swami Saradananda



Nadszedł czas, aby radykalnie poprawić jakość życia za pomocą mudr – starożytnych, niezwykle efektywnych gestów dłoni, które stanowią gwarancję perfekcyjnego zdrowia fizycznego i psychicznego. Ten ilustrowany przewodnik stworzony przez renomowaną nauczycielkę jogi zawiera proste instrukcje, piękne grafiki oraz czytelne zdjęcia, dzięki czemu mogą z niego korzystać zarówno doświadczeni, jak i początkujący adeptci jogi. Odkryjesz medytacje, wizualizacje, ćwiczenia oddechowowe, mantry i asany, które zwiększą efektywność mudr. Zbudujesz wewnętrzną siłę oraz vitalność, zwiększysz

energię, wzmocnisz poczucie własnej wartości, radości i swobody. Raz na zawsze uwolnisz się też od stresu i osiągniesz wewnętrzny spokój. Starożytna moc w Twoich dłoniach!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

[www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



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

## MUDRY DLA CIAŁA, UMYSŁU I DUCHA

Gertrud Hirschi



Mudry to specjalne układy dłoni mające właściwości terapeutyczne. Wystarczy kilka minut, by zwiększyły one przepływ energii życiowej w Twoim ciele. Mają bardzo korzystny wpływ na wiele dolegliwości i obniżają poziom stresu. Skorzystaj z nich dzięki pierwszej na polskim rynku talii 68 kart opisującej ich działanie. Została ona opracowana przez światowy autorytet w dziedzinie mudr i jogi.. W talii tej znajdziesz szereg zastosowań mudr, a w dołączonej do niej instrukcji indeks schorzeń ciała i ducha, na które Ci one pomogą oraz sposoby

by zwiększenia efektywności każdego ćwiczenia. Dzięki poręcznemu formatowi kart i praktycznemu poradnikowi możesz skorzystać z mudr w każdej chwili. Idąc, czekając na autobus czy też racząc się chwilą przerwy w pracy. Wyzwól moc swoich dłoni!

## SKUTECZNE TECHNIKI HOLISTYCZNEGO UZDRAWIANIA

Keith Sherwood



Na nasze zdrowie wpływa nie tylko kondycja fizyczna, ale też stan umysłu i ducha. Dlatego powinniśmy zadbować o holistyczne podejście do uzdrawiania. Dzięki zrównoważeniu wszystkich elementów, energia zacznie prawidłowo płynąć przez organizm, a nasza świadomość pomoże w utrzymaniu zdrowia na każdej płaszczyźnie. Autor jest znanym na całym świecie nauczycielem i uzdrowicielem. W tej książce opisuje techniki uzdrawiania pranicznego, aurycznego i czakralnego. Krok po kroku nauczysz się widzieć i odczytywać aurę oraz stosować widzenie na odległość, aby określić rodzaj schorzenia. Może mieć ono podłoże fizyczne, psychiczne, a nawet karmiczne, ale za pomocą szczególnie opisanych ćwiczeń zdołasz się z niego oczyścić. Masz w sobie moc by uzdrawiać.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



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

## PRACA Z ENERGIA

Kyle Gray



Cały wszechświat jest zbudowany z energii. Jest ona całkowicie neutralna, lecz reaguje na nasze emocje i działania. Dzięki tej książce będziesz w stanie świadomie kreować wasze interakcje. Pomoże ci w tym najbardziej rozchwytywany ekspert od aniołów w Wielkiej Brytanii, który odśladania 111 podstawowych ćwiczeń, które sam stosuje w celu rozwoju swoich duchowych umiejętności. Teraz i ty będziesz wprowadzać energię na wyższy poziom. Zaufasz własnemu wewnętrznemu przewodnictwu i zaczniesz bez skrupowania wyrażać wszystkie aspekty siebie. Nauczysz się równoważyć dawanie i branie,

a każda decyzja będzie przybliżała cię do życia, jakie sobie wymarzyłeś. Wskutek tego codziennie będziesz doświadczać więcej radości, miłości i cudów. Od energii do materii.

