

Padėka

Ypač noriu padėkoti Do-Ri, padėjusiai parašyti šią knygą ir parodžiusiai puikų šio darbo išmanymą. Jos dėka knyga išleista per labai trumpą laiką. Esu dėkingas jai už visas pastangas ir valandas, atiduotas man dirbant šį darbą.

Turinys

| | |
|----------------|----|
| Pratarmė | 14 |
| Įvadas | 15 |

I DALIS PAGRINDAI

| | |
|--|----|
| 1. Kaip naudotis knyga | 16 |
| Kam tinkamas pirštų balansas | 16 |
| Kada taikytinas pirštų balansas | 16 |
| 2. Pagrindinių sąvokų paaiškinimas | 17 |
| Kas yra energija. Kas yra organų energija | 17 |
| Energijų aprašymas (akupunktūra–meridianai) | 18 |
| 3. Kiti paaiškinimai | 19 |
| Kodėl balansas per pirštus? | 19 |
| Pradiniai ir galiniai pirštų meridianų taškai | 20 |
| Kelias nuo nepastebėto disbalanso iki ligos | 21 |
| Energijos įjungimas – tai tarsi medikamento veikimas .. | 22 |
| Pirštų deriniai nepakeičia vaistų | 23 |
| Liga ir disbalansas | 23 |
| Gydymui mudromis skirkime daugiau laiko | 23 |
| Ar šalinti skausmą? | 24 |
| 4. Svarbios sveikatos sąvokos | 25 |
| Kas yra savigynos jėgos? | 25 |
| Smegenų integracija | 25 |
| Seksualinė energija | 26 |
| Penkių elementų ratas | 27 |
| Kaip seksualinė energija sąveikauja su penkiais elementais? | 29 |

| | |
|--|----|
| 5. Kelios istorijos iš praktikos | 30 |
| Kelionės jūra mudra | 30 |
| Pirštų derinys padeda versti | 30 |

II DALIS

PRAKTINIS PIRŠTŲ DERINIŲ PRITAIKYMAS

| | |
|--|----|
| 1. Rankų plaštakos – gyvybinės galios indikatorius ... | 34 |
| 2. Nykščio ir pirštų narių pavadinimai | 34 |
| Plaštakos viršutinė pusė | 35 |
| Plaštakos apatinė pusė | 37 |
| 3. Simptomai ir tinkamos mudros | 39 |
| Kūno priekinė pusė | 39 |
| Kūno užpakalinė pusė | 40 |
| 4. Simptomų sąrašas | 41 |

III DALIS

MUDRŲ APRAŠYMAS

| | |
|--|----|
| 0. Pirštų judrumas | 46 |
| I. 1. Dantų skausmas | 48 |
| 2. Žandikaulio skausmas | 50 |
| 3. Smilkinio ir apatinio žandikaulio sąnarys | 52 |
| II. 4. Galvos skausmas | 54 |
| 5. Migrena | 56 |
| 6. Jautrumas oro pokyčiams | 58 |
| III. 7. Sąnarių skausmas | 60 |
| 8. Pirštų sąnarių skausmas | 62 |

| | |
|---|-----|
| 9. Rankų sąnarių skausmas | 64 |
| 10. Klubo sąnario skausmas | 66 |
| 11. Kelio sąnario skausmas | 68 |
| 12. Blauzdinio pėdos sąnario skausmas | 70 |
| IV. Spazmai | 72 |
| 13. Blauzdų spazmai | 72 |
| 14. Skrandžio spazmai | 74 |
| 15. Skrandžio sutrikimas | 76 |
| 16. Žarnų spazmai | 78 |
| V. 17. Nugaros skausmas | 80 |
| 18. Pečių lankas | 82 |
| 19. Krūtinės slankstelis | 84 |
| 20. Juosmens slankstelis | 86 |
| 21. Kaklo slankstelis | 88 |
| VI. 22. Neuralgijos | 90 |
| VII. Apatinė pilvo dalis | 92 |
| 23. Menstruaciniai negalavimai | 92 |
| 24. Gimda | 94 |
| 25. Šlapimo pūslė | 96 |
| 26. Prostata | 98 |
| 27. Prostatos negalavimai | 100 |
| VIII. 28. Sportas | 102 |
| 29. Traumos | 104 |
| IX. 30. Streso stabilumas | 106 |
| 31. Nuovargis | 106 |
| X. 32. Kvėpavimas | 110 |
| 33. Bronchitas | 112 |

| | | |
|--------|--|-----|
| | 34. Astma | 114 |
| | 35. Imuninė sistema | 116 |
| XI. | 36. Akys | 118 |
| | 37. Akių stiprinimas | 120 |
| | 38. Visų žvilgsnio kryptių aktyvinimas | 122 |
| | 39. Akys – gydymo parama | 124 |
| XII. | 40. Ausys | 126 |
| | 41. Ausų stiprinimas | 128 |
| | 42. Ausų skausmai | 130 |
| XIII. | 43. Plaukai | 132 |
| | 44. Plaukų stiprinimas | 134 |
| XIV. | 45. Virškinimas | 136 |
| | 46. Virškinimo negalavimai | 138 |
| | 47. Storoji žarna | 140 |
| XV. | 48. Klubai | 142 |
| | 49. Kojų energija | 144 |
| | 50. Klubai su dubens energija | 146 |
| XVI. | 51. Išsiplėtusios venos | 148 |
| | 52. Skaudančios išsiplėtusios venos | 150 |
| XVII. | 53. Širdies skausmas | 152 |
| XVIII. | 54. Mokykla | 154 |
| | 55. Smegenų integracija | 156 |
| | 56. Mąstymas | 158 |
| | 57. Apmąstymas | 160 |
| | 58. Mokymasis | 162 |
| | 59. Skaitymas balsu | 164 |
| | 60. Rašymas | 166 |

| | | |
|------|---|-----|
| XIX. | 61. Detoksikacija | 168 |
| XX. | 62. Alergija | 170 |
| | 63. Vaikų alergija | 172 |
| | 64. Saulės alergija | 174 |
| XXI. | Visa kita (nedidelės problemos, su kuriomis ne taip lengva susidoroti) | 176 |
| | 65. Inkstų negalavimai | 176 |
| | 66. Tulžies pūslė | 178 |
| | 67. Blužnis ir kasa | 180 |
| | 68. Kraujotakos reguliavimas | 182 |
| | 69. Organų stiprinimas | 184 |
| | 70. Geras miegas | 186 |
| | 71. Atminties stiprinimas | 188 |
| | 72. Ėjimas | 190 |
| | 73. Patempimai | 192 |
| | 74. Skausmo stabilumas | 194 |
| | 75. Skyd liaukė | 196 |

IV DALIS PRIEDAS

| | |
|---|-----|
| Kas yra kineziologija? | 199 |
| Kas yra <i>Touch for Health</i> ? | 200 |
| Kas yra <i>Edu</i> kinestetika? | 202 |
| Apie autorių | 205 |

Pratarmė

Indų medicinoje pirštų deriniais, vadinamosiomis *mudromis*, stengiamasi pasverti energetinį, fizinį ir psichinį balansą.

Studijuodamas Indijoje pats patyriau, kokios stiprios gali būti mudros nepaisant jų regimo paprastumo. Didžiulis jų poveikis mane taip sužavėjo, kad nusprendžiau nuolat jas naudoti ir dar kurti naujas, kad pirštų derinių naudojimo formas suprastų ir Vakarų žmonės.

Keblumų kilo dėl to, kad apie mudras beveik nėra literatūros. Indijoje mudras savo mokiniams perduoda mokytojas. Mokinys atlieka mudras, tačiau tik mokytojas tiksliai žino, kas vyksta iš tikrųjų. Ajurvedos (indų gydymo menas) medicina, kaip ir kinų medicina, naudojasi penkiais elementais, tiesa, ne tokia forma. Todėl indų elementus reikėjo perkelti į kinų elementų mokslą. Sekėsi labai sunkiai, nes indų elementų aprašymas, deja, ne toks tikslus ir aiškus kaip kinų.

Teko kruopščiai išnagrinėti abi gydymo sistemas. Ir buvo verta! Susiejus indų gydymo meną su kinų, galiausiai pavyko rasti balanso formą, kurią turi atskiros mudros. Tai leido jas priskirti prie įvairių simptomų ir ligų.

Įgijęs mudrų naudojimo patirties, ėmiau kurti savus derinius, sėkmingai juos išbandžiau ir tada perdaviau kitiems.

Ši knyga ne tik supažindina su energetiniais ryšiais, bet ir parodo, kaip mūsų sveikata gali priklausyti nuo rankų.

Įvadas

Bendrinėje kalboje žodžiai „judėjimas“ arba „pratimas“ dažnai vartojami sportiniam aktyvumui apibūdinti. Rečiau yra žinoma, kad pratimai būtini fiziologinei veiklai kūne ir visų energijos sistemų sąveikai parengti.

Minėtos judėjimo ir pratimų formos yra vėlesnių ligų profilaktika. Pratimai, apie kuriuos kalbu, atliekami 2 kartus kasdien po 5–10 minučių. Tačiau čia ir iškyla problema!

Žmonės turi laiko viskam, tačiau profilaktiniams pratimams 2 kartus kasdien po 10 minučių jiems jo pritrūksta. Tokių atvejų mano praktikoje pasitaiko kone kasdien. Tad vieną dieną man kilo idėja mudras parengti taip, kad kiekvienas jas galėtų suprasti ir pritaikyti. Vargu ar dera teisintis, kad ir pirštų deriniams nelieka laiko, nes kitaip nei judėjimo pratimus, juos galima atlikti bet kada. Pirštų deriniais galime balansuoti save, ir tai yra labai veiksminga priemonė sveikatai saugoti.

Visi supranta, kad aktyvių suaugusių pacientų galimybės pasveikti yra didesnės nei tų, kurie nesirūpina savo balansu.