## SEKRET MĄDROŚCI BOSKICH MISTRZÓW

Kyle Gray



Odkryj narzędzia, aby połączyć się z Wniebowstąpionymi Mistrzami i otrzymać ich przewodnictwo, uzdrowienie, ochronę oraz wsparcie na ścieżce duchowego rozwoju. Wniebowstąpieni Mistrzowie to dusze, które kiedyś stąpały po Ziemi i innych planetach. Nadal oferują ci swoją inteligencję emocjonalną i duchowe nauki. Maria Magdalena, Budda, Joanna D'Arc, Saint Germain, Thot, Hathor i inni są tutaj, aby cię wspierać. W tej niezwyklej książce znajdziesz sylwetki 33 Wniebowstąpionych Mistrzów. Praktyczne narzędzia pozwolą ci wezwać ich, by prosić o ochronę i otworzyć się na ich boską energię. Potężne aktywacje i praktyki duchowe – takie jak wizualizacje Świętej Geometrii, afirmacje, medytacje i modlitwy – pomogą ci zwiększyć świadomość, intuicję i zyskać wysokie wibracje. Dowiesz się też, jak osiągnąć oświecenie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35





ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

## JOGA DLA CZAROWNIC

Sarah Robinson



Ezoteryka, zaklęcia, medytacja i tajemnicze, pełne energii kryształy budzą twoje zainteresowanie? Dodatkowo pasjonują cię terapie naturalne, ajurweda oraz ćwiczenia i techniki oddechowe? Poznaj *Jogę dla czarownic*. Dowiedz się, jak można poprawić swoje życie poprzez wschodnią mądrość i zachodnią praktykę białej magii. Poznasz po drodze boginie, rytuały i magię roślin. Wykorzystaj porady, czary i zaklęcia ochronne niezbędne w praktyce współczesnej czarownicy. Dzięki kompleksowym informacjom zawartym w tej książce dowiesz się, jak uprawiać magię poprzez zaklęcia, mantrę, medytację i praktykę jogi. Poznasz terapię oczyszczania czakr i wskazówki, jak połączyć się z mocą Słońca, Księżyca i Ziemi. Czary na macie – zastosuj oczyszczanie czakr, odzyskaj zdrowie i dobre samopoczucie.

## JOGA NA OCZYSZCZENIE CZAKR

Christina D'Arrigo



Od prostej Siddhasany („pozycja mędrca”) po bardziej zaawansowaną Salambę Sirsasanaę („stanie na głowie z podparciem”) – ta książka nauczy cię 56 mistrzowskich pozycji, 8 sekwencji jogi i ćwiczeń oddechowych. Te proste, ale potężnie uzdrawiające terapie mogą poprawić jakość twojego życia, jednocześnie zwiększając twoją siłę i elastyczność. Joga czakr pomoże ci skutecznie odblokować, oczyścić i zrównoważyć twoje wszystkie czakry. Oczyszczanie energetyczne dla zdrowia, relaksu i spokojnego umysłu nie będzie stanowiło trudności. Ponieważ Autorka tak przygotowała opisy asan, aby ich wykonanie nie sprawiało trudności nawet początkującym joginom. Praktykę ułatwią dokładne ilustracje pozycji i sekwencji. Joga czakr – skuteczny sposób na odzyskanie równowagi ciała i ducha.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080





Talizman  
przynosi szczęście,  
miłość i bogactwo



PROFESJONALNE HOROSKOPY

SPECJALISTYCZNA LITERATURA ASTROLOGICZNA

AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY

SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE

KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE

KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE

KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE

E-BOOKI I AUDIOBOOKI

**Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka**  
**Atrakcyjne ceny, promocje**

Wybierz szczęście z dostawą do domu

[www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



**Dr Alexandra Chauran** – przedstawicielka drugiego pokolenia jasnowidzów, kapłanka trzeciego stopnia oraz licencjonowana tarocistka. Przez kilkanaście lat, jako profesjonalne medium intuicyjne, pomogła tysiącom osób na całym świecie. Pochodzi z Port Moody w Kanadzie. Jest absolwentką Seattle University i Valdosta State University. W wolnym czasie, jako QueenOfDiamonds, zajmuje się streamingiem na platformie Twitch. Lubi również rozmawiać ze swoimi czytelnikami.

### Odkryj moc tkwiącą w twoich dłoniach!

**Praktykując mudry, czyli jogę dłoni, jedynie kilka minut dziennie, skutecznie pokonasz stres i choroby.**

Mudry to układy dłoni, które mają niezwykle właściwości terapeutyczne. Dzięki tej książce dowiesz się, że cała siła uzdrawiająca, której potrzebujesz, jest w twoich rękach. Stosowanie jogi dłoni każdego dnia znacząco zwiększy przepływ życiowej energii w twoim organizmie.

Codzienna praktyka i odpowiednio dobrane mudry mają bardzo korzystny wpływ na wiele dolegliwości i znacząco obniżają poziom stresu. Stanowią źródło orzeźwienia, harmonii i rozwoju – zarówno dla ciała, jak i umysłu. Poznasz mudry lecznicze, takie jak mudry na ból głowy oraz wiele medytacji i ćwiczeń oddechowych. Szczegółowe ilustracje układów dłoni i klarowne opisy ułatwią ci codzienne praktykowanie mudr.

**Mudry – nowoczesny przewodnik po terapii samouzdrawiania za pomocą jogi dłoni**

Patroni:

