

# Исцеляющие мудры для всей семьи



## Annotation

Самый естественный и простой способ восстановить жизненные силы находится... у нас в руках. Держать себя в форме помогут мудры – своеобразная гимнастика для пальцев. Простые приемы в восточной традиции оздоровления дадут вам чувство уюта, комфорта, защищенности, домашнего тепла; позволят быть в хорошем расположении духа и, что самое главное, – чувствовать себя уверенным и здоровым. Мудры доступны каждому и не имеют противопоказаний.

---

- [Исцеляющие мудры для всей семьи](#)
- [Здоровье и благополучие вашей семьи](#)
- [Из глубины веков](#)
- [Мудрые правила](#)
- [Энергия рук](#)
- [Пять упражнений, развивающих чувствительность кончиков пальцев и открывающих энергетические каналы](#)
- [Пять упражнений, направленных на расширение энергетических каналов пальцев рук](#)
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- [Пять упражнений, позволяющих ощутить потоки внутренней энергии](#)
- 
- 
- 
- 
- 
- [Упражнения на повышение чувствительности рук](#)
- 
- 
- 
- 
- [Потоки энергии и чакры](#)
-

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- [Мудры для всей семьи](#)
- [Мудры процветания и успеха](#)

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- [Уравновесим чаши энергетических весов](#)

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- [Изысканные жесты красоты](#)





•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

• [Проблемы органов зрения](#)

•

•

• [Нарушение работы нервной системы](#)

•

•

•

•

•

•

•

• [Нарушение работы опорно-двигательного аппарата](#)

•

•

•

•

•

•

•

•

• [Нарушение работы мочевыделительной системы](#)

•

•

•

•







## Исцеляющие мудры для всей семьи

### Здоровье и благополучие вашей семьи



Все стремятся к тому, чтобы в семье всего хватало: и сил, и здоровья, и достатка, и любви. Ведь, чтобы чувствовать себя счастливыми, особенно необходимы домашний уют и хорошее самочувствие близких. Приподнятое настроение, крепкий сон, ощущение внутренней опоры – это не что иное, как энергетический баланс, поддерживающий особую атмосферу и духовный микроклимат в семье. А самый естественный и простой способ восстановить жизненные силы находится в буквальном смысле у вас в руках. Все просто: соединили кончики пальцев – и обеспечили себе эмоциональный подъем, раскрыли ладони – и позволили себе расслабиться, переплели кисти рук – и активизировали работу мозга. Держать себя в форме помогут мудры – простые приемы восточной традиции, своеобразная гимнастика для пальцев. Они позволят быть в хорошем расположении духа и, что самое главное, – почувствовать себя уверенным и здоровым.

Попробуйте сложить хотя бы несколько мудр. Этот метод обещает долговременный успех, не требует много времени, больших физических усилий и каких-то особенных условий.

Мудры доступны людям любого возраста, не имеют противопоказаний и легко вписываются в ритмы современной жизни. Используйте любую возможность, чтобы на несколько минут сложить пальцы в замысловатый жест, настроиться на определенную волну и снять стресс или усталость. Заниматься можно везде: в транспорте, магазине, у телевизора, на прогулке.

Начните с элементарных позиций двумя-тремя пальцами, затем попытайтесь освоить и более сложные мудры. Вскоре вы заметите, как улучшается самочувствие, исчезают неприятные эмоции, меняется настроение. Проявите лучшие чувства к членам своей семьи, помогите им и словом и делом. Расскажите, как с помощью йоги пальцев справиться с усталостью на отдыхе, на даче, в пути. А если родной человек болен, посоветуйте ему сделать несколько укрепляющих мудр, которые помогут восстановить внутренний баланс и создать условия для выздоровления.

## Из глубины веков

Мудрецы глубокой древности рассматривали мир как единое целое, в котором должны работать универсальные законы – одни и те же как для всей Вселенной, так и для каждой отдельной ее части, то есть – для человека. С помощью сакральной геометрии было доказано, что человеческое тело является мерой Вселенной, абсолютно все в ней может быть измерено, а в кистях рук закодированы все стороны жизни.

Рука всегда приковывала к себе внимание людей. Она ассоциируется с порядком, который установлен на Земле: пять пальцев левой кисти представляют собой царство Закона, а пять пальцев правой – царство Силы. Помимо ассоциации пяти пальцев с микрокосмосом человека, с двумя ладонями человеческой руки принято соотносить полученные Моисеем от Бога на горе Синай две скрижали, где начертано пять открытых и пять сокрытых заповедей – законов нравственного миропорядка, поддерживающих взаимоотношения людей и определяющих нормы их поведения. И это всего лишь некоторые из аспектов «ручной» символики.

Наши предки видели в ладони некий совершенный элемент: считается, что китайский алфавит первоначально возник как прием описания переплетенных рук и скрещенных пальцев, а по свидетельствам археологов, внутренние стены египетских пирамид были покрыты барельефами с изображением священных жестов, прообразов древнеегипетских иероглифов. В Индии существует свой язык жестов, включающий в себя сотни позиций рук и пальцев, кроме того, есть версия, что подаваемые руками знаки – не что иное, как имитация древних санскритских букв магической силы.

Стремление извлекать из очевидной информации ее скрытый смысл всегда являлось одним из основных свойств человеческой природы. А бесчисленное число описываемых пальцами фигур, как нельзя лучше отражают желание предков при помощи движений рук познать мир.

Древнеиндийские мифы повествуют о том, что люди научились выполнению удивительно красивых жестов у богов. И вскоре обратили внимание на их умиротворяющее и исцеляющее действие. Положения для одной руки было принято называть Асамьюта мудрами, а позиции для двух рук – Самьюта мудрами. С тех пор врачеватели научились с помощью особых жестов побеждать болезни, ораторы поднимали руку, чтобы

владеть аудиторией, философы пытались найти связь между конкретной позицией рук и пальцев и концентрацией мысли. Так зародилось искусство мудр, первое письменное упоминание о котором датируется второй половиной VI века.

О чудесных лечебных свойствах мудр написаны целые трактаты. Определенные жесты влияют на самочувствие, повышают настроение, снимают нервозность и усталость, увеличивают скорость мышления.

Слово «мудрость» ассоциируется с высшим состоянием добра и истины, кажется вполне естественным, что положение пальцев рук, через которое человек настраивает себя на общение с миром, пытаясь создавать гармонию и в себе и вокруг, называется *мудрой*.

Лингвистика этого слова подсказывает все смыслы, которые люди в него вкладывали. Вавилонское «*мусару*» переводится как «печать, скрепляющая единство души и тела». У древних персов «*музра*» означало «письмо» – и действительно, слова и мысли легче всего выразить жестами.

Санскритские корни «муд» – «радовать» и «дру» – «вытягивать наружу» объясняют удивительное свойство фигур, изображаемых пальцами, приносить облегчение при многих недугах.

До сих пор трудно поспорить с суждением Аристотеля о том, что «с того момента, как жизненная сила души нашла свое отражение в теле, душа и тело сроднились между собой и взаимно влияют друг на друга». Недаром латинская пословица гласит: «*Ubi dolor, ibi digitus*» («Где боль, там и палец»).

Но не будем забывать, что мудры, кроме того что имеют лечебный эффект, это еще и священные знаки, и ритуальные положения пальцев, и сложения рук во время национальных танцев, и жесты йоги, которые считаются выражением особых состояний сознания. Поэтому для того чтобы глубже понять, что же такое мудры, нужно рассматривать их в совокупности с истоками и предназначением.

В Тибете мудры тракуются как символы шести основных буддийских совершенств: реализации щедрости, нравственного поведения, терпения, усердия, медитативной практики и мудрости. В практике йоги считается, что постижение мастерства их выполнения дарует силы, а также обеспечивает физические благодеяния, такие как устойчивость, непоколебимость и исцеление от болезни.

Еще с незапамятных времен мудры были окутаны торжественностью и тайной. Сотни позиций рук и пальцев использовались в храмовых танцах и других ритуальных действиях для призыва и приветствия, для омовения и предложения пищи.

И до сих пор люди не обходятся без них, подсаливая пищу или складывая ладони лодочкой, когда хотят умыться.

Казалось бы, какая может быть связь между привычными бытовыми жестами и изысканным положением рук в изображениях Будды? Чтобы разобраться в этом, предлагаем провести простой эксперимент. Разотрите ладони, чтобы они стали горячими. А теперь аккуратно разведите их в стороны и попытайтесь снова медленно соединить. Невероятно, но в определенный момент вы почувствуете, что вам что-то мешает, словно на руки одеты невидимые глазу теплые и упругие перчатки.

Эниология – наука об энергоинформационном обмене в природе – занимается сегодня вопросами о носителях информации, о любом живом существе. Ведутся эксперименты, целью которых является влияние через пси-поля на поведение и чувства людей, находящихся на большом расстоянии. Оцениваются излучения кистей рук, и в зависимости от психологического состояния эти свечения изменяются.

Здесь самое время всем скептикам согласиться с тем, что каждый человек обладает не только физической силой, но и силой духа, силой интеллекта и силой эмоций. И эта внутренняя сила циркулирует по особым каналам – меридианам.

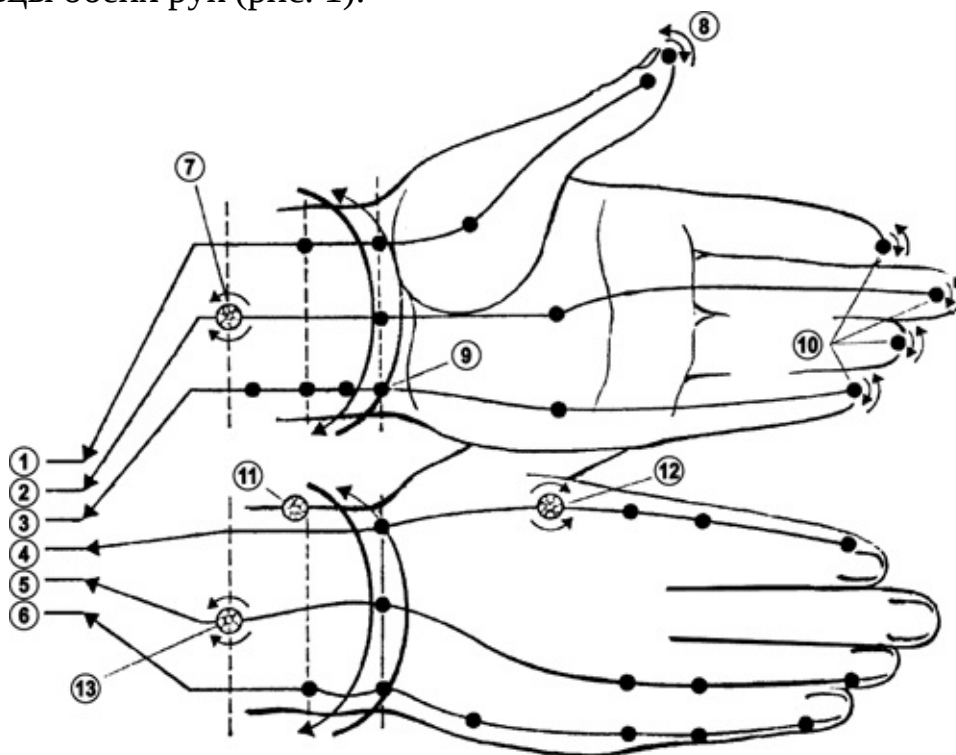
Условно принятые меридианы (в индийской традиции их принято называть *надии*) покрывают все тело человека подобно сердечно-сосудистой системе и снабжают внутренние органы необходимой энергией. Эта энергия поступает из Космоса в каналы, которые находятся в пальцах рук и носят название органа, на который замыкаются. В частности, четырнадцать основных и масса побочных меридианов выходят на поверхность кожи – и на тыльной стороне кисти, и на ладони, и на пальцах расположены точки с высокой степенью энергетической активности.

Не удивительно, что меридианы имеют к кисти руки самое прямое отношение. Складывая пальцы определенным образом, вы перенаправлете потоки энергии по тем или иным каналам внутри вашего тонкого тела.

**Сиое** – меридиан «трех обогревателей», начинается от точки, расположенной у ногтя безымянного пальца, и идет по тыльной поверхности кисти, предплечью, а затем входит в плечо. Этот меридиан отвечает за функционирование трех систем – сердечно-сосудистой, пищеварительной и мочевыделительной. Его оптимальная работа позволяет поддерживать в организме равновесие при стрессовых ситуациях, а это важное условие хорошей работы иммунной системы. Для концентрации жизненных сил в меридиане Сиое соединяют подушечки больших и безымянных пальцев обеих рук. Для отдачи жизненных сил и

освобождения энергии в меридиане Сиео соединяют подушечки больших и указательных пальцев обеих рук.

**Таиин** – меридиан легких, проходит у точки, которая находится рядом с краем ногтя большого пальца, и чтобы этот энергетический кругооборот не прерывался, поток нашей жизненной силы должен плавно перетекать из большого пальца в безымянный. Для концентрации жизненных сил в меридиане Таиин соединяют подушечки больших и указательных пальцев обеих рук, а также подушечки больших и безымянных пальцев обеих рук. Для регуляции жизненных сил в меридиане Таиин сгибают указательные пальцы обеих рук (рис. 1).



**Рис. 1. Топография меридианов и активных точек на руке:** 1 – таиин: иньский энергетический поток, или меридиан легких; 2 – кэцуин: иньский энергетический поток, или меридиан перикарда; 3 – сеин: иньский энергетический поток, или меридиан сердца; 4 – йомэй: янский энергетический поток, или меридиан толстого кишечника; 5 – сиео: янский энергетический поток, или меридиан «трех обогревателей»; 6 – тайо: янский энергетический поток, или меридиан тонкого кишечника; 7 – нэй-гуань: точки выше лучезапястной складки в центре запястий, на внутренней поверхности кистей рук. В мудротерапии применяются при болях в сердце, неврозах, расстройствах сна, болях в лучезапястном суставе, нормализуют артериальное давление; 8 – ши-сюань: точки на

верхних фалангах больших пальцев кистей рук; 9 – шэнь-мэнь: точки в лучезапястной складке во впадине на линии мизинца; 10 – ши-сюань: точки на верхних фалангах мизинцев, безымянных, средних и указательных пальцев кистей рук. В мудротерапии применяются при гормональных расстройствах, нарушениях менструального цикла, патологии печени, заболеваниях малого таза, а также для улучшения эластичности кожи; 11 – ле-цюе: точки между нэй-гуань и бугорком на линии больших пальцев кистей рук. В мудротерапии применяются при заболеваниях органов дыхания, бронхиальной астме, лицевых болях; 12 – хэ-гу: точки на уровне вершины кожной складки, между большим и указательным пальцами кистей рук. Отвечают за снятие головных и лицевых болей, в мудротерапии применяются при заболеваниях органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, а также для поднятия жизненного и мышечного тонуса; 13 – точка вай-гуань: точки в центре запястий, чуть выше лучезапястной складки, находятся напротив нэй-гуань. Могут быть задействованы в мудрах со скрещенными кистями рук при суставных болях, шейном радикулите, астении, бессоннице, заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

**Кэцуин** – меридиан перикарда, начинается от ногтя среднего пальца со стороны большого пальца, проходит через ладонь, внутреннюю сторону предплечья и подмышечную область. Меридиан перикарда огибает сердце и оказывает благотворное действие на такие симптомы, как прилив крови к голове, сердцебиение, боль в грудной области. У кончика среднего пальца берет начало второй разрыв в циркуляции энергии, который преодолевается вне тела по направлению к указательному пальцу. Для концентрации жизненных сил в меридиане Кэцуин соединяют подушечки больших и средних пальцев обеих рук. Для отдачи жизненных сил и освобождения энергии в меридиане Кэцуин соединяют подушечки больших и указательных пальцев обеих рук, а также больших пальцев и мизинцев обеих рук.

**Йомэй** – меридиан толстого кишечника, начинается у основания ногтевого ложа указательного пальца, проходит через плечи и выходит в область позвонков шейного отдела, затем вновь опускается до легких и огибает кишечник. Этот меридиан регулирует функцию управления кишечником. Для концентрации жизненных сил в меридиане Йомэй соединяют подушечки больших и указательных пальцев обеих рук. Для отдачи жизненных сил и освобождения энергии в меридиане Йомэй соединяют подушечки больших и безымянных пальцев обеих рук.

**Сеин** – меридиан сердца, начинается у ногтя мизинца и входит в

подмышечную область. Он имеет отношение к сердцу, а расстройство его циркуляции влечет за собой такие симптомы, как жажда, боль под ложечкой и покраснение глаз. Энергия именно этого меридиана предоставляет нам возможность быть счастливыми. Для концентрации жизненных сил в меридиане Сеин соединяют подушечки больших пальцев и мизинцев обеих рук. Для отдачи жизненных сил и освобождения энергии в меридиане Сеин соединяют подушечки больших и указательных пальцев обеих рук. Для регуляции жизненных сил в меридиане Сеин сгибают указательные пальцы обеих рук.

**Тайо** – меридиан тонкого кишечника, начинается от конца мизинца, проходит подмышечную область сзади и входит в область 7-го шейного позвонка. Для отдачи жизненных сил и освобождения энергии в меридиане Тайо соединяют подушечки больших пальцев и мизинцев обеих рук. Для регуляции жизненных сил в меридиане Тайо сгибают указательные пальцы обеих рук.

Выявить существование меридианов в наше время удалось только путем тщательного анализа воздействий на определенные внешние участки тела. Не только психологи, но и психофизики, биологи изучают сегодня влияние на человека мира форм. С недавних пор те вещи, о существовании которых было известно мыслителям древности, стали предметом специальных исследований. Невероятно, но оказалось, что открытие современной физиологией третьей регулирующей системы около 2500 лет тому назад было достоянием индийских и тибетских практиков, владевших искусством исцеления жестами.



## Мудрые правила

Кажется, что может быть проще – сложить ладони или переплести пальцы? Но для того чтобы с виду несложные жесты принесли ожидаемый эффект, их надо не только выполнять систематически, но и делать это верно. Существует несколько общих правил и некоторых тонкостей, на которые следует обратить внимание. Они считаются очень важными, хотя и простыми, выполнять их несложно.

– Позвольте вашей квартире напитаться силами природы. Проветрите все комнаты или хотя бы ту, где вы собираетесь изучать искусство целительных жестов. В теплое время года можно выполнять мудры на лоджии или у открытого окна: свежий воздух и свет солнца сделают свое дело.

– Одно из главных условий для успешного выполнения мудр – максимально расслабленное положение тела.

Кому случалось запоминать свои сновидения, тот знает, что во сне самые странные приключения переживаются без смущения и страха, как в детстве. Разминка на релаксацию – это своеобразное воссоздание подобных ощущений. Вы как бы окунаетесь в собственный внутренний мир, представляя себя защищенными и расслабленными.

Не скрещивайте руки или ноги и постарайтесь освободиться от напряжения. Устройтесь поудобнее и сконцентрируйте мысли на движении энергии по меридианам вашего тела. Максимально расслабьтесь и постарайтесь достичь чувства дремоты. Побудьте в этом естественном пластичном, текучем состоянии несколько минут. Запомните приятные ощущения, вспомнив их позже при выполнении мудр, вы сможете полноценно отдохнуть.

Научившись расслаблению, вы сможете в любой момент, едва почувствовав усталость, настроиться, выполнить комплекс из двух-трех тонизирующих мудр и быстро прийти в себя.

– Еще одна рекомендация: вы должны быть уверены, что никто из домочадцев вас не потревожит. Обучаться выполнению мудр лучше без свидетелей. То есть вы должны находиться одни в комнате, а еще лучше – во всей квартире. В первое время для того, чтобы все получилось, требуется спокойная обстановка. Можно даже создать особую атмосферу, радующую глаз, – зажечь ароматическую свечу или использовать успокаивающую музыку. Но потом вы будете выполнять мудры почти

автоматически, и никакой особой атмосферы вам не потребуется. В этом, конечно, огромное преимущество этого метода.

– Войти в особое состояние, когда ничто не должно вас отвлекать от работы с личной энергией, помогут сосредоточенность и контроль над мыслями и эмоциями.

Существует множество приемов: медитация, визуализация, психическая релаксация. Но если у вас пока мало опыта в духовных практиках, достаточно просто вашей способности что-то ярко представить, вообразить. Концентрация приходит позже.

– Обратите внимание на собственное дыхание. От того, как вы дышите, зависит не только ваше самочувствие, но и течение энергии по вашему тонкому телу. Обычно к каждой мудре дается рекомендация, касающаяся способа и ритма дыхания, но есть одно общее правило. Всегда представляйте, что, делая вдох, вы впитываете в себя сокровенные символы, заключенные в мудрах, а выдыхая – отбрасываете все посторонние мысли. Через 30—60 секунд такого «образного» дыхания суета и тревожность постепенно уйдут из поля вашего зрения.

Очевидно, при использовании колец или браслетов эффективность мудр будет меняться, ведь у металлов и драгоценных камней свои вибрации, которые могут помешать вам сосредоточиться. Поэтому на руках не должно быть никаких украшений.

Лучше одеться так, чтобы ничего не стесняло движений – никаких галстуков, ремней и поясов, обтягивающих костюмчиков или украшений; волосы подобраны, чтобы не мешали и не лезли в глаза.

Будьте терпеливы и последовательны. Стремитесь, чтобы любое ваше действие было направлено на достижение максимального эффекта при минимальных усилиях.

Какая поза кажется вам наиболее удобной: со скрещенными ногами или просто сидя в уютном кресле? Для тех, кто занимается йогой не один год, самой естественной является поза, когда тело находится в положении «сидя на пятках». А кому-то ближе после неспешной прогулки остановиться в парке, расправить плечи и сложить несколько любимых мудр, чувствуя свое единство с природой.

– Самое верное средство для тренировки концентрации – выполнение одного-единственного, точного, полностью осмысленного жеста. Держите руки легко и свободно, соединяя кончики пальцев без напряжения и лишних усилий.

– Для мужчин ведущая рука – правая, она символизирует власть, логику, искренность и выражает тот внутренний посыл, который обращен

во внешний мир (другими словами, это рука действия). Ее сжимают в кулак и обхватывают левой и прижимают к груди поверх левой руки, которая выражает ваши желания и ожидания (рука восприятия). Женщины делают наоборот – сжимая кулак на левой руке, обхватывают его правой, кладут левую руку на правую.

Помните, что исцеляющая сила мудр действует мощнее, если движения выполняются с чистым сердцем, в спокойном расположении духа, когда вы сами позитивно настроены.

Глубоко верующие перед выполнением любой мудры (особенно в оздоровительных целях) вначале читают «Отче наш» или «Богородицу».

– Чтобы воздействие было комплексным, выполняйте в течение дня не одну мудру, а несколько. С учетом индивидуальных проблем и недомоганий можно составлять всевозможные варианты комбинаций.

– Для «пальчиковой гимнастики» подойдет любое время: утренние мудрые жесты помогут запастись бодростью на весь день, а вечерние – окажут успокаивающее действие.

– Держите мудры с удовольствием: если вы чувствуете ненужное напряжение или другие неприятные ощущения, энергии не будут двигаться поступательно, а значит – любые телодвижения не пойдут на пользу. В таком случае занятие лучше отложить, а через некоторое время подобрать другую мудру с аналогичным действием.

– Из «мудрого» состояния следует выходить постепенно – ни в коем случае не делайте резких движений. Несколько раз медленно поднимите и опустите голову, потрите ладони друг о дружку, сожмите обе руки в кулаки, потянитесь и сделайте глубокий вдох.

– И всякий раз после выполнения мудры не забывайте ополаскивать кисти рук, чтобы не допустить непредсказуемого смешивания потоков энергии.

– Начинайте и заканчивайте каждую мудру с мыслью о счастливой жизни, и вы никогда не испытаете эмоционального напряжения, а отношения с близкими будут складываться радостно и безмятежно.

– Выберите для себя те позиции кистей рук, которые придутся вам по душе. Складывайте мудры сами, расскажите о гимнастике для пальцев близким и научите этому детей. И вы начнете видеть красоту во всем – и в обыденной жизни, и в искусстве, и в природе, и в человеческих отношениях. Когда вы готовы нести ответственность за своих близких, оказывать бескорыстную помощь, больше ценить свою семью, чаще вспоминать старых друзей, некоторые ваши проблемы разрешаются сами собой.

Но это может остаться всего лишь словами, если в один прекрасный день вы не захотите оглянуться вокруг и признать, что благоразумный, глубокомысленный взгляд на мир, стремление обрести согласие с собой и желание уловить золотую середину в каждом прожитом дне – все это и есть управление собственной энергией.

## Энергия рук

По рукам человека проходят энергетические каналы и меридианы, а каждый пальчик обладает необыкновенной целительной силой.

Пальцы – ключики к информационной базе, в которой собираются все самые важные сведения о личности. Это очень чуткий и надежный инструмент с бесчисленным количеством биологически активных точек и нервных окончаний. Переплетая пальцы в разных вариантах, соединяя их кончики, вы вызываете изменение окружающего нас электромагнитного поля, воздействуете на энергетические потоки внутри тонкого тела, создаете баланс жизненных сил организма.

Те или иные комбинации пальцев имеют различный уровень вибрации, замыкают определенные энергетические каналы. Когда все пальцы сжаты в кулак, вы чувствуете, как сконцентрировалась внутренняя энергия, а когда ладони раскрыты, происходит отдача жизненной информации в окружающий мир. Соединив подушечки большого и указательного пальцев, вы замыкаете энергетические потоки. Поднимая указательный и средний пальцы вверх, а большой прижимая к безымянному, отдаете команду для максимального выброса энергии. Поэкспериментируйте сами, и вскоре вы поймете, что энергетику нельзя увидеть, но руками можно научиться ее направлять.

Внимательно «слушайте» свои руки, они могут очень о многом рассказать – прежде всего, о вашей жизни и о том, следует ли в ней что-то менять.

Существует много упражнений на пластику и развитие чувствительности рук. Попробуйте их освоить.

## **Пять упражнений, развивающих чувствительность кончиков пальцев и открывающих энергетические каналы**

Найдите место, где никто вас не потревожит, и так рассчитайте свое время, чтобы не бояться куда-то опоздать или чего-то не успеть. Желательно, чтобы вас не беспокоили раздражающие звуки.

Неповторимую атмосферу создают окружающие вас ароматы и цветовые оттенки. Если вам близки насыщенные сладкие запахи Индии, остановите свой выбор на благовониях из ярких природных ингредиентов, например, сандалового дерева, с добавлением корицы. Самыми гармоничными, дарящими чувство покоя считаются глубокий синий цвет неба или «природный» зеленый цвет. Это избавит вас от забот дня, растворит грустные и тревожные мысли.

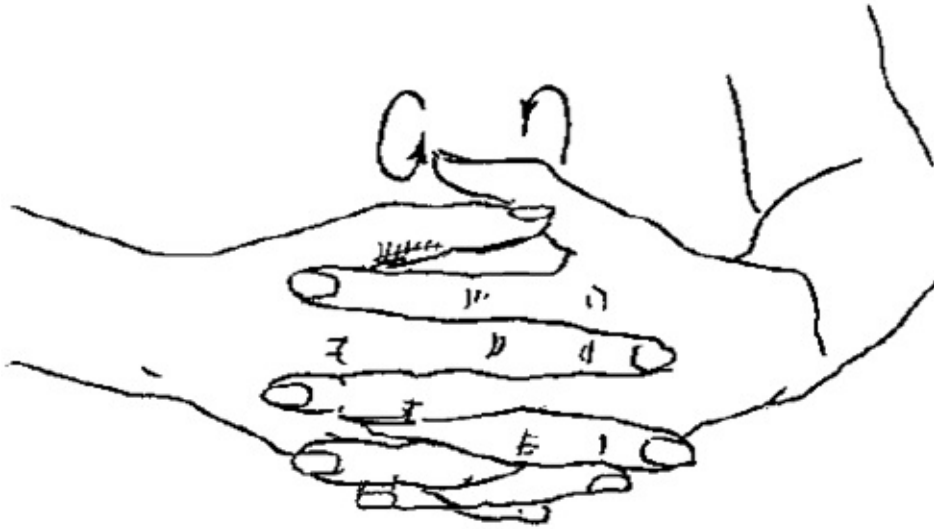
### **Упражнение 1**

Расположите ладони одну над другой: левая рука внизу, правая наверху. Неподвижной будет оставаться ваша левая рука. Слегка согните пальцы обеих рук. Начинайте совершать круговые движения пальцами правой руки вокруг пальцев левой руки. Сначала работайте мизинцем (остальные пальцы прижаты к ладони). Медленно обведите этим мизинцем вокруг кончика мизинца левой руки, потом вокруг безымянного пальца, среднего, указательного и большого.

Передав силу Джалы (водной стихии) всем пяти пальцам, мизинец согните и выпрямите безымянный палец. Точно так же проведите им вокруг всех пяти пальцев левой руки.

Напитав все пальцы левой руки силой Притхви (земной стихии), согните безымянный палец, выпрямите средний палец и, совершив им точно такие же движения, передайте левой руке силу Акаш (эфирной стихии). Затем средний палец должен сменить указательный (проводник Вайи – воздушной стихии). После этого поменяйте положение рук. Теперь неподвижной будет правая рука, а пальцами левой руки нужно обводить вокруг пальцев правой.

Завершая упражнение, сплетите пальцы обеих рук между собой, а большими пальцами совершайте круговые вращения, передавая от одной руке к другой силу Агни – огненной стихии (рис. 2).



**Рис.2**

**Упражнение 2**

Расположите руки перед грудью, ладонями внутрь, пальцы точно друг против друга. Делая круговые движения, разведите ладони подальше и начинайте очень медленно их сближать, пока не почувствуете тепло от находящихся напротив пальцев другой руки.

С каждым разом чувствительность будет повышаться. Вы ощутите присутствие другого пальца на более далеком расстоянии – то есть на тонком уровне нащупаете пульсацию каналов рук.

Когда чувствительность возрастет, сближайте пальцы до полного контакта.

**Упражнение 3**

Расположите пальцы друг против друга. Одна рука должна быть неподвижна. Начинайте раскачивать пальцы подвижной руки из стороны в сторону (как маятник) и сближайте с пальцами неподвижной руки.

Когда пальцы коснутся друг друга, замедлите движение, а потом продолжайте движение в другую сторону.

Запомните ощущение, возникающее в кончиках пальцев во время контакта.

**Упражнение 4**

Расположите руки одну над другой: левая рука внизу, правая наверху. Начинайте вращение пальцами подвижной руки (начиная с мизинца) вокруг пальцев неподвижной.

Сначала делайте широкие круги на приличном расстоянии от пальцев, затем постепенно сужайте их, пока не коснетесь кожи между пальцами.

**Упражнение 5**

Разведите руки на небольшом расстоянии друг от друга. Пальцами подвижной руки совершайте быстрые мощные движения, нацеленные в область ногтевых фаланг неподвижной руки, имитируя удары. Не касайтесь пальцев, делайте только резкий выпад, а затем снова разводите руки.



## Пять упражнений, направленных на расширение энергетических каналов пальцев рук

Руки – весьма чувствительный «прибор», способный находить нарушения биополя или места с отрицательной и положительной энергией. После этих пяти упражнений вам легче будет через пальцы ощущать энергию, с их помощью перенаправлять энергопотоки внутри тела.

Для подготовки к этому комплексу вытяните руки вперед, ладонями вниз. Разведите пальцы в стороны веером, напрягая их как можно сильнее, затем сожмите в кулаки. Несколько раз поднимите и опустите запястья на вдох и выдох. Повращайте расслабленными запястьями внутрь и наружу.

Упражнение 1. Энергетический канал большого пальца

Постарайтесь «снять» с себя все сиюминутные привязки и максимально выйти за рамки наработанного когда-то стереотипа. Смысл упражнения – понять, если в вашей жизни нет движения, что стоит на пути и как обойти преграду. Проанализируйте собственное отношение к любой жизненной ситуации. Попробуйте «прокрутить» и искренне признать свои иллюзии, связанные с восприятием жизни как обязанности. Все, к чему вы стремитесь на данный момент, – ваша личная инициатива, вы никому ничего не должны.

...

*Это упражнение можно выполнять сидя или лежа. Обхватите большой палец левой руки четырьмя пальцами правой. Большой палец правой руки должен лежать у основания большого пальца левой руки. Не регулируйте дыхание, просто позвольте воздуху входить и выходить. Вдыхайте глубоко в живот. Сконцентрируйте все свое внимание на кончиках больших пальцев и забудьте обо всем остальном.*

*Некоторое время продолжайте спокойно держать в правой руке большой палец левой, ощущая разливающееся по вашему телу тепло. Затем*

*обхватите большой палец правой руки и повторите упражнение еще раз.*

### Упражнение 2. Энергетический канал указательного пальца

«Трава склоняется туда, куда дует ветер» – так говорили на Востоке. Мысленно перенеситесь на зеленый луг и наблюдайте, как колышутся высокие травы. Когда вы делаете вдох, они наклоняются к вам, а при выдохе – от вас. Иногда вы видите весь луг целиком, а иногда только отдельные зеленые стебли. Еще вы видите, как при вдохе пространство вокруг вас уменьшается и увеличивается при выдохе. Теперь посмотрите на простор облачного неба и загляните внутрь себя, в свое сердце. Сравните собственные мысли с облаками и понаблюдайте за ними со стороны. Чем занята ваша голова? Вы с улыбкой смотрите в будущее? Или критикуете всех и вся? А может быть, ваш внутренний диалог полон страхов и волнений? Не удерживайте рядом с собой ни одного облака, отпустите и позитивные, и негативные, и критичные мысли. Почувствуйте, наконец, легкость и безмятежность.

...

*Это упражнение можно выполнять сидя или лежа. Обхватите указательный палец левой руки четырьмя пальцами правой. Большой палец правой руки должен быть направлен к центру левой ладони.*

*Не прогоняйте мысли. Смотрите на них со стороны, осознавайте их, а затем снова сосредоточивайте внимание на кончиках указательных пальцев. Некоторое время продолжайте спокойно держать в правой руке указательный палец левой, ощущая разливающееся по вашему телу тепло. Затем обхватите указательный палец правой руки и повторите упражнение еще раз.*

### Упражнение 3. Энергетический канал среднего пальца

Настройтесь на душевную открытость. Все самое интересное происходит с вами именно сейчас. Пользуйтесь тем, что имеете. Научитесь жить сегодняшним днем и получать от него максимальное удовольствие.

...

*Это упражнение можно выполнять сидя или лежа. Обхватите средний палец левой руки четырьмя пальцами правой руки. Большой палец правой руки должен быть направлен к центру левой ладони.*

*Некоторое время продолжайте спокойно держать в правой руке средний палец левой, ощущая разливающееся по вашему телу тепло. Затем обхватите средний палец правой руки и повторите упражнение еще раз.*

#### Упражнение 4. Энергетический канал безымянного пальца

Прислушайтесь к тому, что происходит в данный момент в вашем внутреннем пространстве, как в кончиках пальцев пульсирует энергия жизни. Из безымянных пальцев обеих кистей рук в бесконечность уходят золотые нити. Следите за золотыми спиралями, которые вращаются вокруг нитей, – это поможет вам объяснить собственное поведение и еще раз, но уже осмысленно, пройти через яркие вспышки эмоций.

Признайте свои опасения и обиды, осознайте их истинные причины, так вы практически избавитесь от них. Когда мы отмахиваемся от собственных внутренних «завалов», отодвигаем их и не хотим о них вспоминать, работать с ними, то добиваемся только того, что они начинают иметь над нами все большую и большую власть. Не стесняйтесь признаться себе в негативных эмоциях.

...

*Это упражнение можно выполнять сидя или лежа. Обхватите безымянный палец левой руки четырьмя пальцами правой руки. Большой палец правой руки должен быть направлен к центру левой ладони.*

*Некоторое время продолжайте спокойно держать в правой руке безымянный палец левой, ощущая разливающееся по вашему телу тепло. Затем обхватите безымянный палец правой руки и повторите упражнение еще раз.*

### Упражнение 5. Энергетический канал мизинца

Представьте прозрачный поток – это чистота ваших помыслов, который водопадом струится в бескрайний океан. Для вас водопад – знак преобразования, полной эмоциональной перезарядки. Пустите свой поток по воле волн, не старайтесь направить его против течения. Ощутите единство с движением всеобщих жизненных вод. Загляните в глубь океана: чистая, спокойная вода – знак вашей мудрости. Теперь вернитесь к свету и успокойте рябь на воде – вы почувствуете, как отступают волнение и эмоциональная неустойчивость.

...

*Это упражнение можно выполнять сидя или лежа. Обхватите мизинец левой руки четырьмя пальцами правой руки. Большой палец правой руки должен быть направлен к центру левой ладони.*

*Некоторое время продолжайте спокойно держать в правой руке мизинец левой, ощущая разливающееся по вашему телу тепло. Затем обхватите мизинец правой руки и повторите упражнение еще раз.*

## Пять упражнений, позволяющих ощутить потоки внутренней энергии

Эта работа над собой не предполагает затрагивание тех уровней, которые вы пока не можете осознать. Относитесь к серии упражнений как к еще одной ступеньке на пути к освобождению тела от блоков и напряжения. К выполнению этих упражнений располагает прогулка на свежем воздухе.

Если вы все-таки решили остаться дома, проветрите комнату и помассируйте каждый палец от кончика к ладони и от ладони к кончику.

### Упражнение 1

Научитесь дышать через кисти рук. Когда вы освоите эту технику, то забудете, что такое жить в напряжении.

### Упражнение 2

...

*Освободив пальцы от напряжения, сделайте вдох и задержите дыхание. Закройте глаза и ощутите, что ваше тело – это округлый кокон с ярко-золотистым сиянием, в котором плавно циркулирует энергия, все органы соединены в единое энергетическое кольцо.*

*Представляйте, что на вдохе вы поднимаете энергию Земли и проводите через тело. Прочувствуйте, как она вливается в каждый орган, в каждую клеточку. Вы слились с Землей в одно целое, вы ее продолжение. Задержите дыхание. На выдохе вы отдаете эту энергию Небу, направляя ее от кончиков пальцев к темени.*

Чем образнее и ярче вы себе все представите, тем эффективнее будет это упражнение.

### Упражнение 3

Отключитесь от всех посторонних мыслей и настройтесь на прием энергии Неба.

...

*Сделайте вдох. Почувствуйте, как ваше тело через темя постепенно наполняется небесным свечением и как вы становитесь частью этой энергии света.*

*Задержите дыхание и на выдохе начинайте передавать эту энергию Земле, направляя потоки от темени к кончикам пальцев. Ощутите тепло на своих ладонях и представьте себе, как небесные потоки входят в ваши руки.*

Чувствуете, как идет энергия, какой резонанс ощущается в пальцах?

Упражнение 4

...

*Закройте глаза и попробуйте ощутить, как потоки энергии движутся внутри вашего тела: сделайте вдох и напрячьтесь, на выдохе расслабьтесь. Теперь вдохните и сожмите руки в кулаки, выдохните – и выпустите воздух через пальцы.*

Заканчивая это упражнение, переходите на привычный вам ритм дыхания – делая вдох и выдох, вообще ничего себе не представляйте, чтобы улеглась энергия, которую вы вдохнули. Избавьтесь от любого напряжения и расслабьтесь.

Упражнение 5

...

*Расположите кисти рук перед грудью, чтобы кончики пальцев были обращены друг к другу. Закройте глаза и попробуйте почувствовать кончик каждого пальца изнутри. Остановите свой внутренний взор на кончике большого пальца правой руки, попробуйте ощутить кончик большого пальца левой руки.*

*Поочередно пройдитесь по всем пальцам, как бы перераспределяя энергию.*

*Выводите ее из областей, где она накапливается, в области, которые лишены жизненной силы (рис. 3).*



**Рис. 3**

Очень важно правильно завершить этот комплекс.

...

*Вытяните руки перед собой, раскройте ладони и потяните кончики пальцев на себя, а потом как следует их расслабьте. В этом положении оставайтесь несколько секунд. После этого кисти рук сожмите в кулаки, хорошенько их напрягите, а потом опять расслабьте. Теперь посидите несколько секунд и послушайте свое дыхание, при этом руки свободно положите на область пупка ладонями вниз, наложенными одна на другую.*

## Упражнения на повышение чувствительности рук

Обретая чувствительность рук и полное к ним доверие, вы помогаете энергии свободно течь по каналам и меридианам. Мысленно настраивая каналы рук и наполняя тело энергиями образов, вы создаете баланс природных сил и приводите в равновесие собственную биоэнергетику, многократно приумножая целебное воздействие мудр.

Упражнение «Энергетический шар».

Помассируйте большим пальцем левой руки по часовой стрелке середину ладони правой руки, затем большим пальцем правой руки – середину ладони левой руки, против часовой стрелки. Затем указательным пальцем левой руки помассируйте бугорки у основания пальцев на правой ладони и наоборот, указательным пальцем правой – бугорки левой.

Теперь расположите ладони перед собой, друг против друга, плечи опустите, локти прижмите к телу. Разведите пальцы, словно вы что-то в них держите. Начинайте медленно и плавно разводить и сводить ладони: от наименьшего расстояния между ладонями до ширины ваших плеч. Затем поставьте ладони одну над другой, крест-накрест.

Представьте, что вы держите на левой ладони тяжелый шар. Шар такой тяжелый, что ваша рука под его тяжестью начинает опускаться. Позвольте шару опуститься, потом резко поднимите его на ладони и как бы перекиньте на ладонь другой руки. Теперь под тяжестью шара опускается правая ладонь, а левая сверху немного его придерживает. При передаче шара постарайтесь сделать так, чтобы кончики пальцев одной руки соприкоснулись с кончиками пальцев другой.

Управление энергетическими каналами рук

Чтобы по-настоящему получать отдачу от выполнения мудр, нужно уметь управлять энергетическими каналами ваших рук.

...

*Для начала просто опустите руки и постарайтесь почувствовать каждый палец руки. Чтобы вам было понятнее, что делать, говорите себе: сейчас я ощущаю*



*свой мизинец. И внимательно прислушайтесь к своему мизинцу, словно он не часть вашего тела, а самостоятельное существо. Точно так же постарайтесь почувствовать все остальные пальцы.*

*Теперь попробуйте наполнить свою ладонь энергией. Поставьте руки перед собой. Левая рука внизу, неподвижна, пальцы разведены и смотрят вверх. Правая рука сверху, пальцы разведены и направлены вниз. Начинайте совершать правой рукой медленные круговые движения по часовой стрелке над левой рукой, проводя кончиками пальцев и ногтей по пальцам и краю нижней ладони. Почувствовав покалывание в кончиках пальцев, тепло, притяжение, давление, знайте, что вы нашли правильное положение рук. Представляйте, что вы размещаете потоки энергии правой рукой, сознательно управляете этими потоками. Ощутите, как энергия словно вливается в вашу правую руку.*

#### Энергия цвета

Следующие упражнения выполняются на уровне осознания и намерения. Почувствуйте себя сосудом, который наполняется энергией цвета.

Цвет – символ духовной, творческой энергии, которую надо учиться направлять. Для кого-то проще наполнять цветом сложенные вместе ладони, кому-то ближе представлять себя в красочных потоках или лучах, а чье-то воображение настроено на цветовой образ в виде пластичного шара, поглощающего неблагоприятные вибрации. Выберите для себя тот метод работы с цветом, который вызывает у вас ощущение наибольшего комфорта.

– Сосредоточьте внимание на области копчика. Положите руки на эту область – левая рука лежит на правой. Представьте в начале позвоночного столба пульсацию, через которую тело наполняется витальной энергией. Сочный красный цвет циркулирует по телу сплошным потоком жизненной силы, активности и насыщения. Этот неудержимый поток энергии излучает сильные, активные вибрации, которые передаются вашим ладоням.

– Теперь сосредоточьте внимание на области солнечного сплетения. Положите руки на эту область – левая рука лежит на правой. Представьте в области солнечного сплетения сгусток энергии, через который в ваше тело входит поток оранжевого цвета, активный, сильный, очень позитивный.

Сила воли и целеустремленность передаются вашим ладоням.

– Сосредоточьте внимание на области пупка. Положите руки на эту область – левая рука лежит на правой. Представьте в области пупка светящийся шар, который излучает в ваше тело энергию солнечного света – потоки желтого цвета. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов и вашим ладоням передастся импульс для раскрытия творческих способностей, решения интеллектуальных задач.

– Сосредоточьте внимание на области сердца. Положите руки на середину груди – правая на левой. Уловите поток зеленого цвета, умиротворяющий, восстанавливающий жизненные силы. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов, и вашим ладоням передастся чуткость и отзывчивость. С каждым вдохом вы все лучше и лучше владеете своими мыслями и эмоциями.

– Сосредоточьте внимание на точке между ключицами. Обнимите руками шею – пальцы положите на шейные позвонки, а ладони на горло. Волна густого, насыщенного небесно-голубого цвета пульсирует во всех живых клетках, наполняя их энергией и движением. Поток голубого цвета пробуждает такие душевные качества, как доброта и внимание к близким. Зарядите руки этим потоком.

– Сосредоточьте внимание на точке «третьего глаза». Сложите ладони ковшом, как будто вы хотите зачерпнуть воды и напиться, и поднесите их ко лбу. Через «третий глаз» направьте в ладони поток синего цвета – поток самостоятельного мышления и интеллектуального развития. Он снизит энергетическую активность и добавит ощущение расслабленности. Зарядите руки этим потоком.

– Сосредоточьте внимание на темени. Поднимите сцепленные в замок руки и держите их над макушкой: вы явственно почувствуете энергетический поток в этой зоне – поток сиреневого цвета. Он настраивает на покой и одиночество, когда вы остаетесь наедине с собой, обращены к своему внутреннему миру и не расположены к тому, чтобы кто бы то ни было посягал на личное пространство. Энергия этого цвета необходима для высшей психической деятельности: лучше воспринимаются мысли, четче выстраиваются понятия. Даже может возникнуть ощущение, что вы перестали чувствовать границы своего физического тела.

Упражнение на «сбрасывание» энергии  
Это упражнение обычно выполняется левой рукой.

*Сведите вместе мизинец, безымянный, средний и указательный пальцы, а потом кончиками этих пальцев (ногтевыми фалангами) проведите сверху вниз (от ногтя к ладони) по всему большому пальцу.*

*Теперь попробуйте не сбросить энергию с левой руки, а перегнать ее в правую (рабочую) руку. Представьте, что поток энергии выходит из пальцев вашей левой руки и устремляется к пальцам правой руки. Научитесь перегонять потоки энергии из одной руки в другую, из правой руки в левую ногу, из правой руки в правую ногу. Энергия при этом должна проходить из пальцев через плечевой пояс и двигаться вниз.*

*Опустите левую руку вниз, сожмите ладонь в свободный (неплотный) кулак. Правую руку согните в локте и поставьте перед собой, как вы делали это при работе с двумя ладонями. Представьте, что ничего не изменилось. Ваша левая рука находится под вашей правой рукой (хотя на самом деле она опущена). Начинайте вращать по часовой стрелке пальцами правой руки вокруг левой руки, которая существует только в вашем представлении. Когда пальцы оказываются над центром ладони, ускоряйте движение, когда удаляются от центра – замедляйте. Почувствуйте, что в момент прохождения руки над воображаемой ладонью кончики пальцев и ваша правая ладонь начинают вибрировать и испускать потоки энергии.*

**Упражнение на открытие энергетических каналов**

Последнее упражнение максимально открывает энергетические каналы и активизирует энергетические точки на пальцах рук.

*Сядьте, сложите перед собой руки ладонями друг*

*против друга (локти прижаты к телу), соприкоснитесь кончиками пальцев. Задержите ладони в этой позиции на три четверти часа. Направьте на ладони все свое внимание. Представьте, что на ладонях открываются входные отверстия энергетических каналов. Пытайтесь увидеть, как через середину ваших ладоней проходят энергетические потоки.*

После тренировки вы научитесь улавливать пульсацию входных отверстий ручных каналов, усилием мысли увеличивая их до размеров ладони. Вы сможете «дышать» через эти входные отверстия, впитывая в себя энергию Космоса, а при хороших способностях – ощущать, как реагируют эластичные стенки ручных каналов на ваши мыслеобразы, улавливать особенности внутренних энергетических потоков.

## Потоки энергии и чакры

Теперь попробуйте гармонизировать потоки энергии и подпитать чакры.

Древнеиндийские философы и врачи были уверены, что в левой руке, а, значит, и в левой части человеческого тела, циркулирует энергия, по качеству заряда противоположная той, что циркулирует в правой. Эти разные полюса тонкого тела заставляют «энергетические колеса» чакр (особых энергетических центров), наполняя человека животворящей силой.

Откуда же в эти центры биологической активности поступает энергия? По входным отверстиям ручных каналов она струится в каждого, как в бесценный сосуд. Правда, для того чтобы чакры могли высвободить и концентрировать жизненные силы, в нужный момент восстанавливая энергетический баланс организма, им надо немножечко «помочь», при помощи мудр подобрав к каждому энергетическому центру свой ключик.

Мудра для подпитки Муладхары

Эта чakra расположена в самом начале позвоночной энергетической оси, в области копчика, принято считать, что здесь находится своеобразный резервуар для запаса жизненных сил. Этот энергетический центр является также вместилищем энергии Кундалини.

Именно Муладхара дает каждому из нас чувство уюта, комфорта, защищенности, домашнего тепла. Если перевести с санскрита ее название, то оно будет дословно означать «поддержка», «основание».

Гнев, скудость, расчетливость, заблуждения не дают нормально функционировать нашему организму: с Муладхарой напрямую связана функция борьбы с зашлакованностью – от вашей жизненной позиции зависит ваше самочувствие. Через эту чакру регулируется уровень вашей биологической активности, осуществляется управление физическим здоровьем в целом.

Жалобы на слабость, хроническую усталость, расстройство менструального цикла, импотенцию говорят об одном – для восполнения сил вам недостаточно короткого отдыха. Работа с Муладхарой увеличит приток энергии, укрепит иммунитет, выносливость. Но что обычно происходит с теми, кто горит на работе? Насыщенная интеллектуальная и творческая жизнь на одной чаше весов и хорошее самочувствие и забота о своем здоровье на другой.

Чаще прислушивайтесь к сигналам, которые посылает вам собственное тело – боль, дискомфорт, любое недомогание дает понять следующее: блокировки, которые привели к угнетенному сознанию и различным расстройствам, связаны со стремлением обеспечить себе жизненный комфорт и безбедное существование.

...

### ***Мудрое замечание!***

*Восстановление сил многие находят в уединении – это избавляет от колебания в мыслях, рассеивает некоторую неуверенность, озабоченность будущим, укрепляет попытки найти компромиссы, чтобы не потерять чего-то большого и значительного.*

Настройтесь на спокойствие и гармонию, представьте, что вы транслируете ее вовне и тем самым восстанавливаете свою внутреннюю энергию. Примите любое удобное положение. Старайтесь медленно и глубоко дышать. Сейчас ваши руки расслабленные и тяжелые. Вспомните энергетику любимого места, пейзажа, который вызывал у вас положительные эмоции, оставлял ощущение покоя, душевного равновесия и умиротворения. Благодаря силе воображения не сложно воссоздать абсолютно любой образ, пробуждая потоки энергии – той самой жизненной энергии, благодаря которой мы существуем.

...

*Чтобы усилить вибрации Муладхара-чакры, развернитесь лицом на восток.*

*Выполняйте мудру двумя руками, расположенными на уровне копчика. Сложите свободно согнутые мизинцы, безымянные, средние и указательные пальцы обеих рук так, чтобы они были направлены подушечками к ладоням. Не сжимайте ладони в кулаки. Просто держите их легко согнутыми и повернутыми к лицу. Большие пальцы положите внутри, под остальными (такое положение кисти, когда большой*

*палец спрятан, называется «поведением муравья»)* (рис. 4).



**Рис. 4**

Обязательно освоите эту мудру, и ваша энергетика всегда будет в порядке. Выполняйте ее несколько раз в день в спокойной обстановке, учитесь перераспределять жизненные силы и адекватно воспринимать свои успехи. Вы и сами знаете, что успешные люди активны и неутомимы.

Выполнение мудры расширяет ваши возможности – когда потребуется, вы сможете действовать быстро и решительно, а в другой ситуации проявите терпение, спокойствие и реалистичный взгляд на мир, кроме того, освоение мудры прибавляет уверенность в себе и укрепляет «кристалл духа».

#### Мудра для подпитки Свадхистаны

Эта чakra расположена в районе крестцового отдела позвоночника, несколькими сантиметрами ниже пупка, она воздействует на уровень развития подсознания.

Свадхистана дарит надежду и оптимизм, заставляет надеяться на лучшее даже в самой тяжелой ситуации. Кроме того, чakra отвечает за такую тонкую область, как вкус – вкус художественный, вкус в одежде, вкус к жизни. В переводе с санскрита ее название дословно означает «место, где живет жизнь».

Негативный психологический аспект этой чакры связан с такими внешними проявлениями человека, как жажда власти, самолюбие, чувственные наслаждения. Если для вас важно здоровье печени, кишечника и желчного пузыря, не подавляйте свои желания и не замыкайтесь в себе.

Мудра для коррекции Свадхистаны мягко гасит стремление получить желаемое любой ценой, а также полезна деятельным и эмоциональным

людям, так как дает им постоянную энергетическую подпитку. Исчезнут проблемы с кожей и боли в спине, артериальное давление придет в норму.

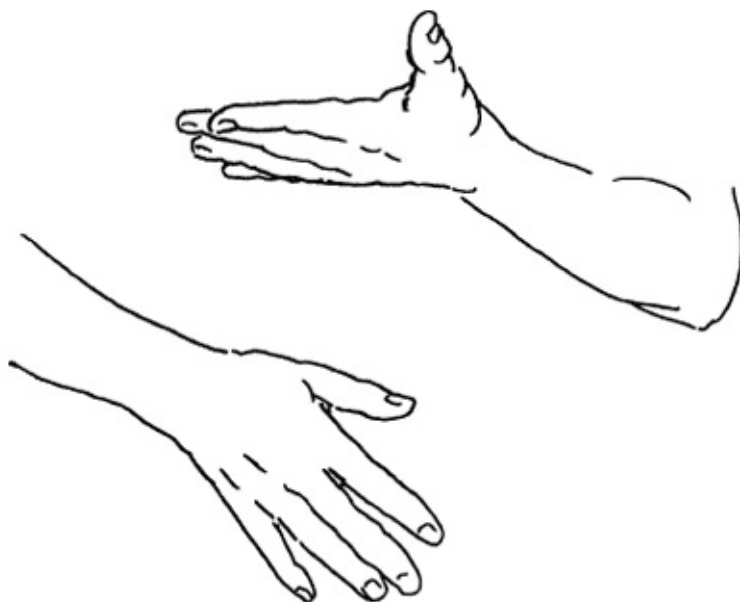
...

*Чтобы гармонизировать работу Свадхистана-чакры, выберите уединенное место и спокойно, неподвижно посидите несколько минут, развернувшись лицом на восток.*

*Дышите глубоко, вдыхая только через нос, а выдыхая через нос и через рот. Погрузитесь в океан внутренних ощущений. Вспомните любую ситуацию, когда вами владело острое желание получить что-то, чего очень хотелось. Восстановите в памяти все в мельчайших подробностях и попробуйте снова испытать те ощущения, но на этот раз полностью осознавая их.*

*Выполняйте мудру двумя руками. Ладонь левой руки открыта и располагается на уровне солнечного сплетения. Мизинец, безымянный, средний и указательный пальцы прижмите друг к другу, большой палец отведите в сторону. Правую руку положите на низ живота, чуть ниже пупка (такое положение, когда открытая левая кисть помещается над правой, называется «поведением бабочки») (рис. 5).*





**Рис. 5**

Делая мудру, повторяйте про себя, что вы имеете возможность получать радость не от обладания чем-либо, а просто от созерцания. Старайтесь не привязываться к вещам и делать акцент не на том, что вы можете получить от жизни, а на том, что вы в состоянии дать другим.

Мудра для подпитки крестцовой чакры называется «Дворец производства». Ее выполнение развивает способность к творчеству и приобретению знаний, контролирует сексуальную энергию и пробуждает чувство прекрасного, делает мягче и терпимее. В теле появятся легкость и грация, а в душе – общая гармония и любовь ко всему изящному. Возьмите за правило включать мудру в свой ежедневный комплекс, и у вас будет имидж общительного и коммуникабельного человека, мыслящего неординарными категориями.

Мудра для подпитки Манипуры

Эта чakra расположена в районе пупка, контролирует область солнечного сплетения и является важнейшим резервуаром для перераспределения и накопления личной энергии.

Манипура дает человеку чувство собственного достоинства, самоуважения и удовлетворенности собственными действиями. В переводе с санскрита ее название дословно означает «драгоценность пупка».

Ощущения усталости или сонливости, не совсем удачно складывающаяся карьера, траты, явно превышающие доходы, говорят о том, что страдает Манипура. Слабость и апатичность, жизнь, пущенная на

самотек, приводит к сужению энергетической воронки этой чакры, сводит к минимуму возможность достичь долголетия и приводит к различным физическим недугам – под ударом оказываются надпочечники, желчный пузырь, селезенка, печень, поджелудочная железа и двенадцатиперстная кишка.

Гоните от себя все дурное: лживость и алчность, хитрость, нерешительность, жестокость и властность, они нарушают работу Манипуры.

Чаще практикуйте эту мудру – она регулирует остроту зрения, приводит к увеличению жизненной силы, улучшению контроля над речью и способности ясно излагать свои мысли, способствует избавлению от многих заболеваний.

...

*Для того чтобы Манипура-чакра могла высвободить и концентрировать жизненные силы, развернитесь лицом на восток. Отключите внимание от всего, что вас окружает. Забудьте о своих проблемах и сосредоточьтесь только на том, как вы дышите. Подстройте ритм дыхания под ритм биения вашего сердца. Во время вдоха представляйте, как энергия через легкие проникает в область сердца, при выдохе направляйте энергию в солнечное сплетение.*

Такой ритм дыхания поможет отстраниться от влияния внешнего мира. Постепенно придет ощущение комфорта и покоя. Недовольство жизнью и желание обвинить окружающих отступит на задний план.

...

*Выполняйте мудру правой рукой, расположенной в районе солнечного сплетения («Дворец пищеварения»). Мизинец, безымянный и средний пальцы прижмите к центру ладони. Соедините подушечки большого и среднего пальцев. Указательный палец выпрямите и направьте вперед (такое положение кисти называется*

«поведением кобры») (рис. 6).



**Рис. 6**

Делая мудру, поразмышляйте, как часто вы испытывали чувство вины, охватывающее при отказе кому-то в чем-то. Привычно ли для вас чувство беспомощности и заискивание перед окружающими? Культивируйте в себе интерес ко всему происходящему вокруг. Старайтесь выстраивать собственные идеалы и выбирать свой путь в жизни.

Выполнение мудры регулирует уровень благосостояния, обеспечивает успешность в бизнесе, настраивает на конструктивные отношения с партнерами. Помогает утвердиться в социальной жизни, толкает на демонстрацию своего влияния, дает способность, с одной стороны, соперничать, а с другой – никогда не терять присутствия духа.

**Мудра для подпитки Анахаты**

Эта чакра находится в районе сердца, в центре грудной клетки, и отвечает за сердечную деятельность, нормальную работу кровообращения. Главная ее задача – это гармонизация отношений и чувственное восприятие мира. Если перевести с санскрита название чакры, то оно будет дословно означать «непобедимая». Любая информационная и энергетическая связь (телепатическая, интуитивная или просто доверительная) находится под властью этой чакры.

Качества нормальной работы этой чакры: бесстрашие, чувство уверенности, на физическом уровне – сильный иммунитет.

Люди с дисбалансом Анахаты чувствуют себя глубоко несчастными, имеют тяжелый характер и непростую судьбу. Излишнее погружение в пучину чувств приводит к ненужным волнениям, и тогда эмоциональный план опережает план ментальный. Это не лучшим образом влияет на уровень творческих способностей и волевые качества – в жизни недостает решительности, напористости и уравновешенности.

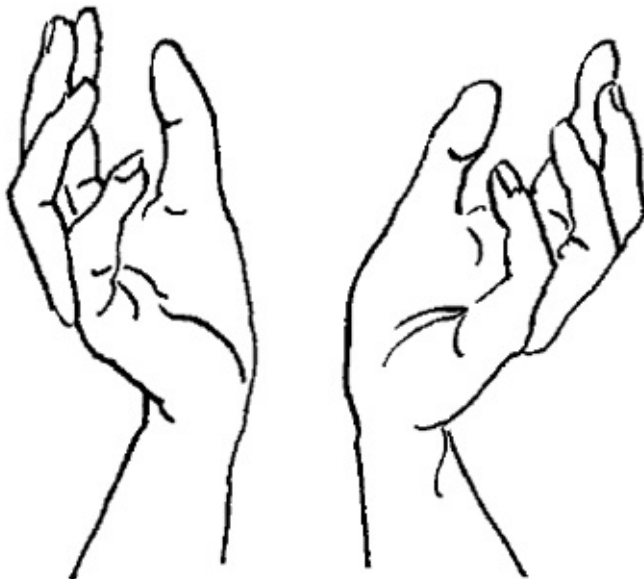
Если вы легко попадаете под влияние рекламы, стремитесь на

сомнительные лекции, готовы ночами простаивать в очереди за билетами на популярных артистов эстрады, ваша сердечная чакра явно имеет какие-то деформации. Постарайтесь понять, что не так в вашей самооценке и почему.

Практика коррекции Анахаты пробуждает такие душевные качества, как чуткость, отзывчивость, доброта и внимание к близким. Выполнение мудры способствует адекватному проявлению эмоций, настраивая нас на то, что позитивные переживания – это серьезная работа.

...

*Для энергетической поддержки Анахата-чакры разверните лицом на восток. Выполняйте мудру двумя руками, расположенными друг против друга на уровне сердца. Пальцы чуть-чуть согнуты, не нужно их напрягать и прижимать друг к другу. Раскройте ладони так, словно вы приготовили их для дружеского объятия (такое положение кисти называется «поведением антилопы») (рис. 7).*



**Рис. 7**

Выполняя эту мудру, вспомните моменты, когда все вокруг излучало счастье, когда вы испытывали эмоциональный подъем и чувствовали себя неотразимо. Сейчас ваша суть – свет и любовь, вы позволяете раскрыться

внутри вашего сердца энергии добра. Вы готовы впитать чистоту, покой и гармонию. Почувствуйте, как сокращается дистанция между вами и близкими людьми, появляется желание посвящать их в свои дела, больше доверять им.

Практикуя эту мудру, вы станете более общительны и всегда будете расположены к другим людям, начнете ценить искренность и преданность.

В состоянии ли вы отделить свои проблемы от проблем окружающих? Принимаете ли вы с благодарностью то, что хотят дать вам близкие? Ведь «путь сердца» – это не жизненная стратегия, а радость во всех ее проявлениях.

Мудра для подпитки Вишуддхи

Эта чакра находится на уровне горла. Через ее энергетический канал наши приземленные стремления преобразуются в более высокие идеи и замыслы. Вишуддха руководит духовным развитием и неординарными способностями. Это источник духовного тела, центр экспрессии и очищения. В переводе с санскрита название чакры дословно означает «чистота», «чистое».

Здесь находится эмоциональный центр, который отвечает за качество вибрации ваших мыслеобразов и возможность привлечь в жизнь позитивные, желаемые события.

Вся ваша эмоциональная и духовная жизнь соответствует уровню развития этой чакры, поэтому если у вас существуют проблемы с подбором аргументов в споре и умением выражать эмоции, явно не все в порядке со щитовидной железой, легкими и бронхами.

Мудра на коррекцию Вишуддхи наводит на мысль о необходимости следовать внутреннему голосу и помогает осознать свое право на независимое мышление.

...

*Чтобы усилить вибрации Вишуддха-чакры, развернитесь лицом на восток. Сделайте небольшой выдох, длинный вдох, затем на несколько секунд задержите дыхание. Постарайтесь ощутить мягкий сгусток серебристого луча в нижней части горла, где в моменты радости или огорчения обычно ощущается комок в горле.*

*Выполняйте мудру правой рукой, расположенной в*

районе гортани, ладонью от себя. Мизинец, безымянный и средний пальцы согните к центру ладони. Большой палец прижмите к основанию указательного пальца. Указательный палец выпрямите (такое положение кисти называется «поведением павлина») (рис. 8).



**Рис. 8**

Делая мудру, попытайтесь воспринимать себя как бы со стороны. Каковы ваши представления о жизни? Для чего вы пытаетесь навязать другим свою точку зрения?

На тонком уровне эта мудра («Дворец коммуникации») контролирует наше общение и творческий потенциал, поддерживает в достижении знаний и навыков, повышает коммуникабельность, помогает обрести большую уверенность в себе и достичь внутренней гармонии. Высокочастотные вибрации мудры не позволят впасть в уныние и поддаваться приступам жалости к себе, не останется места для ненависти и зависти.

Практикуйте эту мудру как можно чаще – ваша речь станет более выразительной, суждения будут объективнее, вы без затруднений сможете приспособливаться к новой обстановке.

Мудра для подпитки Аджны

Аджна находится на уровне переносицы и предназначена для

управления потоками нашего сознания. Если перевести с санскрита ее название, то оно будет дословно означать «задание», «требование».

Качества свободной работы чакры: способность к высшим формам мышления, ощущение связи с Космосом, ощущение «видения» скрытого.

Чаще всего приходится слышать, что энергетический центр, находящийся в районе «третьего глаза», отвечает за экстрасенсорные способности. Но кроме того Аджна отражает уровень духовной воли – умение управлять другими людьми, использовать на благо свои организаторские способности и внутренние качества. Человек с неуравновешенной шестой чакрой оказывает на окружающих мощное влияние, однако свои возможности он применяет не для реализации личного предназначения, а для манипулирования другими людьми, невзирая на их истинные проблемы и духовный уровень.

Хронические мигрени, вялая и монотонная речь, проблемы со зрением и нарушения сна говорят о том, что вы обязательно должны практиковать мудру на коррекцию шестой чакры. Вас перестанут беспокоить рассеянность и забывчивость, вы найдете в себе силы противостоять чужому влиянию.

...

*Чтобы гармонизировать работу Аджны, развернитесь лицом на восток. Раскройте ладони, чтобы вам было легче поглощать энергию, и закройте глаза. Такое дыхание поможет вам достичь уравновешенного состояния и заглянуть внутрь себя. К чему вы стремитесь? Как вы используете те способности, которыми одарила вас природа?*

*Выполняйте мудру правой рукой, расположенной в районе переносицы. Расположите раскрытую кисть ладонью от себя. Все пальцы прижмите друг к другу (такое положение кисти называется «поведением лебедя») (рис. 9).*



**Рис. 9**

Название этой мудры «Дворец ясновидения» многое объясняет – ее выполнение помогает на подсознательном уровне и осознанно воспринимать любое событие, жизнь в гармонии с природой, окружающим миром. Поддерживает и стимулирует интеллект и работоспособность, заставляет выводить на поверхность скрытые в подсознании негативные мысли и плодотворно над ними работать, стирая сами мысли и их неприятные последствия.

Мудра для подпитки Сахасары

Эта чakra находится в районе темени и напрямую соединяет человека с энергиями Вселенной. В переводе с санскрита ее название дословно означает «тысяча», так как чakra символизирует цветок лотоса с тысячью лепестками. Чем выше ваш уровень сознания, тем больше лепестков в цветке вашей теменной чакры, тем тоньше энергетика Сахасары – и тем больше в вашей душе целеустремленности, а также добра и бескорыстия.

Некоторым людям от рождения дается владение этим центром. И обычно их называют ясновидящими, пророками, святыми. Другим – их большинство – его необходимо развивать.

Если у вас возникают сложности в принятии решений, любое планирование сводится к ожиданию от будущего только плохого, а окружающие не считаются с вашим мнением, обратите внимание на свою теменную чакру.



Сейчас вам не нужно задаваться вопросом относительно своего пути. Вы пребываете в этом мире, и ваше сознание уже находится на определенном уровне. Полностью отдайтесь на волю провидения и подчинитесь Высшей силе.

...

*Для энергетической поддержки Сахасрара-чакры развернитесь лицом на восток. Выполняйте мудру двумя руками, сложенными на уровне груди. Соедините ладони и пальцы в молитвенном жесте, чтобы между внутренними сторонами ладоней было небольшое расстояние (рис. 10).*



**Рис. 10**

Мудра молящегося («Чистое сиянье») помогает преодолеть подавленность, депрессию, упадок физических и нравственных сил. Практикуйте эту мудру, и вам будет легче избежать ожесточения, насилия или злобы и иметь стойкую жизненную позицию.

...

***Мудрое замечание!***

*Всегда следует придерживаться простого правила: мудротерапия для высших чакр не будет продуктивной до тех пор, пока не проведена работа по коррекции более низших чакр. Освобождение должно пройти сквозь все энергетические уровни. В противном случае процесс нельзя считать завершенным.*

Люди обладают такой степенью свободы, что могут выбирать, в каком состоянии содержать свое биополе. Ваши руки способны окружить его потоками свежей, молодой энергии. Владение силой рук несет в себе огромный потенциал и понимание того, что вы можете повлиять на окружающий мир. Ведь если делать все возможное, чтобы достичь желаемого на физическом плане – то есть в том пространстве, где вы можете действовать, все воплотится и на тонком.

## **Мудры для всей семьи**

Если хотите решить свои семейные проблемы, начинайте делиться с родными людьми эмоциями и переживаниями. Будьте максимально открыты, общительны, не ограничивайте себя ролями отцов и детей, ваши дети и ваши родители в первую очередь личности, поэтому проявляйте по отношению к ним чуткость, деликатность и уважение.

Чтобы найти в себе достаточно терпения и понимания, начните практиковать мудры. Когда действие тела следует за действием мысли, полученная энергия не расходуется впустую. Отношения в семье выйдут на совершенно иной уровень, и малыши, и их родители, и люди преклонного возраста станут ближе духовно, все словно наконец поймут, что значат друг для друга.

## Мудры процветания и успеха

Мудры процветания и успеха – мощный инструмент для реализации желаний и осознания собственной значимости, а также для умения ориентироваться в лабиринтах социальной жизни.

С другой стороны, существование в деловом мире невозможно без умения идти на компромисс. Жизнь нередко заставляет нас адекватно реагировать на события, подстраиваться под окружающие обстоятельства и делать уступки. Лучше всего это получится у тех, кто освоит мудры как метод индивидуальной работы со своим телом.

### Мудра «Знание»

Это одна из самых важных мудр: медитация в таком положении предшествует началу всех упражнений в восточных боевых искусствах. Ее рекомендуется складывать всякий раз перед выполнением любой другой мудры. Поэтому ее вам нужно разобрать досконально. Она подстраивает потоки энергии и говорит нашему телу: внимание, сейчас показываем направление потоков. Эта мудра самая простая и самая сложная. Дело в том, что такая позиция пальцев рассчитана на полное расслабление мышц, а именно этого многие делать практически не умеют.

Теперь пару слов о символике. Вся наша жизнь таит в себе великие символы, за которыми, как правило, сокрыты великие знания. Вряд ли вы получите удовлетворение от простого копирования приведенных здесь позиций и комбинаций. Символический план позволяет додумать смысл, скрытый в каждой мудре, согласно своему индивидуальному восприятию. Так что попытайтесь понять, в чем смысл каждого мудрого жеста, так намного проще настроить себя на соответствующую систему символов и научиться правильно их использовать.

Рука Будды, сложенная в жесте Джняна мудры (мудры «Знание») символизирует гнозис – непреложное знание о мире и о человеке, и провозглашает свою открытость для всей мудрости Вселенной. Вероятно, поэтому к ней во все времена прибегали мыслители и философы.

По мнению Паскаля, французского теолога XVII столетия, соединение большого пальца с указательным создает круг, в котором конечное, ограниченное человечество связывается с бесконечным, неограниченным Абсолютом.

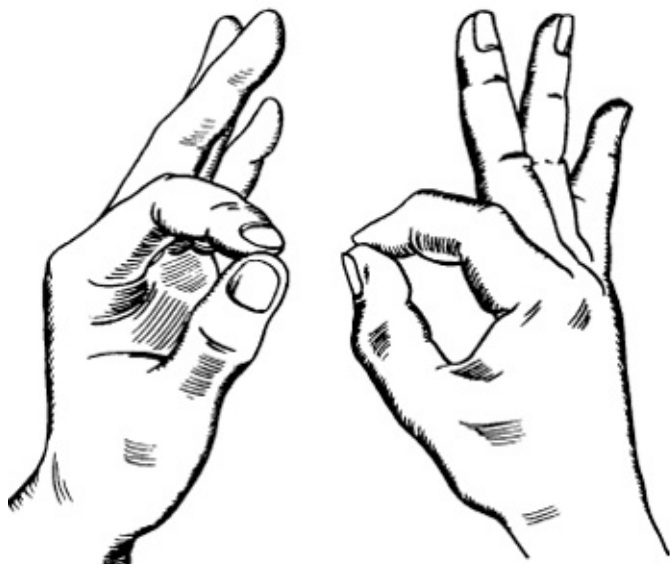
Обычно, прежде чем приступать к складыванию этой мудры, человек с хорошей интуицией стремится остаться наедине с собой, обратиться к

своему внутреннему миру. Развернитесь лицом к востоку. Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите фиолетовую свечу (как символ духовного развития) или окурите комнату лавандой (если у вас нет аллергии), которая помогает устанавливать взаимопонимание.

...

*Примите любую удобную позу, максимально расслабьтесь и начинайте глубоко и ровно дышать. Через 2–3 минуты, когда аромат лаванды полностью заполнит комнату, вы почувствуете покой и умиротворение, а еще через 15–20 минут – прилив сил и энергии. Теперь приступим к складыванию мудры.*

*Выполняйте мудру двумя руками одновременно, без напряжения. Итак, расположите руки на уровне груди, ладонями к телу. Подушечками указательных пальцев прикоснитесь к подушечкам больших пальцев, соединяя их в кольцо. Остальные пальцы выпрямлены. Мудру допустимо выполнять и одной рукой. Каждое движение ваших кистей рук привлекает потоки энергии и подталкивает к осуществлению ваши замыслы (рис. 11).*



**Рис. 11**

На тонком плане выполнение мудры, которая иначе называется Гиан мудра, усиливает вибрацию Сахасрара-чакры, на физическом – помогает справиться с нарушением биологического ритма, приводит в норму артериальное давление; на эмоциональном плане – снимает напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию. Мудра «Знание» может вытащить из депрессивного состояния. Она активизирует мышление, улучшает память, пробуждает скрытые возможности. Практикуйте эту мудру прямо за рабочим столом, когда выдалась свободная минутка, – подобные занятия приносят спокойствие, которое непременно пригодится в делах. Уж если размышлять, то непременно с пользой для своего бизнеса и карьеры. А эта мудра обязательно поможет вам стать хорошим аналитиком, убеждающим окружающих своими суждениями.

...

### ***Мудрое замечание!***

*Выполнение мудр не должно вызывать напряжения или головокружения. Если же это все-таки случилось, прекратите практику и отдохните. Никогда не допускайте насилия над собой. Помните, что энергия жизни в ваших руках – это одна из сторон создаваемого целого.*

### **Мудра «Жизнь»**

Это очень полезная для здоровья позиция кистей рук, всем желательно ее освоить. Но сразу предупреждаем: мудра не так проста в выполнении, как может показаться на первый взгляд. И осваивать вам ее придется медленно, пока пальцы не станут более гибкими. Первое время вы можете даже испытывать неприятные болевые ощущения.

Что же символизируют оставшиеся свободно выпрямленными указательный и средний пальцы, когда формируется жест этой мудры? Указательный связан с Аджна-чакрой («третьим глазом», расположенным в центре лба) и определяет духовные ценности каждого из нас. Средний палец связан с Вишуддха-чакрой, расположенной на уровне горла, и отражает волевые проявления и духовные устремления человека.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу оранжевого цвета (ее пламя не позволит потерять присутствие духа) или наполните комнату ароматом кедра, который создает ощущение

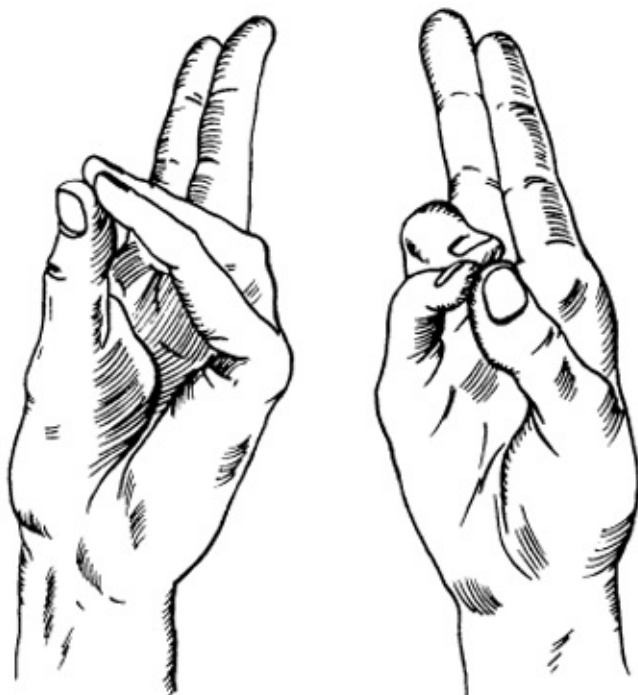
невидимого купола над головой.

...

*Развернитесь лицом на север. Если ваше дыхание будет направлено на просветление, то вы сможете сдержать переполняющую вас энергию. Тогда она будет служить только на ваше благо – создаст преграду недугам и дурным помыслам.*

*Настройтесь на чувство отрешенности от чего-то реального и конкретного – это обостряет восприятие мира, налаживает особую связь между тем, что происходит у вас в душе, теми невидимыми энергиями, которые формируют ваш внутренний путь, и теми высшими духовными сферами, импульсы которых вы должны осознать.*

*Выполняйте мудру двумя руками одновременно. Расположите руки на уровне лба, ладонями к телу. Подушечки мизинца безымянного и большого пальцев каждой руки соедините вместе, а остальные держите свободно выпрямленными. Руки старайтесь держать произвольно, без напряжения. Мудру допустимо выполнять и одной рукой (рис. 12).*



**Рис. 12**

На тонком плане выполнение мудры, которая иначе называется Пран мудра, гармонизирует работу Муладхара-чакры и Аджна-чакры, на физическом – улучшает остроту зрения, способствует излечению болезней глаз, снижает болевые ощущения в период обострений и различных воспалений; на эмоциональном плане – настраивает на оптимизм и восприимчивость позитивных сторон жизни. Выполнение этой мудры равносильно сеансу квалифицированного биоэнергетического массажа: выравнивается граница ауры, приходит ощущение бодрости и прилива жизненных сил.

...

***Мудрое замечание!***

*Минимальная продолжительность ежедневных медитаций – около получаса. Начинающим желательно разбить их на несколько сеансов, не более 5–10 минут каждый (не стоит слишком активно вмешиваться в движение энергетических потоков).*

Мудра «Земля»



Главный урок этой мудры – умение напрягать все тело, а затем расслаблять все мышцы. Это поможет вам снять усталость и даже восполнить сон, если вы спали плохо или мало.

Согласно восточной традиции, мир сотворен путем слияния пяти первоэлементов или стихий: Воздуха (Вайи), Огня (Агни), Воды (Джалы), Пространства (Акаш) и Земли (Притхви). Все вместе эти пять элементов называют в Индии Панчамахабхута. Но Земля – это первоэлемент особый, олицетворение женского, материнского принципа во Вселенной. Выполнение мудры наделяет вас умением принимать правильные решения, в нужной ситуации проявляя силу воли и позитивный настрой.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу красного цвета (чтобы почувствовать себя незаурядной личностью) или наполните комнату ароматом лайма (он помогает забыть о неудачном опыте).

...

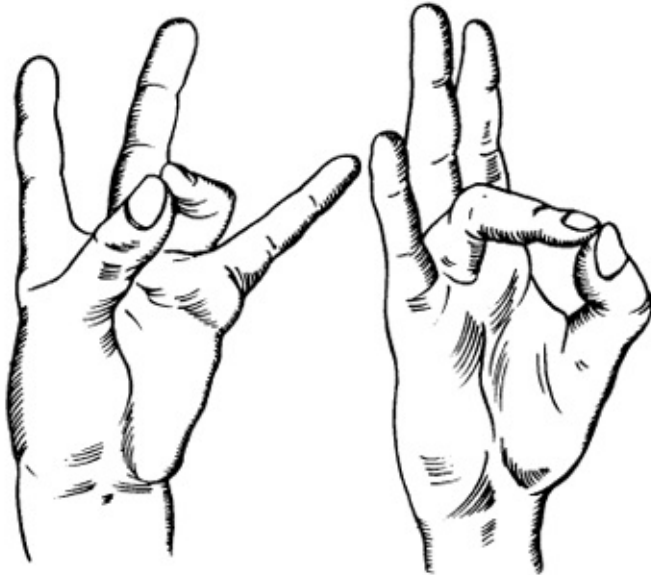
*Развернитесь лицом на восток. Несколько раз напрягите все тело и тут же расслабьте мышцы. Если вам не хватает ясности и четкости в мыслях, лучше всего обратиться к методу просветляющего дыхания. Сделайте обычный, естественный вдох. Мысленно проведите вашу жизненную энергию в район пупка. Задержите дыхание на пару секунд. Выдохните – продолжительно и медленно. Во время медитации на эту мудру вы подключаетесь к энергетическому полю Земли и совершаете позитивный эмоциональный и информационный обмен между естественными природными силами и глубинами своего подсознания.*

*Выполняйте мудру двумя руками одновременно. Расположите руки на уровне груди. Подушечки безымянных и больших пальцев прижмите друг к другу, остальные пальцы свободно выпрямлены и слегка расставлены. Мудру допустимо выполнять и одной рукой (рис. 13).*

...

### ***Мудрое замечание!***

*Мудры плохо совместимы с алкоголем. Даже если вы изредка и в небольших количествах употребляете спиртное, это может привести к болезненным ощущениям и другим неприятным последствиям.*



***Рис. 13***

На тонком плане выполнение мудры усиливает вибрацию Манипура-чакры, на физическом – лечебное воздействие мудры направлено на вегетативную, эндокринную и лимфатическую системы; на эмоциональном плане мудра снимает стресс, восстанавливает физические и душевные силы.

Эта мудра используется для концентрации жизненной энергии в области солнечного сплетения. Ее выполнение позволяет по-новому взглянуть на свое место в этом мире, наладить более тесные связи с окружающими. В психологическом отношении мудра подойдет целеустремленным людям, которые настроены на карьерный рост и привыкли судить о людях объективно, на основе фактов.

#### **Мудра «Ветер»**

Эта позиция кистей рук хорошо регулирует энергообмен, недаром считается, что она помогает от тысячи болезней. Для поддержания нормального уровня иммунитета выполняйте ее ежедневно, по 5–10 минут.

Ветер на Востоке всегда был символом космической силы, в которой духовное начало тесно переплеталось с материальным. Это олицетворение живого дыхания Вселенной, силы духа в поддержании жизни и

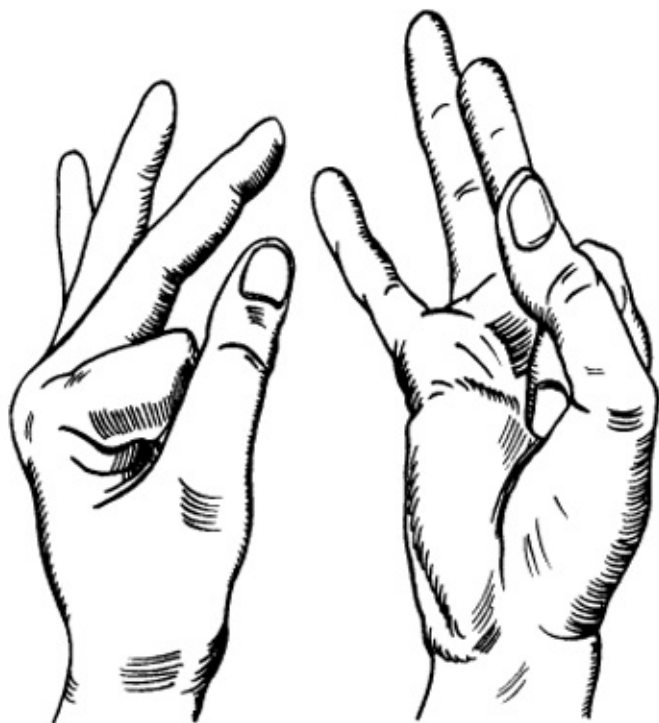
объединение всего живого. Кольцо, сформированное из среднего и большого пальцев, символизирует единство мира Телесного и Духовного, гармонию Земли и Неба. Неслучайно жест проповеди (Вьякхьяна мудра), при котором соединены указательный и большой пальцы, ассоциируется с Буддой, проповедовавшим дхарму (вечный моральный закон).

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу синего цвета (ее горение даст ощущение легкости бытия), а чтобы привести в порядок свои чувства и эмоции, окурите комнату розмарином.

...

*Развернитесь лицом на север. Воспарить над суетой в потоке мудрости и добиться концентрации мысли поможет диалог между сознанием и подсознанием. Сделайте глубокий вдох через нос. Задержите на миг дыхание и начинайте выдох. Губы при этом складываются в трубочку. Далее ритмично, сильными, но резкими выдохами выбрасывайте воздух. Не заглушайте голос души, обдумайте хорошо, что вы желаете привлечь в свою жизнь.*

*Выполняйте мудру двумя руками одновременно. Руки располагаются на уровне солнечного сплетения. Указательные пальцы нужно согнуть так, чтобы их кончики были прижаты к основаниям больших пальцев. То есть указательные пальцы слегка придерживаются большими. Остальные пальцы выпрямлены и расслаблены. Мудру допустимо выполнять и одной рукой (рис. 14).*



**Рис. 14**

На тонком плане выполнение мудры, которая иначе называется Вайю мудра, усиливает вибрацию Манипура-чакры, на физическом – помогает победить ревматизм, остеохондроз и радикулит; на эмоциональном плане образ ветра принесет успокоение для души.

Конечно, все мы стараемся не принимать деловых решений на основе эмоций. Но не так-то легко застраховаться от скрытых манипуляций, когда кто-то пытается играть на ваших душевных струнах. Укрепите свои деловые качества при помощи мудры «Ветер». Максимальный эффект достигается при ее выполнении попеременно с мудрой «Жизнь».

Мудра «Учение»

Несмотря на то что позиция кистей рук очень простая, ее бывает нелегко выполнить, потому что оставаться в таком положении нужно хотя бы пару минут. Старайтесь держать спину прямо и сохранить равновесие. Мудра увеличивает энергетическую составляющую и способствует повышению социального статуса.

Жест «Поворот колеса учения» (мудра «Учение», или Дхармачакраправартана мудра) представляет собой комбинацию из мудры «Ветер» и мудры «Знание». С этим сакральным жестом связывают первую проповедь Будды в Сарнатхе, получившую название «Поворот Колеса Закона».

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите

желтую свечу (символ интеллекта) или наполните комнату ароматом роз, способным вдохновить на великие свершения.

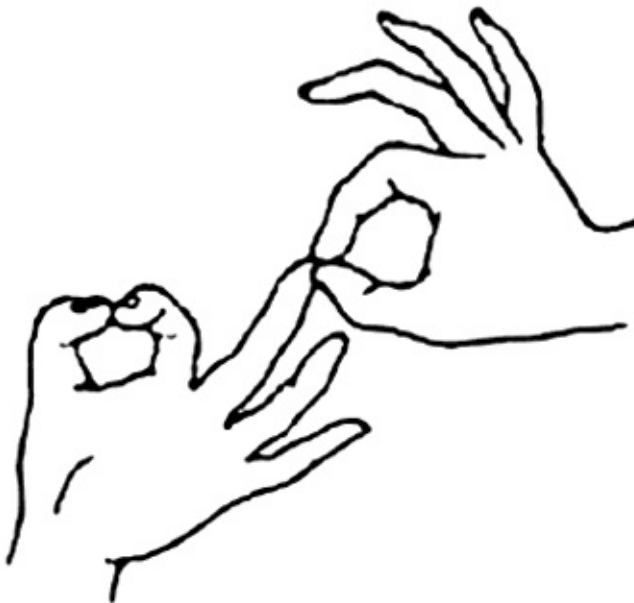
...

*Развернитесь лицом на север. Научитесь внимательно следить за своим дыханием и осознавать его, чтобы открыть новые способности владения собой и познать процессы в тонких телах. Наслаждайтесь этим занятием, если хотите получить равносильную отдачу, приступайте к практике складывания мудр с ощущением, что выполняете вселенскую миссию.*

*Выполняйте мудру двумя руками одновременно, которые следует держать на уровне груди.*

*Рекомендации для женщин: левую руку поверните ладонью к телу и накройте ею кисть правой руки, расположенной в противоположном направлении. Указательный и большой пальцы левой руки сцепите в кольцо, а указательный и большой пальцы правой руки соедините со средним пальцем левой.*

*Рекомендации для мужчин: поменяйте местами левую и правую руки (рис. 15).*



### **Рис. 15**

На тонком плане выполнение мудры гармонизирует работу Вишуддха-чакры, на физическом – развивает мышление, улучшает память и внимание; на эмоциональном плане – позволяет убедит в своей правоте любого собеседника.

...

#### **Мудрое замечание!**

*Первое время лучше изучать мудры по отдельности. Когда каждую позицию вы сможете выполнять уверенно, объедините их. Однако в день рекомендуется делать не более трех мудр.*

Считается, что такое положение кистей рук помогает рассылать своих энергетических двойников по всем сторонам света. Если вы далеки от эзотерических подтекстов, просто знайте, что эта мудра развивает способность четко и ясно излагать свои мысли.

#### **Мудра «Самообладание»**

Довольно часто при выполнении этой мудры допускают стандартную ошибку: держат руку большим пальцем вниз. Делать этого категорически нельзя. Мудра незаменима в ситуациях сосредоточенности и концентрации, помогает планировать свою жизнь и достигать ощутимых результатов, не закликаясь на нерешенных проблемах. Когда мы выпрямляем большой палец, то заставляем энергию устремиться от базовой чакры вверх, усиливая кровоток и энергоснабжение мозга.

В Древнем Риме жест с поднятым большим пальцем давал жизнь гладиаторам, а индийская традиция связывает большой палец с «дважды рожденными», то есть нашедшими свое предназначение.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу изумрудного, миротворческого, цвета или наполните комнату ароматом лимона – врачевателя ума и души.

...

*Развернитесь лицом на юго-восток. Сначала сделайте резкий и быстрый выдох через нос. После*

*этого – полный вдох, столь же быстрый и сильный. Никакой задержки дыхания не требуется. Выдох делается благодаря движению брюшных мышц и диафрагмы. Концентрация на позиции ваших пальцев и переосмысление своего поведения дает вам духовную силу, делает более вдумчивыми, дальновидными и проницательными.*

*Выполняйте мудру двумя руками одновременно. Руки разведите в стороны и согните в локтях под прямым углом так, чтобы кисти находились на уровне головы, а ладони были обращены от себя. Большие пальцы выпрямите и направьте в сторону висков, остальные пальцы сожмите в кулаки. При сжатии пальцев представьте, что собираете в них свежую энергию, которая через каналы больших пальцев вытесняет из вашего тонкого тела любой негатив (рис. 16).*



**Рис. 16**

На тонком плане выполнение мудры гармонизирует работу Вишуддха-чакры и Аджна-чакры, на физическом – оказывает лечебное воздействие при заболеваниях лимфатической системы, а на эмоциональном плане – не позволяет поддаться нахлынувшему эмоциям и совершить необдуманый поступок.

Выполняйте мудру и сохраняйте спокойствие – помните, что деловой человек, принимая решение, не должен поддаваться чувствам, какими бы сильными они ни были.

Мудра «Предупреждение»

Особенно эта мудра полезна людям, которые страдают расстройством пищеварения и подвержены нервным срывам.

Эта мудра характерна для большинства гневных божеств. В жесте угрозы или атаки (мудра «Предупреждение», или Арджани мудра) вытянутый палец направлен вверх или в сторону «врага». Под «врагом» в древнеиндийской медицине подразумевалось состояние трех «корневых ядов» (доши) – гнева, страсти и неведения. Чтобы прожить жизнь легко и свободно, успешно преодолевая все препятствия, в первую очередь нужно освободиться от этих «внутренних врагов».

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите белую свечу, ее рекомендуют применять для очищения.

...

### ***Мудрое замечание!***

*Эту мудру не следует выполнять в самом начале занятий, организм следует подготовить к ней, выполняя другие позиции по крайней мере в течение одного месяца.*

...

*Развернитесь лицом на север. Дышите так, чтобы каждый выдох становился все более продолжительным. Ощутите, как вы избавляетесь от внешних воздействий и собственных негативных эмоций, культивируйте в себе альтруизм, старайтесь видеть во всем только хорошее.*

*Выполняйте мудру правой рукой. Поднимите или направьте от себя указательный палец, остальные пальцы сжаты в кулак (рис. 17).*





*Рис. 17*

На тонком плане выполнение мудры усиливает вибрацию Манипура-чакры, на физическом – помогает одолеть болезни поджелудочной железы и железы внутренней секреции, а на эмоциональном плане – защищает от недобрых помыслов.

Мудра «Лестница Небесного храма»

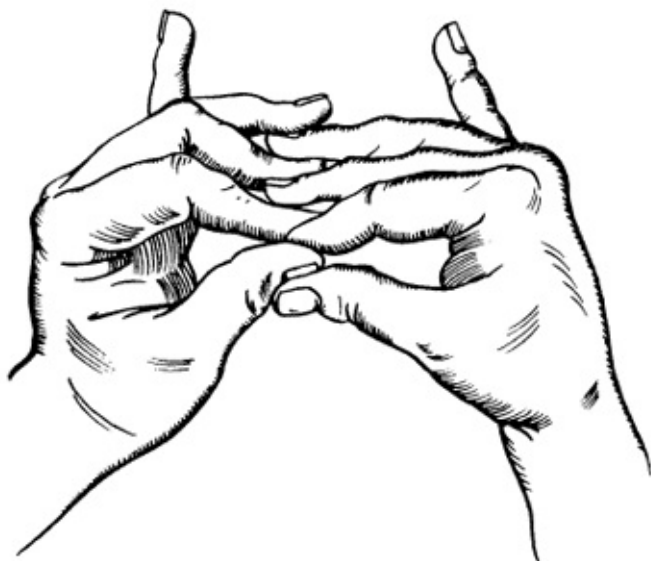
При выполнении этой мудры основное внимание должно быть обращено на мизинцы: их ни в коей мере нельзя сгибать. Она делает человека более собранным, целеустремленным, наделяет красноречием, умением убеждать и тем самым приносит удачу и уважение коллег.

Лестница – это путь духовного восхождения, путь к самосознанию, позволяющий каждому человеку ощутить себя частью Вселенной и обнаружить Вселенную в себе. Первоначально лестница существовала в раю, а между Богом и человеком была непрерывная связь, но с грехопадением она была утрачена. Ступеньки лестницы олицетворяют прибывающую силу человеческого сознания, проходящую через все ступени бытия. В буддизме лестница Шакьямуни часто изображается со следом Будды на нижней и верхней ступеньках.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу синего цвета (символ великодушия) или наполните комнату ароматом цикламена, помогающим адаптироваться к новой обстановке.

*Повернитесь лицом на юг. Расслабьте последовательно все мышцы, начиная с ног – ступни, голени, колени, бедра, а затем – туловище, руки, плечи, шею, голову. Дышите ровно, спокойно, не напрягаясь. В какой-то момент вы перестанете чувствовать свое тело. Сознание сконцентрируется на внутренней работе сердца. Вы почувствуете, что погружаетесь в состояние абсолютного мира и радости.*

*Выполняйте мудру двумя руками одновременно. Сложите кисти рук на уровне солнечного сплетения. Кончики пальцев левой руки расположите последовательно между кончиками пальцев правой. Пальцы правой руки всегда должны находиться снизу. Мизинцы обеих рук выпрямите и поднимите вверх (рис. 18).*



**Рис. 18**

На тонком плане выполнение мудры гармонизирует работу Манипура-чакры, на физическом – помогает при нервных расстройствах и при переутомлении, а на эмоциональном плане – улучшает настроение, снимает состояние тоски, помогает при депрессии. Выполнение этой мудры поможет вам сделать верный шаг при переходе от одного жизненного плана к другому, осуществить прорыв на другой уровень.

...

***Мудрое замечание!***

*Курение в тот день, когда вы практикуете мудры, может вызвать спазм сосудов и сильное раздражение слизистой оболочки желудка. Поэтому постарайтесь в день занятий не курить.*

**Мудра «Трезубец Шивы»**

Поднятые вверх три пальца правой руки – священное движение Шивы (Трисхула мудра), означает три главные возможности мышления и действия: пассивность, инерция, активность. Активность – энергичное, целенаправленное деяние, познание истинной сути мира – отражена в среднем пальце. Под тремя обращенными к небу пальцами можно понимать и триединство времени.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу активного цвета фуксии или наполните комнату цитрусовым ароматом, который помогает сосредоточиться.

...

*Развернитесь лицом на восток. Положите руки на живот и сконцентрируйтесь на дыхании. Следите за каждым вдохом и выдохом. Дышите через нос. Сделайте полный, глубокий вдох. Почувствуйте, как воздух проходит через носовую полость, гортань, горло, бронхи. На короткое время задержите дыхание и сделайте выдох. Выдыхайте медленно и плавно, так чтобы по времени выдох был как можно длиннее, а струя выдыхаемого воздуха была как можно короче.*

*Выполняйте мудру двумя руками одновременно. Расположите руки на уровне груди. Большие пальцы сомкните боковыми поверхностями. Мизинцы и безымянные пальцы обеих рук прижмите к центрам ладоней, указательные и средние пальцы направьте вверх (рис. 19).*



**Рис. 19**

На тонком плане выполнение мудры гармонизирует работу Вишуддха-чакры, на физическом – помогает при расстройствах обмена веществ, мобилизует энергию освобождения организма от продуктов распада и регулирует функции органов внутренней секреции; на эмоциональном плане – благотворно влияет на психику, улучшает умственную деятельность и обостряет интуицию. Трезубец Шивы – это средство разрушения лжи путем пассивности и воздержания от неистинных действий. Согласитесь, от наших активных действий и всевозможных попыток проявить инициативу не меняется глобальный порядок вещей – все так или иначе возвращается на круги своя.

#### Мудра «Рудра»

Внешне эта мудра проще двух предыдущих, но простота обманчива. Для многих окажется трудным не только расслабить мизинцы и безымянные пальцы, но и слегка выпрямить средние. Так что не пытайтесь освоить эту мудру с первого раза. Она настраивает на самоутверждение, на четкое планирование и на достижение честолюбивых целей.

Рудра – бог земли, молнии и бурь, причиняющий боль и беды, но также несущий плодородие и целительный дождь. Это индийское божество в золотых украшениях восседает на колеснице. Оно способно отвращать зло и исцелять болезни.

Ваша задача – научиться контролировать свои эмоции. Это не так уж

сложно: нужно ощущать собственное тело и улавливать любые изменения, связанные с эмоциями. Дыхание – ровное, глубокое и естественное. Начиная воспринимать свой жизненный опыт как источник радости, как еще одну возможность реализовать себя.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу абрикосового цвета, ее пламя растапливает внутреннюю холодность, или наполните комнату цитрусовым ароматом, незаменимым при недостатке самообладания.

...

*Развернитесь лицом на север. Выполняйте мудру двумя руками, расположенными на уровне солнечного сплетения. Соедините большие и указательные пальцы обеих рук. Средние пальцы выпрямите, остальные – расслабьте. Мудру допустимо выполнять и одной рукой (рис. 20).*



**Рис. 20**

На тонком плане выполнение мудры гармонизирует работу Манипура-чакры, на эмоциональном – помогает воздержаться от слов и действий, которые могли бы причинить боль вашим близким, а на физическом плане – устраняет головокружение и скачки артериального давления, рекомендуется при общем состоянии усталости.

Позиция, когда мы соединяем в кольцо большие и средние пальцы, направляет внутреннюю энергию по большому кругу (перикард–легкие).

Мудра «Хакини»

Если у вас есть сложности с самовыражением или вас то и дело

мучают удручающие мысли, то может быть вся ваша проблема в том, что вы недостаточно цените сферу душевных переживаний, которая фокусируется в центре груди. Когда свободное движение энергии через этот центр будет налажено, ничего не помешает вашей карьере и бизнесу.

Хакини – божество, восседающее на белом лотосе с шестью ликами и четырьмя руками: в трех Хакини держит череп, барабан и четки, четвертая кисть сложена в Джняна мудру (жест, когда большой палец соединен с указательным).

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу желтого цвета, необходимого для раскрытия творческих способностей, или окурите комнату ароматами лимона или базилика – их летучие вещества вызывают ощущение защищенности и внутреннего покоя.

...

*Развернитесь лицом на запад. Выполняйте мудру двумя руками, расположенными на уровне переносицы. Соедините подушечки мизинцев и больших пальцев обеих рук. Остальные пальцы прижмите друг к другу, а затем также соедините их кончики (рис. 21).*



**Рис. 21**

Мудра будет работать на вас лишь в том случае, если вам удастся достичь определенного состояния духа. Вспомните ситуацию, когда, поставив перед собой цель, вы добились ее, когда удача неожиданно коснулась вас своим крылом. Какие чувства вы тогда пережили, что ощутили? Вспомните – и попробуйте вжиться в то состояние, повторить его сейчас, ощутить вкус удачи, чувство победы. На тонком плане выполнение мудры усиливает вибрацию Аджна-чакры, на физическом – оказывает благоприятное действие на работу легких, делая дыхание более глубоким, способствует взаимодействию правого и левого полушарий; на эмоциональном плане помогает воплотить в жизнь хорошие идеи или вспомнить что-нибудь важное.

...

***Мудрое замечание!***

*Складывая руки в эту позицию, культивируйте ощущение целостного восприятия себя. Помните, что именно внутренняя установка, полнота переживаний и осознанность выполнения превращают жест в мудру.*

**Мудра «Куберу»**

Эту мудру очень полезно делать каждое утро – перед тем как вы отправитесь на работу или учебу. Она настраивает на активное освоение информации, поиск оптимального применения полученных сведений и возможность в любой ситуации сориентироваться и действовать хладнокровно.

Индийский бог богатства Куберу дает уверенность в достижении цели или исполнении желания.

Прежде чем браться за складывание мудр, нужно отключиться от всех посторонних мыслей, отбросить привычные шаблоны и стереотипы во взглядах. Устраивает ли вас сценарий взаимоотношений с другими людьми? Чтобы изменить этот сценарий, вам нужно заняться собой, вспомнить свои увлечения, открыть вновь свое «Я».

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу розового цвета, символизирующего достаток.

...

*Развернитесь лицом к юго-востоку. Выполняйте мудру двумя руками одновременно. Руки располагаются на уровне солнечного сплетения. Соедините кончики большого, указательного и среднего пальцев обеих рук. Безымянные пальцы и мизинцы остаются в свободном положении. Мудру допустимо выполнять и одной рукой (рис. 22).*



**Рис. 22**

На тонком плане выполнение мудры гармонизирует работу Манипура-чакры, на физическом – рекомендуется при коррекции жирового обмена, а также при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта; на эмоциональном – дает импульс для того, чтобы видеть главное в жизни, правильно и быстро принимать решения, а также может подсказать секрет умелого обращения с деньгами.

Мудры процветания и успеха помогут вам научиться в этой жизни одной главной для преуспевающего человека вещи: осознанию своей цели, овладению своими эмоциями, раскрытию своих внутренних возможностей. Поверьте, что вы призваны в этот мир, чтобы усилием воли или личными устремлениями изменить свою жизнь, преодолевая обстоятельства и двигаясь сквозь тернии к звездам. Новый уровень энергетики – это новые возможности.



## Уравновесим чаши энергетических весов

После насыщенного дня вы все чаще чувствуете себя разбитым, для оправдания объясняя близким, что во всем виновата работа. Как же настроиться на уверенность в себе, целеустремленность, активность и радостное отношение к жизни?

Чтобы все это было в ваших силах, раскройте ладони – чаши ваших энергетических весов и сложите три мудры.

Оговоримся сразу: заранее распланируйте свое свободное время, потому что энергетическая практика не приносит никакой пользы, когда начинаешь спешить и думаешь о том, чтобы поскорее выполнить все три мудры. Отрешитесь от суетных дел и получайте от занятий колоссальное удовольствие, тогда и наблюдать за движением энергии будет легче, и появится желание покопаться в себе – в этом весь смысл.

Мудра «Обретение внутренней силы»

Часто мы испытываем слабость, усталость, нервное напряжение и не можем с этим справиться. Не помогают таблетки, не помогают народные средства. Попробуйте побороть состояние апатии и подавленности с помощью этой мудры.

Жест, когда кончик указательного пальца, который олицетворяет личное, индивидуальное, высшее «Я», прижат к основанию большого пальца, связанного с всеобщим, универсальным «Я», символизирует ту золотую середину, которой следует придерживаться во всем.

Чтобы беспричинно вас не охватывало волнение или чувство тревоги, пробуйте дышать в размеренном ритме: обращайтесь внимание на движение легких и диафрагмы. *Почувствуйте, как на вдохе поток чистого воздуха заполняет легкие и смягчает все пережитое, не блокируя негативные чувства и связанные с ними комплексы.* Позвольте себе раскрыться, стать непосредственным, раскрепощенным, освободиться от внутренней холодности, мнительности и психологических зажимов.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу красного, активного, цвета или наполните комнату ароматом бальзамина, который помогает сконцентрироваться.

*Развернитесь лицом на восток. Выполняйте мудру двумя руками одновременно. Руки расположите на уровне груди, локти разведите в стороны, левая рука – чуть ниже правой.*

*Указательные пальцы согните так, чтобы их кончики были прижаты к основаниям больших пальцев. Подушечками среднего и безымянного пальцев правой руки прикоснитесь к средним фалангам тех же пальцев левой руки. Мизинцы выпрямите.*

На тонком плане выполнение мудры гармонизирует работу Манипура-чакры и Анахата-чакры, помогает подключиться к неисчерпаемому источнику энергии; на физическом плане – рекомендуется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, а также при упадке сил; на эмоциональном плане мудра рождает честолубие и стремление ставить перед собой великие цели, незаменима в ситуациях собранности, сосредоточенности и концентрации.

...

### ***Мудрое замечание!***

*В тот день, когда вы занимаетесь мудрами, не рекомендуется носить одежду из синтетической ткани. Она электризует кожу, не позволяет ей дышать и создает своего рода экран, который не пропускает энергию: нарушается энергообмен, частично блокируются поры.*

### **Мудра «Щит Шамбалы»**

Эту мудру можно выполнять при чувстве тревоги и неуверенности, неожиданной плаксивости, спаде настроения, повышенной нервозности. Она поможет оставаться спокойными и относиться ко всему с разумной долей иронии.

Шамбала – легендарная страна процветания, добродетели и благополучия, населенная высшими сущностями и недоступная для сил зла. Шамбала олицетворяет долголетие, доброту, вечность и достижение высокой духовности, а щит символизирует защиту жизни, здоровья, достатка и благоденствия.

Чутко прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Чтобы предупредить возможные эмоциональные сбои, отключитесь от внешних раздражителей – добейтесь мышечного расслабления и погрузитесь в состояние покоя. Теперь попробуйте поразмышлять об истинных причинах житейских проблем: просто неприятности посланы каждому из нас не в наказание, а для преодоления себя.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу красного цвета, подталкивающего к роли лидера, или окурите комнату можжевельником, отвечающим за сознательный контроль.

...

*Развернитесь лицом на юг. Выполняйте мудру двумя руками, сложенными на уровне солнечного сплетения.*

*Рекомендации для женщин: правую руку сожмите в кулак. Кисть левой руки выпрямите (она и символизирует щит), большой палец прижмите к ладони. Правую руку, сжатую в кулак, прижмите тыльной стороной к ладони левой руки.*

*Рекомендации для мужчин: левую руку сожмите в кулак. Кисть правой руки выпрямите, большой палец прижмите к ладони. Левую руку, сжатую в кулак, прижмите тыльной стороной к ладони правой руки (рис. 23).*

...

### **Мудрое замечание!**

*Эффективность от выполнения этой мудры во много раз усиливается, если вам нравится музыка, которую вы в этот момент слушаете.*



**Рис. 23**

На тонком плане выполнение мудры гармонизирует работу Манипура-чакры, на физическом – повышает сопротивляемость организма, незаменима в восстановительный период после переломов и травм; на эмоциональном плане гарантирует эмоциональную стабильность личности и ограждает от негативного влияния бранных слов.

Выполнение этой мудры защитит вас от любых нежелательных воздействий, поможет восстановить силы. Особенно она рекомендуется тем, кому нужно привести себя в тонус за короткое время, а также тем, кому необходим прилив жизненных сил.

#### Мудра «Изгнание»

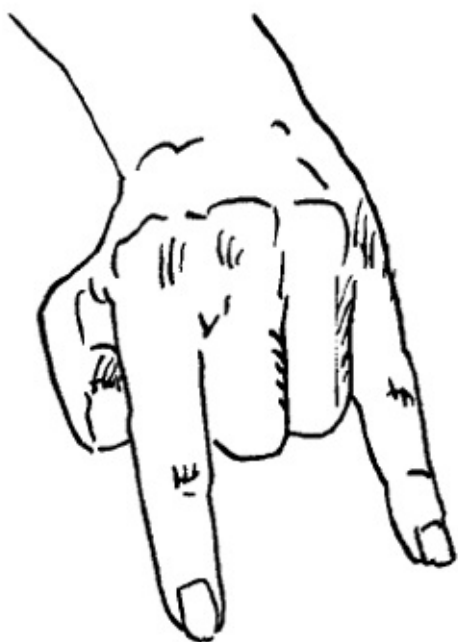
Это энергетически сильный жест, который стабилизирует психику, избавляет от чувства страха и неуверенности в себе, не дает раскиснуть. Активное положение в этой позиции занимают указательный палец и мизинец. Указательный – это палец воли и авторитета. Он отвечает за успех, удачу, решительные действия и закономерное за это вознаграждение. Мизинец – палец независимости взглядов, честолюбия и стремления ставить перед собой великие цели.

Эту мудру можно увидеть на изображениях Экаджаты и Ямы, а в переводе с санскрита «карана» означает «религиозное, магическое действие».

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите голубую свечу – она защитит от любого влияния.

*Развернитесь лицом на север. Ваше дыхание естественно, вы должны постараться немного продлить дыхательный цикл и концентрироваться только на моменте задержки дыхания. Сейчас ваше подсознание не подавляется сознанием. Каждый раз, когда задерживаете дыхание, проходите сквозь свои страхи.*

*Выполняйте мудру двумя руками одновременно. Руки сомкните между собой и вытяните горизонтально или вертикально. Скрестите и прижмите средние и безымянные пальцы к ладоням. Указательные пальцы и мизинцы выпрямлены, подобно рогам яка, направленным на врага. Мудру допустимо выполнять и одной рукой (рис. 24).*



**Рис. 24**

На тонком плане выполнение мудры используется для прокачки всех чакр, на физическом – устраняет застойные явления в организме, а на эмоциональном плане – увеличивает энергетическую составляющую, способствует повышению социального статуса, развивает творческие способности, креативное видение мира. Особенно полезно использование этой мудры для тех, кто подсознательно не хочет расставаться со своим прежним жизненным укладом. Не бойтесь сказать прости старым привязанностям. Ведь чтобы взять в руки что-то новое, надо сначала эти

руки освободить. Отбросьте то, что давно стало лишним грузом: безнадежную любовь, бесперспективные отношения, мучительную зависимость от властного начальника. Представьте, что на вдохе энергия Космоса проникает в ваше тело через указательные пальцы, а при выдохе выходит через большие пальцы и мизинцы.

...

***Мудрое замечание!***

*Все гениальное просто. Эти три мудры, которые обычно выполняют одну за другой, так будут воздействовать на вас, что недовольство собой, сомнения и колебания, переменчивость и непостоянство сами собой отойдут на второй план, и тогда вы сможете многого добиться в жизни.*

## Изысканные жесты красоты

В Древней Индии храмовых танцовщиц обучали, что прана (внутренняя энергия) – это истинный источник внутренней привлекательности, которую невозможно ни разделить на составляющие, ни описать словами.

Мудры – бесспорно, наиболее изысканная форма управления энергией красоты. Начните выполнять их каждый день, это поможет справиться с некоторыми эмоциональными и психологическими проблемами, которые мешают нам быть гармоничными и открытыми, делают порой несколько зажатыми, склонными к подавлению эмоций.

Вкладывайте собственное время, интеллект и силу духа в свою красоту, здоровье, имидж. Вместе с этой увлекательной и полезной духовной практикой приходит умение тонко чувствовать, внушать окружающим симпатию и уважение.

### Мудра «Рассвет»

Эта мудра способна вселить ощущение гармонии в вашу душу и рекомендуется всем женщинам, которые хотят быть стройными и красивыми. Кстати, она вам хорошо известна. В минуты ожидания мы привыкли складывать руки в такой позиции и никогда не задумываемся, что эта поза – целительная, помогает сохранить и усилить ваши лучшие качества.

По индийским легендам, Ушас – молодая девушка, открывающая небесные врата на рассвете. Сестра Ратри – богини той части ночи, которая предваряет рассвет. Позднее Ушас почитали как утреннюю богиню.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу голубого цвета (символ сверхсознания) или окурите комнату бергамотом – магнитом благотворной энергии.

...

*Развернитесь лицом на восток. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и выдохните через кончики пальцев. Внутренне настройтесь на душевную щедрость и простоту человеческих отношений, их равноценность. Руки*

*согните в локтях – так, чтобы ладони были направлены вниз. Не напрягайтесь.*

*Выполняйте мудру двумя руками, сложенными на уровне солнечного сплетения. Сплетите руки в замок, чтобы большой палец правой руки оказался между большим и указательным пальцами левой. Мягко надавливайте на большой палец правой руки (рис. 25).*



**Рис. 25**

На тонком плане выполнение мудры, которая иначе называется Ушас мудра, гармонизирует работу Муладхара-чакры и Аджна-чакры, на физическом – поможет наладить гормональный фон организма и гарантирует легкое пробуждение по утрам; на эмоциональном плане – позволяет учитывать настроения ближнего, движения его души. Рассвет – наиболее благоприятное соединение Неба и Земли, времени и пространства. Неслучайно эта мудра усиливает творческую энергию, помогает открыть новые горизонты и получить необходимые сведения, познать что-либо оригинальное.

...

### ***Мудрое замечание!***

*Мягкость и плавность движений для представительниц прекрасного пола является более важным моментом, чем долгая фиксация конкретной мудры.*



## Мудра «Небо»

Жест очень простой, и вы его легко запомните, правда, есть одно но – важно научиться выполнять его красиво. Так что относитесь к складыванию этой мудры как к таинству, которое вы совершаете для достижения гармонии в жизни. Она вольет в вас новые силы и даст толчок процессам обновления.

В индуистской символике Небо – это сито, через которое выдавливается сок Сомы (любимый напиток бога Индры), падающий в виде дождя, оплодотворяющего земли. Кроме того, Небо связано с бесконечностью, высотой, царством блаженства, с высшей властью и порядком во Вселенной. В Индии считалось, что боги Неба управляют космическими ритмами.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите синюю свечу (этот цвет часто используется для выражения вечности и бесконечности) или окурите комнату бергамотом (этот аромат поможет испытать чувство светлой радости).

...

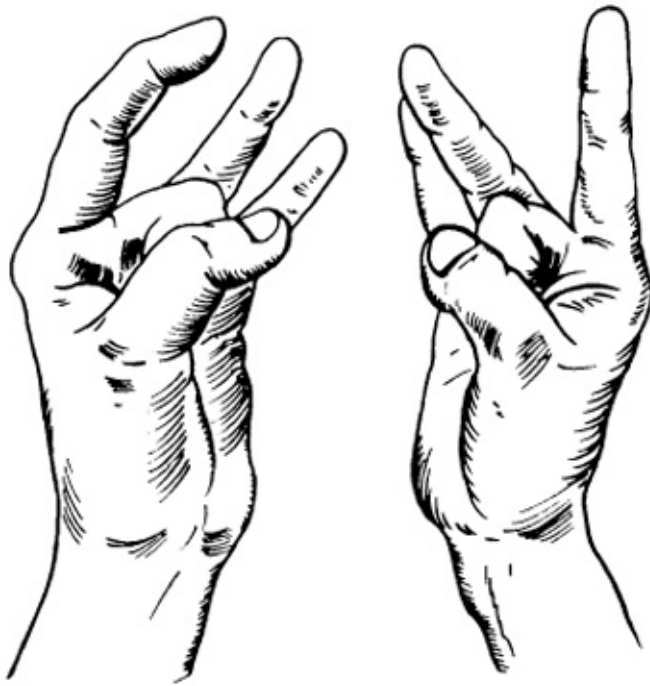
*Развернитесь лицом к юго-востоку. На вдохе коснитесь языком нёба. Задержите дыхание на пару секунд. Сделайте продолжительный выдох, освобождая легкие. Рот приоткрыт, язык свободен. Снова задержите дыхание на пару секунд и выдохните. Сознание как бы уходит на второй план, а подсознание, напротив, резко активизируется.*

*Выполняйте мудру двумя руками одновременно. Расположите руки на уровне глаз. Средние пальцы согните так, чтобы они своими подушечками прижимались к основаниям больших пальцев. Большими пальцами придерживайте согнутые средние пальцы. Остальные пальцы выпрямлены и расслаблены. Мудру допустимо выполнять и одной рукой (рис. 26).*

...

**Мудрое замечание!**

*В критические дни можно практиковать выполнение мудр, но с некоторыми ограничениями. Изменения в организме, которые связаны с гормональными ритмами, меняют настроение и самочувствие: если вы испытываете раздражительность и напряженность, вряд ли вам удастся в полной мере приобщиться к выполняемой мудре.*



**Рис. 26**

На тонком плане выполнение мудры, которая иначе называется Шунья мудра, гармонизирует работу Анахата-чакры, на физическом – помогает вылечить воспаление среднего уха, отит, глухоту; на эмоциональном плане – целебная сила стихии Воздуха, который нам так привычен, но без которого мы не можем существовать, поддержит при расстройствах нервной системы и снизит уровень напряжения.

#### **Мудра «Вода»**

Эта мудра помогает быстро успокоиться, взять себя в руки, избавиться от раздражения и сконцентрировать свое внимание на главном.

Вода – источник всего сущего во Вселенной: из первичных вод растет стебель великого лотоса, мировая ось. Как гласят легенды, Агни был рожден от союза Воды и Земли и представляет собой столп, поддерживающий все сущее, а Вишну спал на змее, лежащей на

поверхности воды, а из его пупка рос лотос, на котором восседал Брахма, ходящий по водам.

Водная стихия также сравнивается с непрерывным изменением материального мира: растворяет, уничтожает, очищает, смывает и восстанавливает. Погружение в воду символизирует не только возврат к первоначальному состоянию чистоты, возрождение в новой жизни, но также омовение души в материальном мире. Ведь в буддизме вода олицетворяет вечное течение материального мира.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите серебряную свечу, которая подскажет оригинальный подход к любой проблеме, а для раскрепощения окурите комнату геранью.

...

*Развернитесь лицом на восток. Сконцентрируйтесь на глубоком и ритмичном дыхании. Внутренний диалог прекращается, наступает состояние внутреннего покоя, позволяющее познать себя, прислушаться к голосу подсознания. Вам удалось разглядеть в себе чувство вины, желание избавиться от изживших себя отношений или тяготящих эмоций? Тогда приступаем к складыванию мудры.*

*Выполняйте мудру двумя руками одновременно. Руки располагаются на уровне груди. Для женщин: мизинец правой руки согните так, чтобы он касался основания большого пальца правой кисти. Большим пальцем слегка прижимаете мизинец, остальные пальцы правой руки выпрямите. Ладонью левой руки снизу обхватите правую кисть, прижимая при этом большим пальцем левой руки большой палец правой. Для мужчин: поменяйте местами левую и правую руки (рис. 27).*



*Рис. 27*

На тонком плане выполнение мудры гармонизирует работу Муладхара-чакры, на физическом – улучшает процесс пищеварения, устраняет застойные явления в организме, а также рекомендуется при заболевании печени, коликах, вздутии живота; на эмоциональном – успокаивает, как Вода, помогает снизить раздражительность, вспыльчивость, излишнюю возбудимость. Эта позиция иначе называется Варуна мудра. Варуна – это древнее божество, связанное с ночным небом, большой глаз которого символизирует Солнце. Помимо большого глаза-солнца у него тысячи маленьких глаз-звезд. Ведическое божество видит все добрые и злые поступки людей, наказывает провинившихся и прощает раскаявшихся.

Мудра «Окно мудрости»

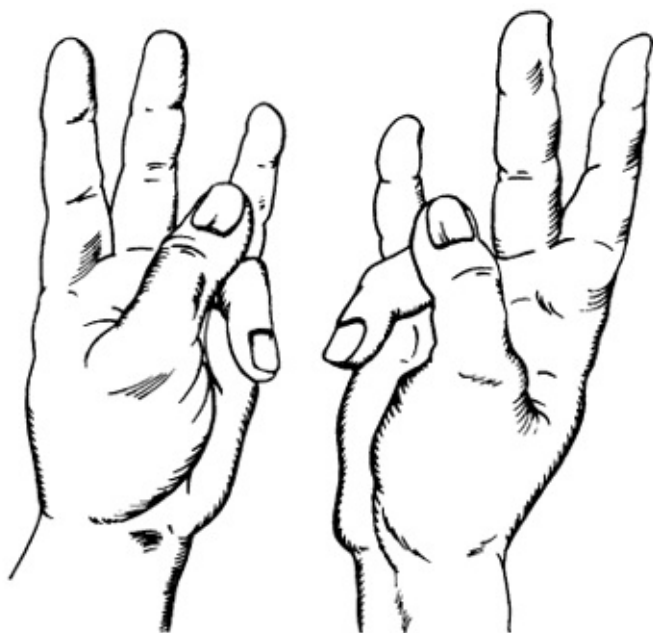
С точки зрения энергетики эта мудра просто незаменима. Попробуйте ее выполнить, и вы непременно почувствуете прилив жизненных сил.

Похожий жест Будды именуется Картари мудрой, или «Положением покоя»: указательный и средний пальцы вытянуты прямо, напоминая уши кролика или рога оленя. Часто между этими двумя пальцами держались священные символы.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите желтую свечу (она улучшает ясность мыслей) или окурите комнату оптимистичным ароматом мяты.

*Развернитесь лицом на восток. На вдохе сожмите живот, дыхание задержите и медленно выдохните. На выдохе расслабьте мышцы. Задержите выдох и снова сделайте вдох. Вы достигли состояние максимального комфорта и защищенности от стрессов внешнего мира. Забота о целостности собственного биополя является для вас сейчас настоящим благом и настоящей помощью.*

*Выполняйте мудру двумя руками одновременно. Руки располагаются на уровне лба. Безымянные пальцы обеих рук согните и прижмите к основаниям больших пальцев. Остальные пальцы выпрямите и слегка расставьте. Мудру допустимо выполнять и одной рукой (рис. 28).*



**Рис. 28**

На тонком плане выполнение мудры гармонизирует работу Манипура-чакры, открывает жизненноважные энергетические центры; на физическом плане – восстанавливает мозговое кровообращение, активизирует умственные способности, развивает мышление, лечит склероз сосудов головного мозга; на эмоциональном плане – помогает избавиться от сумбурных мыслей и сосредоточиться.

Такое положение кисти, когда указательный и средний пальцы подняты вверх, а большой и безымянный замыкают кольцо, аналогично эмоциональной и энергетической разрядке. Два поднятых пальца выбрасывают энергетический луч, длину которого можно регулировать, приближая или удаляя друг от друга большой и безымянный пальцы.

#### Мудра «Флейта Майтрейи»

Современный человек большую часть суток проводит в помещении, постоянно испытывает недостаток свежего воздуха и солнечной энергии, не говоря уже о том, что двигается крайне мало.

Попробуйте исправить дело с помощью мудры «Флейта Майтрейи». Ее полезно использовать не только для общего оздоровления, но и для лечения конкретных заболеваний органов дыхания, нервной системы и щитовидной железы и при речевых расстройствах.

Флейта Майтрейи в восточной мифологии возвещает наступление гармонии и духовности, победу светлых сил над темными. Будду Майтрейя часто называют «следующий Будда». Он считается символом счастья, богатства и изображается юным и со счастливой улыбкой, стоящим или сидящим в позе лотоса. В индуизме флейта – символ голоса вечности, зовущего обитателей времени.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу фиолетового цвета (цвета интеллектуалов).

...

*Развернитесь лицом на восток. Сделайте полный, глубокий вдох. Представьте поток жизненных сил, который направляется из солнечного сплетения через область сердца в ваши руки, к главным точкам, которые расположены в центре ладоней. Задержите дыхание, а затем выдохните – медленно и полностью. Энергия при этом опускается вниз – от кистей рук к низу живота.*

*Выполняйте мудру двумя руками, сложенными на уровне груди. Соедините кончики больших пальцев. Указательный палец левой руки положите на основание указательного пальца правой руки, а средний палец правой руки – на средний палец и мизинец левой руки. Безымянный палец левой руки поместите под*

указательным и безымянным пальцами правой руки. Мизинец правой руки должен лежать на кончике среднего пальца левой руки, а мизинец левой руки – на указательном и безымянном пальцах правой руки (сверху придерживайте его средним пальцем правой руки, лежащим на среднем пальце левой руки). Мудру рекомендуется выполнять рано утром, на восходе солнца (рис. 29).



**Рис. 29**

На тонком плане выполнение мудры гармонизирует работу Вишуддха-чакры, на физическом – оказывает лечебное действие при проблемах с трахеей, бронхами, легкими; на эмоциональном плане выполнение мудры делает речь приятной и благозвучной, а беседу наполняет атмосферой благожелательности и понимания.

Практикуя эту мудру, вы вполне можете претендовать на роль яркой личности, которая будет иметь сильное влияние на окружающих.

**Мудра «Парящий лотос»**

Эта мудра помогает потокам энергии внутри тонкого тела успокоиться, подстроиться к ритмам природы и прийти в равновесие.

В индуизме лотос – символ Вселенной, созидающая сила вечной сущности, чистоты, красоты, долголетия, здоровья, славы и удачи. Лотос олицетворяет пять стихий, весь мир и духовное раскрытие: начиная свой рост из Земли и прорастая вверх через Воду, чтобы раскрыться на Солнце и в свете Небес.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите

серебристую свечу (она поможет поверить в силу собственного обаяния).

...

*Развернитесь лицом на восток. Сфокусируйте внимание на области ниже пупка. На вдохе жизненная энергия распространяется по всему телу. Задержите на пару секунд дыхание. На выдохе жизненная энергия проводится из области, расположенной ниже пупка, по всему телу. Уже через несколько минут возникнет чувство защищенности, это ослабит психологические блоки и снимет внутреннюю зажатость.*

*Выполняйте мудру двумя руками, сложенными на уровне Муладхара-чакры. Соедините друг с другом кончики больших, указательных и средних пальцев. Безымянные пальцы и мизинцы переплетите так, чтобы они касались основания средних пальцев противоположной руки (рис. 30).*



**Рис. 30**

На тонком плане выполнение мудры гармонизирует работу Муладхара-чакры, на физическом плане – ее лечебное действие направлено на матку, яичники, мочевой пузырь; на эмоциональном плане – дарует веру в то, что каждый человек достоин любви.

Если нарисовать в своем воображении яркую эмоциональную



картинку и по системе сообщающихся энергетических сосудов по цепочке передать ее всем семи чакрам, велика вероятность того, что задуманное реализуется в мельчайших тонкостях и деталях.

#### Мудра «Кундалини»

Эта мудра трактуется как единение индивидуальных душ с космической душой. Четыре пальца правой руки, окружающие указательный палец, символизируют воспринимаемый внешний мир. Указательный палец левой руки – наш ум и душу, в то время как большой палец олицетворяет Божественное. В материальном мире этот символ проецируется на объединение мужского и женского начала, объединение противоположностей. Когда вы практикуете эту мудру, энергия Кундалини, очищаясь во время продвижения в высшие чакры, дает стимул для творчества, помогает достичь удачи и гармонии в супружестве, реализации ваших самых сокровенных планов.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите алуую свечу, заряжающую внутренней силой, или наполните комнату ароматом грейпфрута, подчеркивающего ваше обаяние.

...

*Развернитесь лицом на восток. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и переключите внимание на кончики пальцев, на чувство упора в ладонях. Дыхание спокойное и замедленное. Все тело расслаблено. Любое переживание, в особенности позитивное, становится частью вашего внутреннего мира, наполняет и дополняет его, потому что все мы – часть неделимого потока.*

*Выполняйте мудру двумя руками, расположенными на уровне Свадхистана-чакры. Левую руку поверните ладонью от себя и сожмите ее в кулак. При этом средним, безымянным пальцами и мизинцем обхватите прижатый к ладони большой палец. Указательный палец левой руки поднимите вверх и обхватите его правой рукой. Подушечку большого пальца правой руки положите на кончик указательного пальца левой руки (рис. 31).*



**Рис. 31**

На тонком плане выполнение мудры гармонизирует работу Муладхара-чакры, на физическом – улучшает потенцию, приносит облегчение при ревматических, радикулитных болях, рекомендуется при дрожании шеи, оказывает целительное действие при заболеваниях суставов, воспалениях; на эмоциональном плане – позволяет сформировать или укрепить в себе такие качества, как нежность, чувство прекрасного и гармонии.

К этой мудре часто прибегают для привлечения духовной и интеллектуальной близости, когда любящие друг друга люди не отдаляются друг от друга, при этом сохраняется личное пространство каждого, право на собственную жизнь и собственные решения.

Мудра «Калешвара»

Каждому из нас дано оставить круги на поверхности времени. Но многие ли умеют интуитивно почувствовать присутствие чего-то стоящего за земными явлениями, ощущать живой дух, лежащий в их основе? И раскрыть тайный смысл, вложенный в нас Калешварой – божеством, господствующим над временем.

Мудра в виде треугольника, образованного большими, средними пальцами и мизинцами, олицетворяет время в последовательности событий, направленных из прошлого через настоящее в будущее. Ведь на самом деле значимо и реально лишь то, что уже произошло или имеет место.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, наполните

комнату ароматом вербены, чтобы создать атмосферу спокойствия и гармоничности.

...

Развернитесь лицом на восток так, чтобы на вас падали солнечные лучи. Раскройте ладони. Сделайте вдох и мысленно представьте, что солнечный свет передает энергию бодрости и здоровья кончикам ваших пальцев. Задержите дыхание. Ощущаете легкое покалывание и почувствуйте, как пульсируют входные отверстия энергетических каналов. На выдохе направьте потоки света в ваши ладони. Делая вдох, снова посылайте энергию к кончикам пальцев. А на выдохе всякий раз заполняйте ладони частицами космической энергии. Такая дыхательная техника поможет вам войти в состояние спокойного и расслабленного присутствия. Находясь в вертикальной позе, не выпускайте из внимания жизненные силы, которые движутся через ваше тело. Глубоко вдохните – и начинайте выполнять мудру.

Разведите локти в стороны и соедините друг с другом подушечки больших и средних пальцев, а также мизинцев. Указательные и безымянные пальцы направьте внутрь. Большие пальцы направьте в сторону груди (рис. 32).



Рис. 32

На тонком плане выполнение мудры гармонизирует работу Анахата-чакры, на физическом – улучшает циркуляцию крови, приносит облегчение при суставных болях, оказывает целительное действие при нарушениях менструального цикла; на эмоциональном плане – помогает выразить свои негативные эмоции и на самом деле освободиться от них, внутренне настраивает на атмосферу покоя и тишины.

Выполняя эту мудру, вы сможете вернуть себе состояние покоя и душевного равновесия, воспарить над землей, подняться над обыденной жизнью и увидеть ее совсем с другой точки зрения.

#### Мудра «Гармония»

Это жест мы привыкли делать, если молимся, и мы точно таким же жестом нередко сопровождаем свои просьбы, особенно, если чего очень хотим.

И таким же жестом мы поддерживаем себя, если чего-то боимся.

Это не только универсальный символ вознесения молитвы, присутствующий в любой культурной традиции, но и особый жест Авалокитешвары (воплощения бесконечного сострадания всех Будд) в формах с более чем двумя руками. Соединение ладоней и пальцев означает единение и единство с Вселенским разумом.

Йоги называют эту мудру очень красиво – «Чистое сияние». Они считают, что такой жест улучшает работу самой высшей чакры, теменной, – энергия поступает из Космоса и свободно расходится по телу. Кроме того, мудра позволяет достичь высшей гармонии.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу желтого цвета (символ коммуникабельности) или окурите комнату ладаном, который излучает флюиды альтруизма.

...

*Развернитесь лицом на восток. Закройте глаза. Дышите легко и расслабленно. На вдохе поднимайте руки вверх, а на выдохе медленно опускайте их ладонями к себе. Теперь расслабьте руки и переключите свое внимание на темя, ощутите восходящие потоки личной энергии и почувствуйте связь с энергией Вселенной.*

*Выполняйте мудру двумя руками одновременно. Руки располагаются на уровне сердца. Обе кисти*

*сложите в центре груди, соединив ладони и пальцы в молитвенном жесте (рис. 33).*



**Рис. 33**

На тонком плане выполнение мудры, которая иначе называется Намаскара мудра, усиливает вибрацию Сахасрара-чакры, на физическом – активизирует работу левого и правого полушарий головного мозга, создает ясность и четкость мышления; на эмоциональном плане – дает сознание того, что все люди созданы равными и все связаны с единым источником духовной энергии.

Мудра «Обострение интуиции»

Порой мы так поглощены своим внутренним миром, что нечасто совершаем вылазки в мир реальный. Человек, плохо приспособленный к действительности, как бы оторванный от материальной жизни и не замечающий что-либо дальше собственного носа, может упустить нечто очень важное. Если вам близки эти проблемы, начинайте выполнять эту мудру. Она также поможет развить интуицию, впечатлительность и коммуникативные способности.

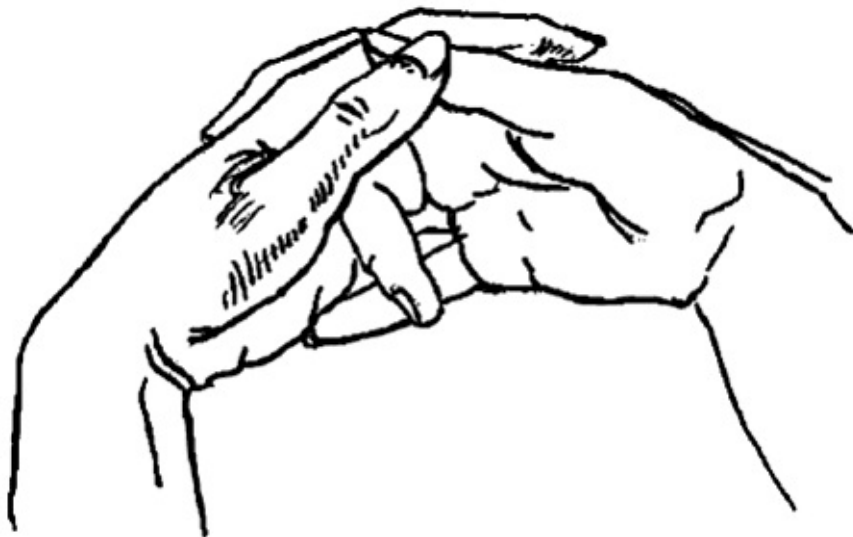
Переплетая все пальцы, вы как бы удерживаете потоки энергетических каналов. Круг замкнут, предотвращается утечка энергии. Через ладони, образующие купол, можно почувствовать энергетический сгусток. При таком положении пальцев происходит постоянная подпитка чистой энергией Космоса.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите белую свечу, ее воздействие отражается на самореализации и творческом воображении, или наполните комнату гармонизирующим ароматом фиалки.

...

*Развернитесь лицом на восток. Ваше сознание должно быть максимально отключено от внешнего мира и сосредоточено только на самой позиции пальцев – уменьшится приток внешних раздражителей, это поможет отвлечься от внешнего мира и направить внимание на внутренние ощущения. Выполняйте мудру двумя руками, расположенными на уровне груди.*

*Локти разведите в стороны. Сомкните три пальца правой руки (средний, безымянный и мизинец) и тыльной стороной ладони прижмите к левой руке. Переплетите указательные пальцы обеих рук. Большой палец левой руки положите крест-накрест на большой палец правой руки (рис. 34).*



**Рис. 34**

На тонком плане выполнение мудры усиливает вибрацию Аджна-чакры, на физическом – координирует работу обеих полушарий головного

мозга, а на эмоциональном плане – это обращение к внутреннему источнику чувств и ощущений, умение видеть новое и необычное в хорошо знакомом и привычном.

Мудра «Обретение духовного знания»

Найдите возможность почувствовать себя в гармонии с окружающим миром и без напряжения переплетите кисти рук в изображенную позицию, неслучайно в индийской символике именно этот жест предназначен для того, чтобы давать обещание, разговаривать с учителем и настраивать себя на волну обходительности и согласия. Отверстие между мизинцами символизирует силу сердца посредством божественной мудрости.

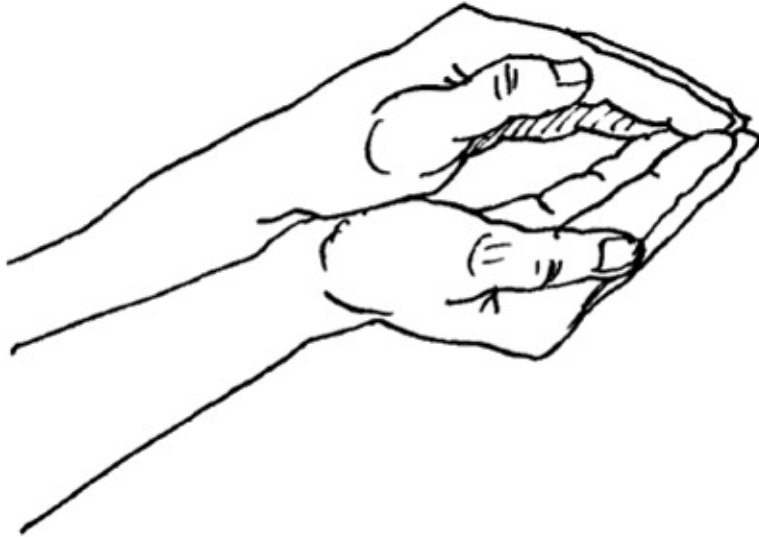
Мудра Авалокитешвары в индуизме еще именуется мудрой «Держащего драгоценность». Руки сомкнуты и держат драгоценность, исполняющую желания, – она прозрачна, ее нельзя увидеть. С помощью этой мудры вы сможете прислушаться к своему внутреннему голосу, найти нужное решение и сделать правильный выбор.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите желтую свечу (ее цвет способствует обретению духовного озарения).

...

*Развернитесь лицом на восток. Попробуйте представить себе какую-то очень приятную и обволакивающую картину. Полный покой наполняет все ваше тело. Сохраняйте это расслабленное положение.*

*Мудру выполняйте двумя руками, расположенными на уровне груди. Сложите ладони в виде чаши так, чтобы между мизинцами осталась лишь узенькая щелочка, и сосредоточьтесь на потоке космической энергии, который струится через ваши ладони (рис. 35).*



**Рис. 35**

На тонком плане выполнение мудры гармонизирует работу Сахасрара-чакры, на физическом – улучшает кровоснабжение клеток головного мозга, а на эмоциональном плане помогает развить в себе оптимизм, уверенность и духовность.

Мудра «Обретение энергии Космоса»

Можно провести параллели от мудры «Обретение энергии Космоса» к жесту милосердия, который также называется мудрой «Дарования блага». Эту мудру можно увидеть на иконографических изображениях Дхьяни-будды Ратнасамбхавы, Бодхисаттвы Авалокитешвары и Будды Шакьямуни. Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу белого цвета (она дает ощущение чистоты и свежести) или окурите комнату ладаном, ароматом мира и доброжелательности.

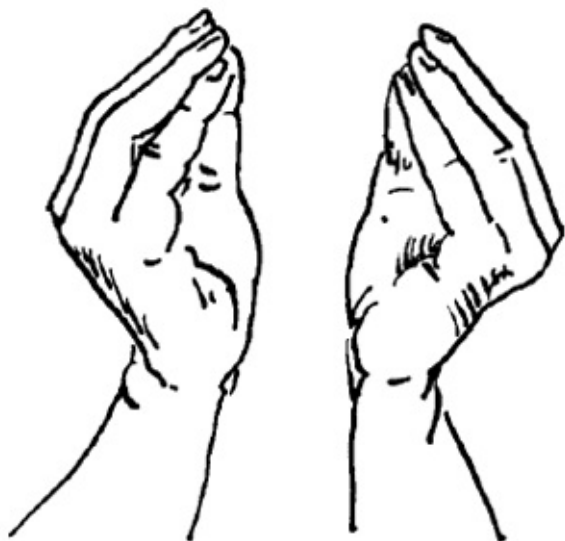
...

*Развернитесь лицом на восток. Почувствуйте в руках и ногах тяжесть и тепло. Представьте, что вас несет река, и вы медленно покачиваетесь на мелких волнах. Старайтесь удержать это очень приятное чувство и не шевелитесь.*

*Выполняйте мудру двумя руками одновременно. Руки согните в локтях и чуть разведите в стороны. Кисти рук располагаются на уровне сердца, пальцы сомкнуты. Ладони раскрыты, слегка приподнимите их*



*и поверните вверх (рис. 36).*



**Рис. 36**

На тонком плане выполнение мудры усиливает вибрации Муладхара-чакры и Сахасрара-чакры, на физическом плане – оказывает благотворное воздействие на работу всех органов и систем, а на эмоциональном – приносит успех в любом начинании.

Научитесь выполнять эту мудру, и Космос будет готов раскрыть вам свои тайны.

Вы уже поняли, что мудры красоты и гармонии в основном призваны успокаивать и расслаблять. Попробуйте делать их так, как будто ваши руки – величайшая драгоценность. Сами не заметите, как улучшится ваше психическое состояние, и вы настроитесь на медитацию. Однако и у них очень много полезных свойств и скрытых возможностей. С их помощью вы сумеете разглядеть себя, оценить собственные достоинства и с уважением к себе относиться – это путь самодостаточного, внутренне уверенного в себе человека. Так просыпается способность чувствовать и сочувствовать.

## Мудры для долгожителей

Эти мудры рекомендуются для старших членов семьи. Только не забывайте, что люди преклонного возраста должны с осторожностью выполнять некоторые из них, если страдают какими-то хроническими недугами: им необходимо посоветоваться с врачом.

Мудра «Поддерживающая здоровье»

При выполнении этой мудры движения должны быть размеренными и плавными. Независимо от возраста такая позиция пальцев даст вам толчок к тому, чтобы браться за любое дело с огоньком и задором.

Решающим в этой позиции является поднятый вверх указательный палец правой руки. Любая информационная и энергетическая связь (телепатическая, интуитивная или просто доверительная) осуществляется через канал указательного пальца. Через указательный палец по меридиану кишечника наша внутренняя энергия направляется в интуитивный центр, помогая добиться концентрации мысли.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу красного, самоисцеляющего, цвета.

Развернитесь лицом на восток. Вы будете чувствовать себя намного лучше, если согласитесь, что не стоит жалеть о том, что уже произошло. В жизни не бывает ничего постоянного. То, что сегодня вам кажется глобальной неудачей, через некоторое время перестает быть поводом для переживаний. Задумайтесь о неприятностях, которые случались с вами в разные периоды: согласитесь, что все они остались далеко в прошлом и теперь вы испытываете совсем другие эмоции, вспоминая об этих не самых лучших моментах жизни.

...

*Выполняйте мудру двумя руками, сложенными на уровне солнечного сплетения. Кончики больших пальцев и мизинцев соедините вместе (рис. 37).*

*Безымянные пальцы обеих рук прижмите к ладоням. Указательный палец левой руки расположите между основаниями среднего и безымянного пальцев правой руки, средний палец правой руки – на*

указательный палец левой руки, а средний палец левой руки – на средний палец правой руки. Указательный палец правой руки выпрямите.

...

**Мудрое замечание!**

Откажитесь от своих планов, если день работы с мудрой пришелся на момент лунного или солнечного затмения или за несколько дней до или после него. Затмение – момент чрезвычайно опасный, в это время миром правит тяжелая, неблагоприятная для человека энергетика.



**Рис. 37**

На тонком плане выполнение мудры гармонизирует работу Анахата-чакры, на физическом – мобилизует защитные силы организма и используется в профилактических целях, а также в качестве дополнительного лечебного средства при различных заболеваниях. На эмоциональном плане выполнение мудры поддержит вас в напряженный период, когда нельзя расслабляться, а силы уже на исходе.

Если прежде вы испытывали желание доказывать свою правоту и не пытались услышать чужое мнение, то теперь воспринимаете все спокойнее.

#### Мудра «Лотос»

Выполняйте эту мудру медленно и спокойно, внутренне настроившись на то, что вы победите любой недуг. Те, кто практикуют ее ежедневно, как правило, доживают до глубокой старости, сохраняя хорошее здоровье и ясный ум.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу белого цвета (этот цвет способствует духовному настрою и божественной любви).

...

*Развернитесь лицом на восток. Прежде чем приступить к выполнению мудры, отпустите все мысли и эмоции, кроме мыслей о положении ваших пальцев. Итак, вы успокоились и стали нейтральны окружающему миру. Приступаем к выполнению мудры.*

*Сложите кисти рук на уровне груди в форме бутона: основания ладоней и подушечки пальцев касаются друг друга. Задержите ладони в таком положении. Почувствуйте, как активизируются нервные окончания на кончиках пальцев, как кровь ускоряет свое движение по кровеносным сосудам ладоней. Теперь разведите в стороны безымянные, средние и указательные пальцы, чтобы «цветок» раскрылся. Затем снова соедините кончики пальцев, закрывая «бутон» (рис. 38, 39).*



*Рис. 38*



*Рис. 39*

На тонком плане выполнение мудры гармонизирует работу Манипура-чакры, на физическом – рекомендуется при заболеваниях печени и желчного пузыря, а на эмоциональном плане – дарит чувство внутренней свободы, помогает добиться уважения окружающих. Выполняя мудру, вы можете почувствовать собственную энергетику: в какой-то момент между кончиками пальцев обеих рук ощущается широкий теплый поток – эта энергетическая нить возникает при соединении разнозаряженных биоэнергетических точек вашего тела (считается, что правая рука исполняет роль положительного заряда, а левая – отрицательного).

### Мудра «Преодолевающая препятствия»

Эта мудра помогает достичь равновесия между материальными благами и духовными достижениями: пальцы левой руки символизируют принятие и получение, а пальцы правой – освобождение. Вы можете сбалансировать эти потоки энергии по своему желанию, то напрягая, то расслабляя указательные и средние пальцы.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу зеленого цвета (этот цвет способствует настрою на оздоровление).

...

*Развернитесь лицом на восток. Расслабьте руки и положите их на колени ладонями вниз. Вдохните всей грудью, как можно глубже. Вдох должен быть при этом совершенно бесшумным. Представьте, как через кисти рук в ваше тело вливаются потоки энергии Земли. Благодаря этой энергии кровь насыщается животельной силой. Улыбнитесь, скажите себе, что вы молоды и полны сил и начинайте выполнять мудру.*

*Сложите руки на уровне груди. Сплетите руки в замок, чтобы средний палец правой руки оказался между средним и указательным пальцами левой. Указательный и безымянный пальцы правой руки выпрямите, остальные пальцы соедините. Выполняйте мудру на выдохе (рис. 40).*



**Рис. 40**

На тонком плане выполнение этой мудры гармонизирует работу Манипура-чакры, на физическом – помогает устранить проблемы с эндокринной системой, мудра эффективна при вегетососудистой дистонии, астенических и послеоперационных состояниях; на эмоциональном плане – снимает стрессы, помогает проявиться таким граням вашей натуры, как предприимчивость, общительность и рациональность.

Если очень хочется спорить, что-то доказывать, то отложите это на потом и переплетите кисти рук в указанную позицию. Выполняя мудру, вы можете понаблюдать за тем, что происходит у вас в душе – пропадает желание выяснять отношения и вести себя резко, вы с легкостью можете сохранять спокойствие и находиться в равновесии.

#### Мудра «Кулак познания»

Эта мудра помогает связать правое полушарие мозга с левым и наладить его работу. Если вы что-либо желаете припомнить, просто сядьте в удобную позу, закройте на минуту глаза или обратитесь лицом к окну, то есть отстранитесь от текущего момента и сложите руки особым образом.

Память вас не подведет.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу кораллового цвета (этот цвет способствует укреплению жизненных сил). Чтобы добиться как можно более совершенной координации души и тела, дышите глубоко и ритмично. Теперь приступаем к выполнению мудры.

...

*Развернитесь лицом на восток. Правую руку расположите ниже левой. Соберите правую руку в кулак, большой палец поместите внутри, указательный палец вытяните вверх, ладонь обратите наружу. Соберите в кулак левую руку, но ладонью внутрь, теперь захватите в левый кулак кончик вытянутого указательного пальца правой руки. Можно выполнять эту мудру и в зеркальной последовательности (рис. 41).*



**Рис. 41**

На тонком плане выполнение мудры гармонизирует работу Аджна-чакры, на физическом – улучшает кровоснабжение мозга и правильно распределяет энергию, рекомендуется при атеросклерозе; на



эмоциональном плане – помогает развить и улучшить память, оперировать большим объемом информации и качественно его запоминать.

В этом положении вы можете вспомнить какие-то очень важные для вас детали, вам легко проникать в прошлое, имена и адреса всплывают в памяти без всяких усилий. Все, что вам необходимо припомнить, появится само собой.

Мудра «Укрепляющая здоровье»

С возрастом начинают более активно работать верхние энергетические центры. Поэтому для сохранения баланса очень важно разрабатывать крестцовую чакру – отвечающую за наше внутреннее ощущение новизны жизни, молодости и свежести. Это поможет людям, которые быстро теряют силы, чувствуют усталость и не умеют восстанавливать работоспособность.

На изображениях Ваджрапани и Бхутадамараваджрапани можно увидеть похожий жест, именуемый мудрой «Хранящей от зла». Руки перекрещены у запястий (правая рука над левой), ладони обращены от себя.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите красную свечу, этот цвет помогает преодолеть инерцию, стимулирует физическую энергию.

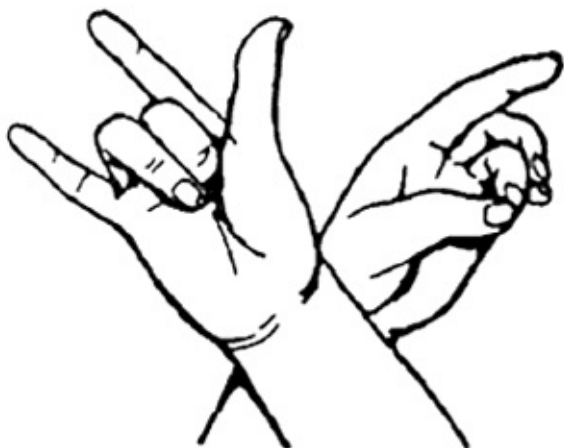
...

*Развернитесь лицом на юг. Давайте попытаемся разобраться с истинными мотивами своего поведения, а главное – попробуем преодолеть негативные подсознательные желания, вновь и вновь ввергающие нас в блуждание по кругу. Для этого нужно максимально ослабить эмоциональные привязки к своим намерениям и поступкам.*

*Перейдите на глубокое дыхание – вы не слышите ничего, не отвлекаете внимания на часы и свет из окна, не смотрите на свои пальцы, не думаете о текущих делах.*

*Выполняйте мудру двумя руками, скрещенными на границе между грудью и солнечным сплетением. На левой руке безымянный палец соедините с большим. Средний палец положите на безымянный, а затем*

*прижмите к безымянному пальцу мизинец. Указательный палец выпрямите. На правой руке безымянный и средний пальцы согните и прижмите к ладони. Остальные пальцы выпрямите (рис. 42).*



**Рис. 42**

На тонком плане выполнение мудры гармонизирует работу Свадхистана-чакры, на физическом – запускает механизм саморегуляции. Мудру можно использовать на этапе выздоровления. Озабоченные проблемами собственного здоровья, порой мы не видим и не ценим все, что происходит вокруг. А ведь хорошего значительно больше, чем плохого. Оглянитесь, и вы обязательно найдете массу поводов, чтобы порадоваться жизни.

...

### ***Мудрое замечание!***

*Эффект от выполнения мудры многократно усилится, если вы будете настроены на положительный результат. Баланс природных сил приведет в равновесие вашу биоэнергетику и окажет общее целебное воздействие.*

### **Мудра «Дарующая помощь»**

Этот мистический жест Белой Тары (Спасительницы, сострадающей всем живым существам) также называется мудрой «Обсуждения» и обозначает дарование спасения, а цветок лотоса, который она держит в

левой руке, является символом «трех драгоценностей».

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите пурпурную свечу – она поможет преодолеть препятствия и укрепит дух.

...

*Развернитесь лицом на восток. Сконцентрируйте внимание на своем дыхании, с каждым вздохом в ваше биополе поступает энергия, и по всему телу проходят волны разливающегося тепла. Сфокусируйтесь на глубине дыхания, постарайтесь сделать его еще глубже и медленнее.*

*Выполняйте мудру двумя руками, расположенными на уровне сердца. Положите раскрытые ладони на грудь так, чтобы кончики безымянных и средних пальцев обеих рук слегка касались друг друга. Постепенно вас охватит состояние покоя и умиротворения.*

На тонком плане выполнение этой мудры гармонизирует работу Анахата-чакры, на физическом плане – стимулирует сердечную деятельность, а на эмоциональном плане – помогает бороться с депрессией и упадком сил, выстоять в трудных жизненных ситуациях.

Мудра «Обретение душевного равновесия»

Жест, когда большой и средний пальцы сжимают воображаемое зерно истины, именуется еще мудрой «Понимания» и символизирует духовное постижение простых истин.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу желтого цвета, которая символизирует глубокомыслие.

...

*Развернитесь лицом на восток. Ради сохранения здоровья настало время «отформатировать» некорректные взгляды и вредные привычки. Настройтесь на этот переход к новой жизни и полностью освободитесь от мыслей. Сначала мысли*

*будут приходить и уходить. Позвольте им скользить как бы по поверхности, не позволяйте себе углубиться, если вдруг что-то покажется вам важным.*

*Выполняйте мудру двумя руками, расположенными на уровне солнечного сплетения.*

*Рекомендации для женщин: соедините кончики большого и среднего пальцев на правой руке, а также кончики большого пальца и мизинца на левой.*

*Рекомендации для мужчин: соедините кончики большого и среднего пальцев на левой руке и кончики большого пальца и мизинца на правой. Остальные пальцы расслабьте.*

На тонком плане выполнение мудры гармонизирует работу Манипура-чакры, на физическом – приносит облегчение при расстройствах нервной системы, а на эмоциональном плане – помогает планировать свою жизнь и достигать ощутимых результатов, не зацкливаясь на нерешенных проблемах.

Помните: подобное к подобному. А лучше всего на энергетику влияет ваш внутренний настрой, так что быть здоровыми вам мешают праздные мысли и негативные эмоции. Зовите на помощь свои пальчики и избавляйтесь от этого ненужного груза – и вы забудете о болезнях.

## Мудры для поднятия жизненного тонуса

Вспомните, сколько раз вы не могли побороть плохое настроение, когда что-то не ладилось в делах? Даже в самых благополучных семьях время от времени возникают непростые ситуации, и это вполне нормально. Главное – поймать момент, пока такая ситуация не переросла в конфликт.

Тогда пропадает аппетит, появляется чувство неудовлетворенности. Вы становитесь заложниками собственных эмоций. При этом способны совершить непредсказуемые поступки, в которых уже трудно разобраться. А ведь слишком сильно переживая по поводу и без, преувеличивая все последствия, вы сами себе вредите. Придавая огромное значение неприятной мелочи, роете глубокую яму: истощаетесь, тормозите «колесо жизни».

Старайтесь рассуждать здраво – у всех взгляды на жизнь разные, и столкновение сильных характеров, мнений, жизненных ценностей неизбежны. Чтобы это не вызывало досаду, раздражение и другие негативные проявления, практикуйте мудры энергетической наполненности.

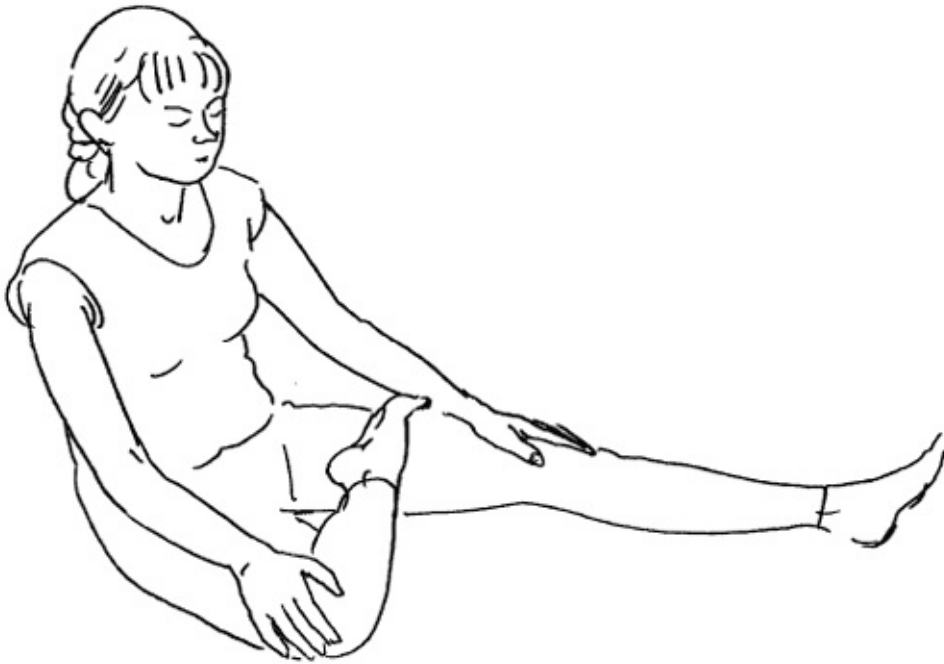
Согласно индийской концепции соответствий, пальцам руки присваиваются свойства пяти стихий. Это позволяет поставить пять энергетических потоков на службу интуиции, способности отключить привычный ход мыслей и возможности сосредоточенно созерцать красоту этого мира, ощущая себя его частью.

Для того чтобы гармонично выстраивать внутреннее пространство и научиться бережному обращению со своей личной энергией, нужно освоить позу лотоса. Недаром свои медитации, то есть погружения в глубины подсознания, йоги проводят чаще всего именно в этой позе.

...

*Развернитесь лицом на восток. Сядьте на пол, ноги вытяните. Спину держите прямо. Представьте, что ваш позвоночник – это ось от земли к небу. Руки держите на коленях. Согните правую ногу в колене и поверните стопу подошвой вверх. Положите стопу на*

основание левого бедра, а пятку прижмите к нижней части живота. Аналогичным образом поступите и с левой ногой. Спина, шея и голова при этом находятся на одной линии, колени прижаты к полу, а взгляд направлен прямо перед собой. Руки сложите вместе – правую кисть положите тыльной стороной на левую ладонь, большие пальцы соедините. Расположите сложенные так руки между скрещенными ступнями (рис. 43, 44).



**Рис. 43**



**Рис. 44**

Удержать позу лотоса не так-то просто, она сложна для выполнения, потому что требует большой эластичности связок, поэтому не стремитесь овладеть ею сразу. Поначалу не стоит оставаться в этой позе слишком долго – 1–2 минуты вполне достаточно.

Добивайтесь совершенства постепенно. Мало-помалу, день за днем, но вы придете к тому счастливому моменту, когда сможете сказать, что выполнили позу лотоса по всем правилам. И даже если потребуется полгода, это не потраченное впустую время. Вы смогли проделать огромную работу.

Когда вы примете желаемое положение с легкостью, знайте, что вы у цели. В этом случае значительно повысится эффект выполнения мудр, появится ритмичное дыхание.

Постепенно, когда вы доведете выполнение мудр до пяти, а затем и до десяти минут, откроется канал, по которому энергия, словно «по ступенькам» чакр, начнет пульсировать снизу вверх, появится блеск в глазах.

#### Мудра «Агни»

Большому пальцу соответствует такой базовый элемент, как Агни (Огонь), который пополняет энергию других пальцев и поглощает избыточную энергию, восстанавливая общее энергетическое равновесие. Мудра дает человеку способность, с одной стороны, соперживать, а с

другой – никогда не терять присутствия духа. Обе ваши ладони сомкнуты в виде чаши и образуют замкнутый энергетический круг.

...

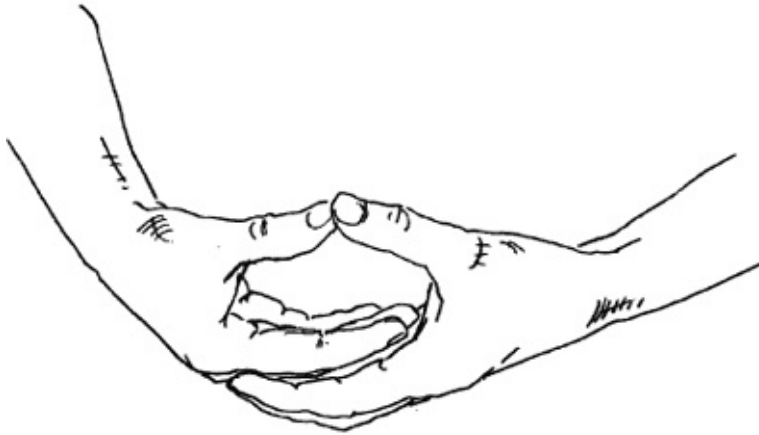
*Развернитесь лицом на восток. Сядьте на удобный (средней жесткости) коврик. Примите позу лотоса. Старайтесь держать спину как можно прямее, но не напрягайтесь. Если вам тяжело или неудобно так сидеть, под спину можно что-нибудь подложить. Веки прикройте и смотрите перед собой. Мышцы живота напряжены, а верхняя часть туловища расслаблена. Руки сложите вместе – правую ладонь положите тыльной стороной на левую, большие пальцы соедините. Расположите сложенные так руки между скрещенными ступнями. Дыхание ровное, спокойное. Ваша задача – направить энергию к области чуть ниже пупка и мысленно сосредоточиться на этой точке (рис. 45).*

...

**Мудрое замечание!**

*Ориентируйтесь на качество движений: пластичное перетекание из одной позиции пальцев в другую прибавляет женскую тха-энергию, а долгое удержание одной мудры аккумулирует мужскую ха-энергию.*





**Рис. 45**

Сконцентрируйтесь на области солнечного сплетения и представьте, что на этом уровне из вашего тела струится желтый свет. При каждом выдохе направляйте лучи света к соединенным кончикам больших пальцев, а потом, как свечой, освещайте ими те участки тела, которые по внутренним ощущениям более всего нуждаются в энергетической поддержке.

Сконцентрируйтесь только на свете, который заполняет, освещает и исцеляет эти части тела.

#### Мудра «Вайи»

Указательный палец находится под властью стихии Вайи (Воздуха) и олицетворяет личное, индивидуальное, высшее «Я». В отношении эмоций эта мудра отвечает за уважительное и доброжелательное отношение к людям, сострадание, милосердие, веру в себя и чувство собственного достоинства.

...

*Развернитесь лицом на восток. Сядьте на удобный (средней жесткости) коврик. Примите позу лотоса. Веки прикройте и смотрите перед собой. Голову немного наклоните вперед. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Руки сложите вместе – правую кисть положите тыльной стороной на левую, большие пальцы соедините, а указательный палец левой руки направьте к центру правой ладони. Расположите сложенные так руки между скрещенными ступнями. Мысленно направьте энергию в область пупка. Затем*

*задержите дыхание. В этот момент вы почувствуете, как внутри живота разливается тепло. Дыхание должно быть ровное, спокойное.*

Настройте ваше сознание на некоторую более высокую частоту. Чтобы вам было легче проследить взаимосвязь между тем, что уже произошло и днем сегодняшним, представьте энергетические каналы больших и указательных пальцев в виде двух бесконечных спиралей фиолетового и красного цветов. Вокруг вас вверх уже вращается спираль энергии фиолетового цвета, а вниз – спираль энергии красного цвета. Начинайте вращать тело по фиолетовой спирали слева направо с самой маленькой амплитуды, постепенно увеличивая амплитуду вращения. Затем медленно возвращайтесь в начало движения. То же самое выполняем на красной спирали, справа налево. Теперь свободно опустите руки и проанализируйте свои ощущения – наверняка они изменились.

Мудра «Акаш»

Среднему пальцу соответствует такой базовый элемент, как Акаш (Эфир), который олицетворяет выход из психической темноты, любознательность, склонность к самоанализу и глубокую вдумчивость. На тонком уровне мудра контролирует наше общение и творческий потенциал.

...

*Развернитесь лицом на восток. Сядьте на удобный (средней жесткости) коврик. Примите позу лотоса. Веки прикройте и смотрите перед собой. Руки сложите вместе – правую кисть положите тыльной стороной на левую, большие пальцы соедините, а средний палец левой руки направьте к центру правой ладони. Расположите сложенные так руки между скрещенными ступнями. Движения рук начинаются в области низа живота и далее – до подреберья. Пальцы должны быть свободны, дыхание ровное, спокойное.*

Медитация на эту мудру может подсказать, как верно разрешить стоящие перед вами задачи. Сосредоточьтесь на той жизненной ситуации, которую вы желаете повернуть к благоприятному для вас стечению

обстоятельств. Представьте, что вы довели до логического конца то дело, которым сейчас занимаетесь: закончили постройку дома, дописали книгу, пересадили в новый вазон любимое растение. Мысленно представьте тот результат, к которому вы стремитесь. Обратитесь к своему внутреннему «Я», к своей внутренней мудрости. Поверьте, что инициатива, которую символизирует средний палец, натолкнет вас на решение любых проблем, вложит верный план действий вам в руку. Силы стремительно прибывают, и вы чувствуете, что потратите их по назначению.

Мудра «Притхви»

Безымянный палец представляет начало духовной деятельности и движущейся энергии и отвечает за самочувствие и общий жизненный тонус. Традиционный элемент для обозначения безымянного пальца – Притхви (Земля). Мудра отвечает за способность к выживанию каждого человека и дарит ему необходимую жизненную энергию.

...

*Развернитесь лицом на восток. Сядьте на удобный (средней жесткости) коврик. Примите позу лотоса. Веки прикройте и смотрите перед собой. Руки сложите вместе – правую кисть положите тыльной стороной на левую, большие пальцы соедините, а безымянный палец левой руки направьте к центру правой ладони. Расположите сложенные так руки между скрещенными ступнями. Голову держите прямо, позвоночник слегка вытяните вверх. Дыхание ровное, спокойное.*

Представьте, что вы идете босиком по траве. Ощутите земное притяжение, ведь наша планета – это живой организм. Она излучает надежную и здоровую силу. Почувствуйте, что от ступней ваших ног к центру Земли исходит энергетический поток. Вообразите себя деревцем – ваши корни все глубже и глубже уходят в землю. Вот ваше дерево цветет, а вот оно приносит свои плоды. То же самое происходит и с нашим внутренним развитием. Постарайтесь почувствовать внутреннюю связь с центром планеты как можно ярче и отчетливее – это даст вам ощущение мощной опоры и уверенности в себе.

Мудра «Джала»

Мизинец представляет светоносное качество, начало разума и просветления, в чистом виде выражает независимость взглядов, честолюбие и стремление ставить перед собой великие цели. Природный элемент мизинца – Джала (Вода). Мудра отвечает за жизнестойкость, волю и движение к переменам. В мизинце, по буддистским представлениям, заключена способность общения.

...

*Развернитесь лицом на восток. Сядьте на удобный (средней жесткости) коврик. Примите позу лотоса. Веки прикройте и смотрите перед собой. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов. Успокойтесь и настройтесь на созерцание. Руки сложите вместе – правую кисть положите тыльной стороной на левую, большие пальцы соедините, а мизинец левой руки направьте к центру правой ладони. Расположите сложенные так руки между скрещенными ступнями. Дыхание ровное, спокойное.*

Перенесите сознание в необозримое прошлое. Окажитесь там настолько реально, насколько сможете. Чем больше энергии вы туда перенесете, тем глубже окажется результат. Когда ощущения того, что знакомая эмоция когда-то вас уже посещала, сложатся в единую линию, можно будет подробнее остановиться на тех моментах, которые воспринимаются подсознанием особенно остро. Ваша цель – восстановить эмоциональное состояние, простить, принять, найти позитивное решение.

Совладав с шатким душевным состоянием, вы перестанете концентрировать на себе все мысли, почувствуете интерес к окружающему миру. Ведь вы зависите от других настолько, насколько они зависят от вас.

## Мудры вместо диет

Если ваш «путь к успеху» – это дорога к холодильнику, пора остановиться и сделать передышку.

Чтобы оставить в прошлом дискомфортные физические ощущения – те внутренние барьеры и запреты, из-за которых вам до сих пор не удавалось похудеть, – начинайте складывать мудры. Но когда вам нужно отдать излишек энергии (например, усилить обмен веществ), из известных вам мудр предпочтением отдавайте тем, при которых пальцы остаются прямыми или вытянутыми.

Целительные жесты дадут толчок эмоциональной восприимчивости и хорошей психологической гибкости, они помогут вам не только осознать изменения, происходящей с вашей фигурой, но и разобраться в своих чувствах.

Мудра «Три колонны Космоса»

Хотите иметь стройную фигуру? Тогда имейте в виду, что наше подсознание совершенно не терпит грубого вмешательства. При малейшем давлении оно ставит невидимые барьеры и успешно разрушает все наши попытки их преодолеть. Опыт показывает, что радикальные меры это худшее средство – не пытайтесь сразу с головой погружаться в поиск самой эффективной диеты. Лучше все делать постепенно, подключив несколько мудр, так у вас будет время привыкнуть к новому образу жизни.

Восточные мудрецы считали, что мир состоит из трех основ – нижнего (Земля), среднего (Человек) и высшего (Небо), символизирующих три периода времени – прошлое, настоящее и будущее, а также три этапа жизни – рождение, развитие и смерть. Отражение троичности и триединства мира в индуизме – Вишну, Кришна, Шива.

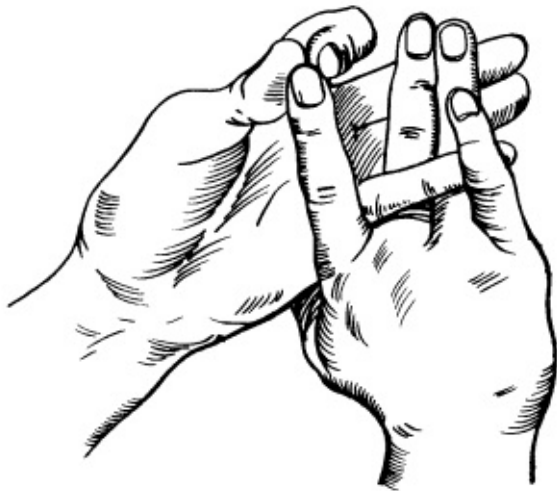
Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу желтого цвета, побуждающего слушать свой внутренний голос.

...

*Разверните лицо на восток. Успокойте мысли и эмоции, глубже погружаясь внутрь себя, вы расширяете пути самореализации и начинаете как-то иначе, по-новому воспринимать пищу.*

*Выполняйте мудру двумя руками, сложенными на уровне солнечного сплетения. Средний и безымянный пальцы правой руки положите на средний и безымянный пальцы левой руки.*

*Мизинец левой руки вложите в основание среднего и безымянного пальцев правой руки с тыльной стороны. Сверху прижмите его мизинцем правой руки. Кончик указательного пальца правой руки сожмите большим и указательным пальцами левой руки (рис. 46).*



**Рис. 46**

На тонком плане выполнение мудры усиливает вибрацию Манипура-чакры, на физическом – лечебный эффект при заболеваниях иммунной системы, а также при нарушении углеводного и жирового баланса. На эмоциональном плане мудра гармонизирует взаимоотношения человека с его вторым «Я», очищает от иллюзий и возвращает в реальность. Выполнение этой мудры дает понимание своего места в мире, своего предназначения, побуждает к очищению и благоговению перед Высшим разумом и мудростью Природы.

**Мудра «Гаруда»**

Чтобы с самого начала исключить всякую возможность внутреннего сопротивления, сделайте для себя привычной одну простую мысль: вы искренне хотите стать стройнее и к такому решению пришли сами, только из соображений сохранить здоровье. Хотя есть еще один очень хороший мотив, который поможет справиться с соблазном возвращения к прежней жизни, – это привлекательная внешность.

Гаруда – мистическая птица, повелитель всех птиц и воздуха, является

врагом змей. Могущественная и сильная Гаруда переносила на себе бога Вишну по Вселенной, преследуя творящих зло.

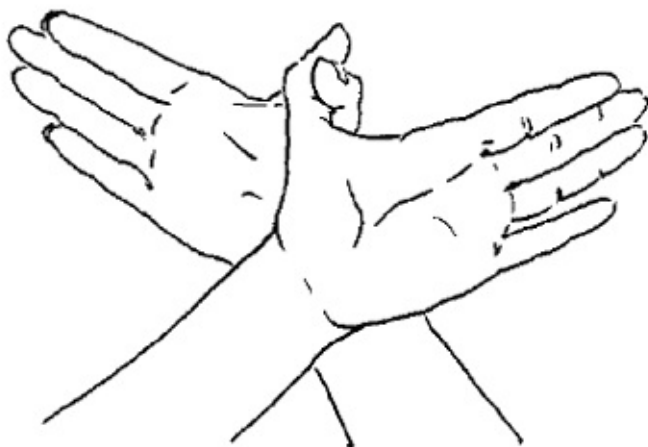
В Индии Гаруда очень почитается за колоссальную силу, зоркость и выносливость.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу золотого цвета (ее чудесный отсвет придает уверенность в себе и заряжает позитивной энергией).

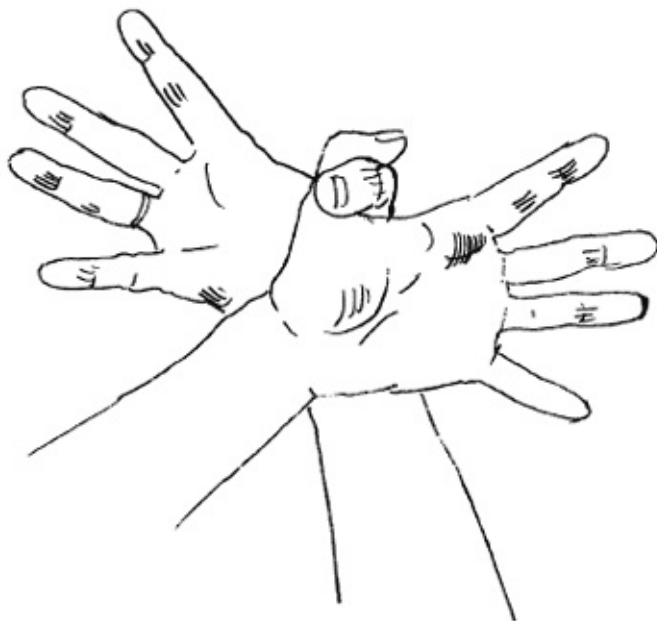
...

*Развернитесь лицом на восток. Подключите поток сознания к собственному дыханию. Сначала нужно перестать им управлять, расслабиться, и дыхание замедлится, станет более глубоким. Дальше требуется только следить за ним как бы со стороны: вот – вдох, вот – пауза, вот – выдох...*

*Выполняйте мудру двумя руками одновременно. Сперва скрестите большие пальцы обеих рук, остальные пальцы разведите в стороны, затем на выдохе распустите пальцы, подобно перьям крыльев. Руки располагаются сначала на уровне копчика, через 10 вдохов перемещаются в область солнечного сплетения, а еще через 10 вдохов поднимаются на уровень груди (рис. 47, 48).*



**Рис. 47**



**Рис. 48**

В заключение руки нужно положить на грудь, закрыть глаза и сделать еще 10 вдохов. На тонком плане выполнение мудры усиливает вибрации Муладхара-чакры, Манипура-чакры и Анахата-чакры; на физическом – активизирует кровообращение и стимулирует обмен веществ, укрепляет внутренние органы, уравнивает энергию во всем теле. На эмоциональном плане мудра полезна людям, подверженным чужому влиянию, с частыми перепадами настроения.

...

### ***Мудрое замечание!***

*Эта мудра быстро насыщает тело энергией и особенно показана гипотоникам, однако если вы страдаете высоким артериальным давлением, практиковать ее нежелательно.*

### **Мудра «Матанги»**

Матанги – индийская богиня речи, музыки и литературы. По преданию, богиня внутренней гармонии и царственного правления, как ее еще называют, способна очаровать любого своим сладкозвучным голосом, мелодичной музыкой и прекрасной, притягательной внешностью. Подобный жест Будды именуется мудрой «Совершенного пробуждения»



(или мудрой «Наилучшего совершенства»).

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу желтого цвета, символизирующего взаимопонимание, или окурите комнату вербеной, аромат которой изменяет эмоциональное состояние.

...

*Развернитесь лицом на восток. Сделайте глубокий вдох и на выдохе полностью расслабьтесь. Сделайте еще один глубокий вдох и на выдохе постарайтесь выпустить из себя как можно больше воздуха. Вдыхайте и выдыхайте так несколько раз, пока ваши руки не начнут пульсировать.*

*Выполняйте мудру двумя руками, расположенными на уровне солнечного сплетения. Сомкните руки, выпрямите оба средних пальца и соедините друг с другом. Остальные пальцы переплетите (рис. 49).*



**Рис. 49**

Эта мудра оказывает действие на энергетические потоки, ответственные за поглощение и переработку пищи.

На тонком плане ее выполнение усиливает вибрацию Вишуддха-чакры, на физическом – благотворно влияет на работу внутренних органов,

активизирует дыхание, снимает болевые ощущения и спазмы. На эмоциональном плане мудра гармонизирует атмосферу ближайшего окружения, способствует овладению искусством риторики, заставляет глубже относиться к жизни.

#### Мудра «Энергия»

Энергообмен – основа жизни во Вселенной, универсальный принцип, связующий дух и материю, тело и разум. Весь мир пронизан энергией, существует только благодаря ей. Древние индусы называют ее праной, китайцы – чи, японцы – ци.

Так что перестаньте бороться с собой и со своим организмом, забудьте о диетах и калориях и начните просто жить с удовольствием, есть вкусные блюда, носить красивые вещи, радоваться своему отражению в зеркале и складывать руки в красивые жесты.

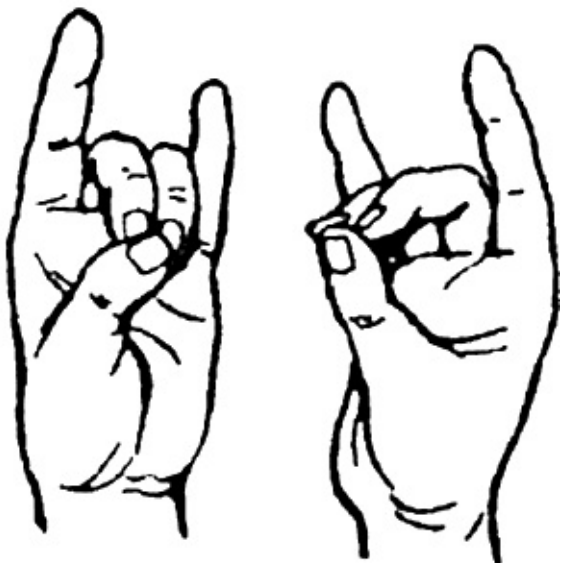
Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу красного цвета (ее цветовой спектр запускает механизм саморегуляции) или наполните комнату ароматом сосны, вызывающей прилив энергии.

...

*Разверните лицо на север. Постепенно усилием воли необходимо уменьшать скорость и глубину вдоха, а также вырабатывать паузу после долгого спокойного выдоха. Сконцентрируйте свой дух и отсекайте тревоги. Постепенно вытолкните воздух из легких, затем совершенно опустошите их и почувствуйте диафрагму. Теперь осторожно сделайте глубокий вдох, чтобы до предела наполнить легкие чистым воздухом. В таком состоянии вам легче удерживать внимание на каком-то действии или объекте. Для вас такой объект – ваши собственные пальцы. Вы освобождаетесь от влияния внешнего мира и концентрируете свое внимание на работе с собственной энергией.*

*Выполняйте мудру двумя руками одновременно. Расположите руки на уровне солнечного сплетения. Соедините вместе подушечки большого, среднего и безымянного пальцев. Мизинцы и указательные пальцы*

*выпрямите, но без напряжения. Почувствуйте, как кровь потекла равномернее, тело заполняет энергия, очищает его, растворяет все темное и нездоровое (рис. 50).*



**Рис. 50**

На тонком плане выполнение мудры, которая иначе называется Апан мудра, усиливает вибрацию Манипура-чакры; на физическом – повышает энергетический уровень организма, улучшает обмен веществ, снимает усталость, боль, лечит заболевания мочеполовой системы и позвоночника. На эмоциональном плане мудра возвращает хорошее настроение.

Выполняя мудру, помните, что радость и любовь к жизни существуют внутри нас самих. Никакие внешние обстоятельства не смогут повергнуть нас в печаль, если мы сами не захотим этого.

Мудра «Поднимающая»

Не думайте, что мудры сами справятся с вашим лишним весом. Предстоит серьезная работа. Но отмахиваясь от грамотного отношения к своему здоровью и питанию, оказываясь в ситуации недостатка, вы вряд ли сможете наслаждаться жизнью. Жестко ограничивая себя в еде, на подсознательном уровне мы многого и многого лишаем себя в жизни.

Самую активную позицию при выполнении этой мудры занимает большой палец – выражение вашего мнения и индивидуальности, проявление физической или моральной активности.

*Женщине* такой жест поможет нащупать рычаги внутренней защиты, обезопасить свои искренние желания и надежды.

*Мужчине* даст возможность найти свое призвание.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите зеленую свечу, этот цвет очень полезен выздоравливающим, или окурите комнату жизнеутверждающей геранью.

...

*Развернитесь лицом на восток. Сядьте удобно, расслабьтесь, руки свободно лежат вдоль тела. Ваше дыхание становится более ровным, веки наливаются тяжестью. Ваше чувство уверенности и защищенности постепенно возрастает. Теперь глубоко вдохните, замрите с приподнятыми плечами и начинайте представлять, как на выдохе вы раскрываете объятия навстречу всему миру.*

*Выполняйте мудру двумя руками, сложенными на уровне шеи. Соедините ладони и сцепите пальцы в замок (рис. 51).*



**Рис. 51**

Большой палец правой руки поместите между большим и указательным пальцами левой руки, остальные пальцы переплетены. Слегка надавите левым большим пальцем на правый. Прислушайтесь к себе: что вы ощущаете? Какая энергия исходит от центра ладоней? Если чувствуете только холодок, значит, вы не позволяете собственному телу раскрыться.

***Мудрое замечание!***

*Пользоваться энергетическими вибрациями этой мудры надо предельно осторожно: если психика человека обострена, ее выполнение может вызвать апатию и сонливость.*

На тонком плане выполнение мудры, которая иначе называется Линга мудра, гармонизирует работу Манипура-чакры, стимулирует движение энергии к основным жизненным центрам; на физическом – регулирует углеводно-жировой обмен, повышает иммунитет и способствует быстрому выздоровлению, очень полезна как профилактика простудных заболеваний. На эмоциональном плане мудра толкает сделать выбор между житейской суетой и тишиной природы, которая всегда готова поделиться своими тайнами.

Энергетические вибрации этого комплекса мудр окажутся как нельзя кстати, если вы решили вести здоровый образ жизни и избавиться от лишнего веса. Высвобождается та внутренняя сила, которую вы тратили, чтобы закрыться от окружающего мира и спрятаться от самих себя, а ведь эта энергия так нужна вам, чтобы почувствовать себя женщиной.

## Мудры для самых маленьких

Дети порой воспринимают руки совсем не так, как взрослые, поэтому с удовольствием исследуют свои ладошки, придумывают забавные игры, с помощью пальчиков пытаются показать мамам и папам все что угодно: от игрушек и зверюшек до чисел и букв.

Интересно, но эти первые детские жесты могут дать намек на истинное предназначение вашего ребенка, на задачи, решения которых ждет от него жизнь. Они помогут по-новому взглянуть на своего ребенка, на его способности. У вашего чада могут открыться неожиданные таланты.

И здесь на помощь вновь приходят мудры – простое, полезное, такое надежное и проверенное веками средство.

Для того чтобы у вашего сына или дочки все получилось, требуется спокойная обстановка и ваше живое участие. Ребенку нужно только несколько раз помочь сложить пальчики, а потом он научится делать это сам. Или даже начнет соединять ручки по собственному замыслу, изображая, например, героев мультфильма или любимую игрушку. А еще так интересно складывать из пальцев фигуры и смотреть, как тени рук оживают на стене.

Жесты, которые описываются в старинных текстах, всегда несут определенную символику. И если вы сами будете вкладывать смысловую окраску в каждое движение, не просто механически повторять все «мудросплетения», а всякий раз что-нибудь рассказывать о каждой мудре, это обязательно привлечет внимание ребенка, заинтересует его и вызовет желание продолжать увлекательные занятия снова и снова.

Мудра «Зуб Дракона»

Дракон – универсальный и очень сложный символ, который олицетворяет сверхъестественную силу, несущую жизнь, мощь, духовность, мудрость и скрытое знание.

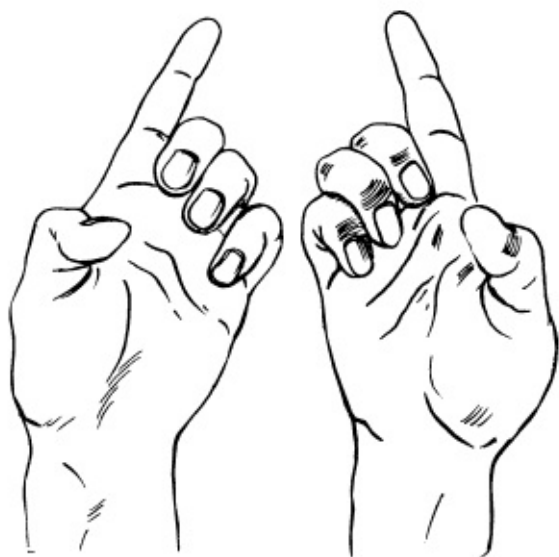
...

### **Мудрое замечание!**

*Чтобы складывание мудр не стало для вашего ребенка необходимой и скучной процедурой, старайтесь превратить все в игру.*

...

*Развернитесь лицом на восток. Попросите ребенка вместе с вами показать зубки дракончика. Большие пальцы обеих рук согните и направьте к центру ладоней. Мизинцы, безымянные и средние пальцы согните. Указательные пальцы обеих рук выпрямите и направьте вверх (рис. 52).*



**Рис. 52**

Мудра поможет вашему дошкольнику совладать со своими не всегда послушными пальчиками, развить координацию и точность движений, а значит, подготовиться к предстоящему обучению письму. Ребенок будет лучше вас слушаться и с удовольствием выполнять ваши просьбы.

Мудра «Голова Дракона»

В Тибете голова мифического Дракона ассоциируется с Верхним светом, то есть с основой духовности, и считается местом расположения жизненной силы. Это центр сознания, восприятия и мышления, который олицетворяет мудрость, контроль и силу духа.

...

*Развернитесь лицом на восток. Выполняйте мудру обеими руками, расположенными на уровне груди.*

*Средним пальцем правой руки обхватите указательный палец той же руки. Таким же образом сложите пальцы левой руки. Соедините руки вместе. Большие пальцы сомкните боковыми поверхностями, остальные пальцы скрестите между собой (рис. 53).*



**Рис. 53**

А теперь пусть ребенок попробует не только сложить мудру, но и понаблюдать, какую тень отбрасывает его фигурка дракона.

...

***Мудрое замечание!***

*Начните с самых простых позиций. И постепенно переходите от простых комбинаций к более сложным, требующим больше сноровки и умения.*

Мудра помогает в лечении носоглотки, а также всей дыхательной системы. Кроме того, это универсальный способ успокоиться, снять головную боль. Развивает не только гибкость и координацию пальчиков, но и воображение, творческие способности.

Мудра «Храм Дракона»

Храм символически считается олицетворением строения Космоса, а индуистские храмы строятся в соответствии с планом мироздания и



являются образами макрокосма.

Корона на вершине центральной колонны такого храма символизирует божественную славу, а отверстие над ней образует канал от земли к небу, вход на небесный уровень.

...

*Развернитесь лицом на восток. Выполняйте мудру двумя руками, расположенными на уровне груди. Средние пальцы обеих рук согните и прижмите к ладоням. Выпрямите и соедините между собой попарно большие, указательные, средние пальцы и мизинцы обеих рук. Указательные и безымянные пальцы расположите над согнутыми средними пальцами, а большие пальцы отогните наружу (рис. 54).*



**Рис. 54**

Расскажите ребенку, что из указательных и безымянных пальцев складывается крыша храма, из больших получается голова дракона, а из мизинцев – его хвост.

Пусть ребенок сначала понаблюдает за вами, а затем поучится складывать мудру сам.

Мудра улучшает внимание, тренирует память. Если вы будете выполнять ее регулярно, детские пальчики постепенно станут более ловкими и подвижными, а движения – точными и слаженными.

...

**Мудрое замечание!**

*Будьте терпеливы и последовательны. Стремитесь, чтобы любая попытка ребенка повторить за вами мудру была направлена на достижение максимального эффекта при минимальных усилиях.*

**Мудра «Стрела Ваджра»**

В индийской мифологии Ваджра – громовая стрела, которая ассоциируется как с лучами солнца, так и с молнией, оружием бога Индры. Эта особая мистическая сила олицетворяет мир и могущество духа. Полет стрелы символизирует восхождение к небесному, кроме того, пущенная стрела означает действия, последствия которых нельзя переменить.

Сначала покажите ребенку, как стрела Ваджра получится у вас, а затем предложите ему сделать то же самое.

...

*Развернитесь лицом на восток. Выполняйте мудру двумя руками одновременно. Сложите кисти рук на уровне солнечного сплетения. Мизинцы, безымянные и средние пальцы сцепите в замок и соедините подушечки указательных пальцев. Обращайте внимание ребенка на то, что большие пальцы обеих рук соприкасаются боковыми поверхностями и обращены к пупку, а указательные пальцы смотрят в потолок (рис. 55).*



**Рис. 55**

Мудра успешно воздействует на систему кровообращения, развивает зрительное внимание, подвижность детских пальчиков, точность и силу их движений. Помимо прочего, она позволяет снять напряжение и особенно полезна гиперактивным детям. Она благоприятна для формирования духовных ценностей и укрепления внутреннего стержня.

Мудра «Стрела Шивы»

Шива – бог с пятью головами, четырьмя руками и третьим глазом во лбу, покровительствующий йогам, поэтому его еще называют Маха Йогин (Великий Йогин). Мудра применяется адептами юдха-йоги для контроля и энергетической защиты, для ее выполнения требуется очень высокий уровень развития сознания.

...

*Развернитесь лицом на восток. Обхватите ручки ребенка своими руками и направляйте движения его пальчиков. Сложите кисти рук на уровне груди так, чтобы основания ладоней соприкасались. Большие пальцы обеих рук соедините боковыми поверхностями. Средние и безымянные пальцы обеих рук скрестите между собой. Указательные пальцы и мизинцы выпрямите и соедините попарно подушечками верхних фаланг (рис. 56).*



**Рис. 56**

Мудра эффективна при заболеваниях психосоматического характера. Корректирует спады настроения, мягко избавляет от повышенной нервозности. Совершенствует ловкость и точность движений, развивает чувствительность детских пальчиков.

...

***Мудрое замечание!***

*Уловить, воспринять позитивный эффект даже от самой несложной мудры можно только при условии, что в этот день в общении с ребенком вы не будете проявлять агрессию, раздражительность, нетерпение.*

**Мудра «Шапка Шакьямуни»**

Самым распространенным в буддистской религии является образ Будды Шакьямуни, достигшего наивысшего просветления. Чаще всего он изображен сидящим на алмазном троне в конусообразном головном уборе.

...

*Развернитесь лицом на восток. Попросите ребенка внимательно следить за движением ваших рук и*

*правильно складывать пальчики. Выполняйте мудру двумя руками одновременно. Сложите кисти на уровне переносицы. Согните безымянные и указательные пальцы обеих рук, соединив их попарно средними фалангами. Выпрямите и соедините друг с другом подушечки средних пальцев и мизинцев обеих рук. Большие пальцы сомкните вместе боковыми поверхностями и слегка отогните наружу (рис. 57).*



**Рис. 57**

Мудра подавляет чувство тревоги и неуверенности, приходит на помощь при неожиданной плаксивости, помогает избавиться от тревожного состояния и преодолеть детские страхи. Развивает рассудительность, терпение и стремление к порядку. Движения рук ребенка становятся более уверенными, плавными, целенаправленными.

Мудра «Чаша Чандмана» («Девять драгоценностей»)  
Девять драгоценностей в восточных мифах символизируют духовное богатство жизни. Считалось, что из девяти драгоценностей состоят тело, ум, сознание человека и окружающий мир. Собирая драгоценности в одну чашу, утверждается единство души и тела, человека и Космоса. Полная чаша – символ благополучия и достатка.

*Развернитесь лицом на северо-восток и покажите ребенку следующие положения ладоней и пальцев рук. Сомкните мизинец, средний и указательный пальцы левой руки, а затем положите их на сложенные аналогичным образом пальцы правой руки.*

*Большие пальцы выпрямите и свободно отставьте, они образуют «ручки» чаши (рис. 58).*

...

***Мудрое замечание!***

*Главное правило: отталкивайтесь от индивидуальных особенностей восприятия информации вашим ребенком. Тогда занятия с пальчиками будут для него замечательным развлечением и лечением одновременно.*



***Рис. 58***

Мудра улучшает процесс пищеварения, устраняет застойные явления в организме, решает любые коммуникативные проблемы. Ведь раскрытые ладони – символ искренности и доверия к жизни. Складывание этой мудры поможет всем членам вашей семьи быть взаимно вежливыми и хорошо воспитанными людьми.

Мудра «Раковина»

Раковина Шанкха – атрибут бога Шивы, кроме того, символ рождения, возрождения, жизни и любви. В буддизме раковина олицетворяет голос Будды, проповедующего Закон, ораторство, учение и звук: подобно звуку раковины, учение Будды может распространяться во всех направлениях. Считается, что из раковины произошло изначальное созидательное слово, то есть Слово осуществленное.

...

*Развернитесь лицом на восток и покажите ребенку, как легко ладони можно превратить в морскую ракушку. Выполняйте мудру двумя руками, сложенными на уровне подбородка. Четырьмя пальцами правой руки обхватите большой палец левой руки. Большой палец правой руки прижмите к подушечке среднего пальца левой руки. Остальными тремя пальцами левой руки обхватите пальцы правой руки (рис. 59).*



**Рис. 59**

Чтобы заинтересовать ребенка, можно предложить ему послушать раковину: шумит ли в ней море? Мудра укрепляет гортань и голосовые связки, с ее помощью можно излечить заболевания горла и справиться с охриплостью голоса. Ее целебное воздействие направлено на область шеи,

горла и шейного позвоночного сустава. Выполнение мудры поможет выработать ясное мышление, красноречие и общительность.

...

***Мудрое замечание!***

*Если мудра сразу не удалась, вместе с ребенком распустите пальцы веером, напрягая их как можно сильнее, затем сожмите в кулаки. Несколько раз поднимите и опустите запястья на вдох и выдох. Теперь вы снова готовы попробовать свои силы.*

**Мудра «Морской гребешок»**

Эмблема рожденной в море Афродиты, едущей в раковине морского гребешка, указывает на то, что это морское животное – символ полноты восприятия и ощущения энергии.

...

*Развернитесь лицом на восток и предложите ребенку повторять ваши движения.*

*Выполняйте мудру двумя руками, сложенными на уровне солнечного сплетения. Большие пальцы обеих рук соедините боковыми поверхностями верхних фаланг. Остальные пальцы сплетите между собой таким образом, чтобы их кончики были спрятаны внутри обеих ладоней (рис. 60).*





**Рис. 60**

Мудра улучшает аппетит, нормализует пищеварение, развивает мелкую моторику. Движения детских пальчиков постепенно становятся все более точными и координированными.

Мудра «Черепаша»

Черепашу часто изображают поддерживающей мир. С ней принято связывать начало творения. Черепаша Касьяра – первое живое существо, прародитель Аватара Вишну-Хранителя. Нижняя часть ее панциря – символ земного мира, верхняя – небесного. В индийской мифологии именно это животное помогло богам добыть из океана священный напиток, дарующий бессмертие.

Поиграйте с ребенком в такую игру: сложите мудру, а он пусть пытается догадаться, на что она может быть похожа, и сложит такую же сам.

...

*Переплетите пальцы обеих рук так, чтобы они напоминали панцирь черепахи. Прижмите большие пальцы верхними фалангами друг к другу – это «голова» черепахи (рис. 61).*



**Рис. 61**

Складывая вместе с ребенком черепашку, вы пробуждаете его воображение и фантазию. С каждым разом ручки будут более умелыми и ловкими, а фигурка из пальчиков не только развлечет всех членов семьи, но и сыграет развивающую роль.

...

### **Мудрое замечание!**

*Чтобы «пальчиковая гимнастика» была комплексной, выполняйте в течение дня не одну мудру, а несколько. С учетом индивидуальных особенностей вашего ребенка можно составлять всевозможные комбинации мудр.*

### **Мудра «Корова»**

Для индусов корова – священное животное, символизирующее плодovitость, изобилие. Корова Нандини – мифическое животное, выполняющее желания и дающее молоко и эликсир жизни.

...

*Развернитесь лицом на запад. Выполняйте мудру двумя руками, сложенными на уровне Свадхистана-*

чакры. Кончик мизинца левой руки соедините с кончиком безымянного пальца правой руки, а кончик мизинца правой руки – с кончиком безымянного пальца левой руки. Одновременно соедините подушечки среднего пальца правой руки и указательного пальца левой руки. Подушечку среднего пальца левой руки прижмите к подушечке указательного пальца правой руки. Большие пальцы расставьте. А теперь попросите ребенка самого изобразить корову (рис. 62).



**Рис. 62**

Необходимо научиться координировать движения обеих рук. Мудра требует более тонких движений пальцев. Кроме того, понадобится напрягать мышцы ведущей руки. Зато ребенок быстрее научится выполнять бытовые действия не одной, а обеими ручками. Как известно, от особенностей мелкой моторики напрямую зависит деятельность мозга, а функции левого и правого полушарий различны. Левое полушарие, например, отвечает за использование знаковой информации – чтения, счета, речи. Правое – оперирует больше образами, чем знаками, позволяет видеть любую вещь сразу в нескольких смысловых плоскостях, обеспечивает целостность восприятия и интуиции. Поэтому следует учитывать, что движение левой руки связано с правым полушарием мозга, а движение правой – с левым.

# Мудротерапия

«Рука у каждого человека показывает его участь и таит в себе чудодейственную силу для излечения болезней», – нельзя не согласиться со словами древнегреческого натурфилософа Анаксагора. Кисть руки чрезвычайно легко отзывается на душевные настроения и внутренние ощущения нашего организма. С ее помощью можно подкорректировать нарушения биологического равновесия и энергетически поддержать те органы и системы, которые в первую очередь принимают на себя отрицательные последствия индивидуального образа жизни. И правильно подобрать время для такой поддержки собственному организму – момент очень важный.

В восточной культуре течение времени традиционно рассматривается как замкнутый процесс, и древнеиндийская медицина делит сутки на равные двухчасовые промежутки, связывая их с активностью определенных органов.

## ***Биологические часы здоровья***

**1:00 – 3:00.** Этот период принято называть часом печени, поскольку главная «биохимическая лаборатория» организма функционирует в эти часы особенно активно. Кроме того, это период инициативного деления клеток кожи. Сила печени дает человеку терпение, душевное равновесие и надежду. Это орган, который обладает очень развитой способностью к самовосстановлению. Впрочем, этот процесс тесно связан с переосмыслением отношения к самому себе.

**3:00 – 5:00.** В час легких активизировать соответствующий меридиан можно, растирая точку у ногтевого ложа большого пальца. В это время происходит формирование ритмов сна. Чувствительность слуховых, вкусовых, обонятельных анализаторов достигает максимальной точки. Духовное очищение легких начните с медитации против нежелания или страха жить полной жизнью. В этот промежуток времени, по представлениям индусов, начинается духовный день, связанный с новыми начинаниями и духовным развитием.

**5:00 – 7:00.** В час толстого кишечника постарайтесь избавиться от всего, что будоражит или засоряет вашу жизнь, тем самым вы укрепите собственные позиции. Чтобы желудочно-кишечный тракт был абсолютно здоров и работал бесперебойно, в это время практикуется работа на адекватное восприятие новых жизненных обстоятельств. В это время

практикуется растирание мышцы между большим и указательным пальцами рук.

*7:00 – 9:00.* Час желудка – период, который характеризуется сбережением и отдачей накопленной энергии. Это прекрасное время для целительных медитаций: в голове может появиться замечательная идея, касающаяся явлений окружающего мира, которые вы раньше не могли усвоить. Относитесь с уважением к этому внутреннему органу, массируя зону желудка, расположенную на лучезапястной складке кисти, и вам не придется искать выход из затруднительных ситуаций.

*9:00 – 11:00.* Час селезенки и поджелудочной железы – время приятия себя, когда можно добрым отношением к жизни устранить все, что мешает вам реализоваться. Кроме того, этот период как нельзя лучше подходит для самоисцеления – активизируется слизистая желудка, и любые пищевые оздоровительные добавки, поступающие в это время в желудок, легко усваиваются.

*11:00 – 13:00 .* В час сердца природные ритмы создают все условия, чтобы ваше духовное «Я» могло соединиться с приземленным «Я». Рекомендуется настраивать себя только на радостное, приподнятое настроение, ведь сердце символизирует любовь, а кровь – радость. Для активизации сердечного меридиана – растирать подушечки мизинцев обеих рук.

*13:00 – 15:00.* В час тонкого кишечника целесообразнее всего окинуть мысленным взором все то, что произошло с вами в ближайшее время, и сделать правильные выводы. В этот период организм требует наибольшего количества пищи и легко ее перерабатывает. Направленные на оздоровление тонкого кишечника духовные практики способствуют расщеплению питательных веществ, так как в это время наиболее интенсивно используется солнечная энергия. Чтобы активизировать соответствующий меридиан, достаточно интенсивно понажимать с наружной стороны оснований мизинцев обеих рук.

*15:00 – 17:00 .* Час мочевого пузыря – время наибольшей работоспособности человека. Активно протекают процессы пищеварения и очищения организма. Обостряются обоняние, слух и вкусовые ощущения. Наступает пик мышечной активности, это способствует отделению солей и соков и изгнанию из организма всего ненужного. В час мочевого пузыря можно приоткрыть завесу в области страха, особенно направленного вовне. Растирая зону между переносицей и внутренними уголками глаз, вы активизируете работу мочевого пузыря и мысленно освобождаетесь от старых идей и взаимоотношений, которые стали в тягость.

17:00 – 19:00 . Почки перерабатывают всю жидкость, поступающую в наш организм, накапливая ее в себе и отделяя нужные вещества от ненужных. Вес достигает максимальных значений, обостряются аллергические кожные реакции. В час почек эффективнее всего разбираться с внутренними страхами: со страхом быть самим собой, страхом перед одиночеством, перед неизвестностью, страхом перемен. Разотрите центры ладоней и постарайтесь трансформировать разочарование и критичное отношение к миру в убеждения, более полезные для вашего здоровья. Ведь преодолеть тревожное состояние означает получить определенный контроль над собой и своей жизнью.

19:00 – 21:00. В час перикарда, который отвечает за внутренние системы контроля, наиболее активно функционирует кровеносная система, лучше всего восстанавливается химический состав крови. Организм переходит в фазу накопления и восстановления.

21:00 – 23:00. Час «тройного обогревателя» касается вопросов контроля внешней ситуации. Ведь этот меридиан управляет всеми защитными функциями организма и отвечает за температуру тела, что, в свою очередь, влияет на функционирование каждой клеточки нашего тела. Безымянными пальцами круговыми движениями разотрите область за ушными раковинами. Сбалансированность сердечно-сосудистой, пищеварительной и мочеполовой систем позволит нам уравновесить степень контроля различных областей нашей жизни.

23:00 – 1:00 . В час желчного пузыря может разыгаться аппетит: если пойти на поводу сиюминутных желаний, повышается риск нарушить обмен веществ в организме. Час желчного пузыря – время борьбы с собственным гневом на внешние обстоятельства. Ведь камни в желчном пузыре символизируют горькие мысли, а также гордость, которая вам мешает избавиться от них. Растирайте виски и с мужеством смотрите в лицо любым трудностям, которые могут появиться в вашей жизни в ближайшее время.

Здесь следует уточнить только одно: сразу после периода наивысшей активности органа наступает период наименьшей активности, который тоже длится около двух часов для каждого органа. Так что обратите внимание на время выполнения мудр, направленных на поддержание здоровья, активизируйте точки, соответствующие тревожащему вас органу, и учитывайте перечисленные здесь рекомендации.

Полностью энергетически уравновешенный от рождения организм – редчайший случай. Поэтому давайте попробуем восстановить нарушенное равновесие в нашей энергетической системе. Возможно, это еще даже не

начало болезни: просто ослабленные органы больше других подвержены сбоям.

Древние медики через века донесли знания и практические рекомендации по лечению мудрами. Но йога для пальцев это не только оздоровительная и духовная практика, а еще и путь к внутренней свободе. Так что сохранить свое здоровье с точки зрения мудротерапии, значит, еще и постараться устранить все причины возможных болезней. И именно «своих» болезней, потому что все мы проживаем эту жизнь по-своему, а любые помыслы, чувства, действия тоже даются каждому своей ценой. Докопаться до собственной индивидуальности – дело наших с вами рук.

## Важные правила

Скажем сразу: не рассчитывайте на то, что вам достаточно неделю-другую использовать мудротерапию, и организм восстановится.

Нужно регулярно практиковаться, тогда мудротерапия станет привычным инструментом в самолечении. Для того чтобы легче было контролировать дыхание, мышечный тонус, эмоции и поток мыслей, помните одно – выполняйте мудры сосредоточенно, направив все внимание на само упражнение.

Лучше всего, если вы будете практиковать мудры как домашнюю лечебную физкультуру, то есть ежедневно. Тогда толк от занятий будет виден не через годы, а уже через несколько месяцев. И вы заметите неожиданный прилив сил, улучшение самочувствия, подъем настроения, будете реже простужаться и вообще жить гораздо комфортнее. Но для этого занятия должны быть систематическими. Одноразовое применение мудротерапии действует краткосрочно. Оно может справиться с неожиданным ухудшением состояния, но не с хроническим недугом.

Одни мудры способны облегчить состояние, другие могут снять приступ, третьи рассчитаны на то, чтобы быстро наполнить силами. Но каждый должен выбирать свою группу мудр – не всем людям некоторые мудры можно делать. Если, например, у вас очень высокое давление, если у вас была серьезная черепно-мозговая травма или имеется отслоение сетчатки, то все мудры с направленными вверх большими пальцами вам противопоказаны. Но людям с низким давлением именно эти мудры нужны как воздух. Они без всяких таблеток помогут человеку ощутить себя энергичным и полным сил.

Поэтому не считайте, что все мудры полезны для всех, а сначала выясните, насколько они подходят именно вам. И попробуйте выбрать для себя такой комплекс, который окажется оптимальным. И безопасным.

А всех, кто ищет легких путей, хотим предупредить заранее: если в течение не одного десятка лет вы вдыхали городской смог, а ваш образ жизни далек от идеала, вряд ли мудры смогут излечить вас от того, что накапливалось в теле годами. Все это, конечно, наводит на размышления...



## Проблемы дыхательных путей и органов слуха

### Респираторная аллергия

По данным медицинской статистики, различными формами аллергии страдает каждый пятый житель нашей планеты. Если от букета цветов у вас начинается насморк и першит в горле, если вы начинаете чихать в запыленном помещении, возьмите на вооружение следующую мудру.



Рис. 63

...

*Развернитесь лицом на восток. Ваше дыхание должно быть глубоким, ровным, бесшумным. Следите за тем, чтобы ни грудь, ни живот не поднимались. Соедините между собой большие пальцы. Безымянные пальцы согните и поместите по направлению внутрь к ладоням, указательный палец левой руки должен*

*находиться между средним и безымянным пальцем правой руки, а указательный палец правой руки следует направить вверх. Мизинцы выпрямите и держите свободно (рис. 63).*

#### *Дополнительные рекомендации*

Установка на отказ от сторонней помощи, неприятие некоторых ситуаций и расчет только на свои силы вызывает проблемы с иммунной системой. Отчуждение, напряженные отношения с родителями и супругами влекут за собой гормональные нарушения.

Замедляется обмен веществ, нарушается работа органов пищеварения, это вызывает кожные сыпи и аллергические реакции.

...

*По очереди кругообразно разотрите подушечками больших пальцев точки, находящиеся с тыльной стороны рук на вершине треугольника, образованного большим и указательным пальцами. Представляйте, что массируете не только кисти рук, но и органы всего тела, обеспечивая максимальное внимание к происходящему с вами во время выполнения мудры.*

#### **Бронхит**

Если вас постоянно беспокоят сухой кашель и бесконечные простуды, чтобы укрепить бронхи, попробуйте ежедневно в течение 5 минут выполнять такую мудру.

...

*Развернитесь лицом на восток. Кругообразно разотрите тыльную часть ладоней и боковые поверхности кистей рук подушечками указательного, среднего и безымянного пальцев. Поместите растертые до тепла ладони, наложенные одна на другую, на центр груди и посидите в таком положении несколько секунд.*

Переплетите между собой средний и указательный пальцы на обеих руках, при этом средний палец прижимает указательный. Мизинцы и безымянные пальцы соединены в замок. Большие пальцы соприкасаются боковой поверхностью и прижаты к ладони (рис. 64).

...

### **Мудрое замечание!**

Из лечебного сеанса выходите с гармонией в душе – ни в коем случае не пытайтесь консервировать эмоции в себе. Не случайно тот, кто недооценивает роль внутреннего настроя, часто после выполнения этой мудры чувствуют себя слабыми, вялыми и опустошенными.



#### **Рис. 64**

Если вы будете каждое утро делать такую мудру, то даже во время непогоды и эпидемий гриппа можете не заболеть, а уж если заболели – то не забывайте несколько раз в день в течение 5 минут выполнять мудры: «Голова Дракона», «Раковина», «Поднимающая».

#### **Дополнительные рекомендации**

Знаки душевного неблагополучия проявляются значительно раньше, чем возникают первые реальные симптомы заболевания. Неуверенность в своих силах, подсознательная страсть к терзаниям порождают болезни органов дыхания. Попробуйте по-новому взглянуть на свое место в этом мире, наладить более тесные связи с окружающими.

...

*На вашей ладони есть проекционные зоны всех внутренних органов. Тыльная часть ладони и боковая ее поверхность – это места проекции горла и бронхов. Массируйте эти области, пока не пройдет болезненное ощущение – так вы устраняете проблему уже не на энергетическом, а на физическом уровне.*

#### **Бронхиальная астма**

Некоторым знакомо неприятное затруднение в дыхании, когда грудная клетка раздувается и появляется тягостное ощущение удушья. Дыхание становится свистящим, лицо синюшным, вены на шее набухают. К концу приступа с трудом начинает отделяться скудная вязкая мокрота, а кашель становится влажным.

Образное представлениеотрегулирует энергетические потоки вашего тонкого тела, так что вы должны понять: внешне дыхательная система напоминает ветвистое дерево, перевернутое кроной вниз. Мельчайшие бронхиальные «веточки» заканчиваются крошечными пузырьками – альвеолами, которые составляют легочную ткань.

Слизистая оболочка трахеи и бронхов покрыта мелкими ресничками. Ваша задача – при выполнении мудр мысленно помогать этим ресничкам, на выдохе отправляя «наверх» все то, что не должно попасть в альвеолы, в том числе частички пыли и микроорганизмы.

...

---

*Развернитесь лицом на восток. Сядьте прямо и положите руки на колени. Сделайте вдох, стараясь представить, как золотой поток энергии пульсирует из области солнечного сплетения, постепенно заполняя все ваше тело до макушки. На вдохе медленно считайте от 1 до 7 и задержите дыхание на 5 секунд. Затем сделайте выдох, направляя поток золотой энергии от макушки к тазу и считая в обратном порядке – от 7 до 1. Задержите дыхание настолько, насколько сможете, пока тело само не захочет сделать вдох. Повторите вдохи-выдохи 10 раз. Такое образное дыхание обычно и делают перед тем, как выполнить специальную мудру против астмы.*

*Руки расположите на уровне груди, ладони сомкнуты. Средние пальцы прижмите к центру ладоней так, чтобы они соприкасались ногтевыми фалангами. Остальные пальцы выпрямите и слегка прогните. При остром приступе астмы рекомендуется держать мудру до тех пор, пока не нормализуется дыхание (рис. 65).*



**Рис. 65**

Дополнительно можно выполнять еще одну мудру, которая выполняется правой рукой. Для этого средний палец соедините с кончиком большого пальца. Безымянный палец должен располагаться на верхней фаланге большого пальца. Верхняя фаланга мизинца соприкасается с основанием большого пальца. Указательный палец вытяните. Обе мудры практикуйте по 5 раз в день в течение 3–5 минут, постепенно доведите выполнение мудр до 10—15 минут.

...

***Мудрое замечание!***

*После выполнения мудр нужно дать себе обязательно полчаса пассивного отдыха, то есть посидеть или полежать. В это время лучше ничего не есть, а пить можно – но очень немного, желательно просто прополоскать рот настоем из трав.*

**Дополнительные рекомендации**

Это недуг пассивных людей и пессимистов, подверженных

депрессивным состояниям. Бездействие вам категорически противопоказано – оно ведет к разрушению организма. Учитесь грамотно переносит стрессовые ситуации, никогда не теряйте надежду и не впадайте в панику по пустякам.

...

*Нащупайте на внутренней поверхности руки, чуть выше запястья, точку у бугорка большого пальца. Она массируется при заболеваниях органов дыхания, а также при бронхиальной астме. Уделяйте этой процедуре несколько минут утром и вечером.*

### Гайморит

Этот недуг возникает исподволь, незаметно, приобретая хроническое течение. Один из основных симптомов заболевания в таких случаях – обильное выделение из носа. Отличительным признаком гайморита является еще и то, что головная боль всегда носит односторонний характер: болят та половина головы и та пазуха, которые поражены воспалительным процессом.

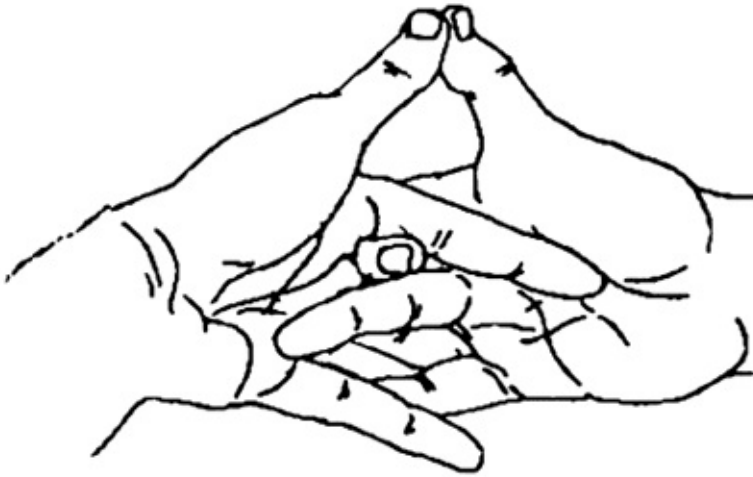
Уберечь себя можно, если своевременно лечить острый и хронический насморк, правильно ухаживать за зубами и в течение получаса удерживать пальцы в определенном положении.

...

*Развернитесь лицом на запад и сосредоточьтесь на дыхании. Дыхание – это особая пища и энергия для тела и духа. Контроль над дыханием настраивает организм на здоровый лад. Держите плечи расслабленными. Вы спокойны и уравновешены. Ваше биополе подавляет все проявления болезней, вытесняя их своей энергией. Приступаем к выполнению мудры.*

*Руки расположите на уровне «третьего глаза» следующим образом: соедините верхние фаланги больших пальцев. Указательный палец левой руки направьте в центр правой ладони. Указательный палец*

*правой руки касается нижней фаланги указательного пальца левой руки. Средний палец правой руки обращен к основанию мизинца левой. Мизинец левой руки должен лежать на мизинце правой (рис. 66).*



**Рис. 66**

Также желательно выполнять следующие мудры: «Раковина», «Поднимающая», «Голова Дракона», «Флейта Майтрейи».

#### Дополнительные рекомендации

Неумение слушать и слышать других, склонность к излишнему морализаторству могут проявиться слабостями, нарушениями здоровья, разладами на физическом уровне. Ключ к крепкому здоровью – не копить чувства в себе. Старайтесь опираться на собственный дух и развивать независимость через осознание происходящего.

...

*Подушечки верхних фаланг четырех пальцев рук связаны с лобными и гайморовыми пазухами. При этом левые пазухи спроецированы на подушечки пальцев левой руки, а правые – правой. Массаж должен быть щадящим из-за высокой чувствительности точек.*

*На точку носа в центре подушечки большого пальца можно наклеить зерно черного перца.*

#### Ларингит

Знакомая история – спать вы ложились с легким насморком, а ночью



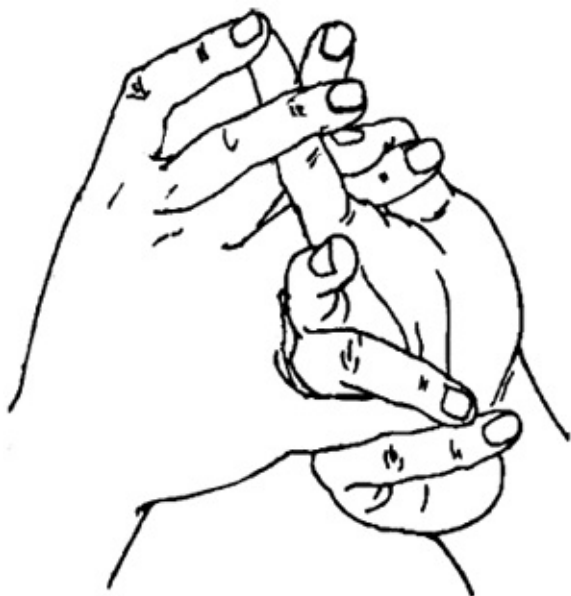
вдруг проснулись от сильного лающего кашля и от того, что стало трудно дышать. Именно затруднением дыхания и опасен ларингит.

Ваш голосовой аппарат – совершенный музыкальный инструмент, заслуживающий такого же бережного отношения, как и дорогая и редкая скрипка. Чистый, яркий, мелодичный голос – это дар, который можно утратить, если не заботиться о его сохранности. Длительный или сильный кашель травмирует связки, оставляя на них микротрещины.

...

*Развернитесь лицом на север. Дыхание задержите и попытайтесь втянуть максимально брюшную стенку, при этом приподымая ее вверх. Если вы все сделали правильно, то внутри вашего тела образовалось безвоздушное пространство, на его место и уходит брюшная стенка. Теперь приступаем к мудре.*

*Она выполняется одновременно обеими руками. Руки расположите на уровне солнечного сплетения так, чтобы тыльная сторона правой руки касалась ладони левой. Большой палец левой руки поместите между безымянным пальцем и мизинцем правой руки, а средний и безымянный пальцы правой руки – между большим и указательным пальцами левой руки. Указательный палец левой руки обхватите большим пальцем правой руки. Указательный палец правой руки просуньте под безымянный палец и мизинец левой руки, чтобы мизинец левой руки и указательный палец правой руки соприкасались кончиками (рис. 67).*



**Рис. 67**

Начните с сеансов по 3–5 минут и постепенно доведите выполнение мудры до 25 минут. Рекомендуется также выполнять мудры «Раковина», «Поднимающая», «Голова Дракона», «Флейта Майтрейи».

#### Дополнительные рекомендации

Меланхолия подбрасывает в голову навязчивые мысли и порождает патологические процессы дыхательных путей. А восстанавливать потраченные силы весьма сложно, у вас на это уходит слишком много времени. Чтобы поверить в себя и с новыми силами идти по пути оздоровления, в вашем сознании должны зародиться новые мысли, свежие идеи, нестандартные решения.

...

*Проекция гортани приходится на центр первой фаланги большого пальца. Наклейте зерна гречихи на точки в области складок пальцев рук и периодически нажимайте на них. Кстати, давить на точки нужно во время выдоха (вы почувствуете болевое, но приятное ощущение). Во время вдоха с точками работать не надо.*

#### Острый отит

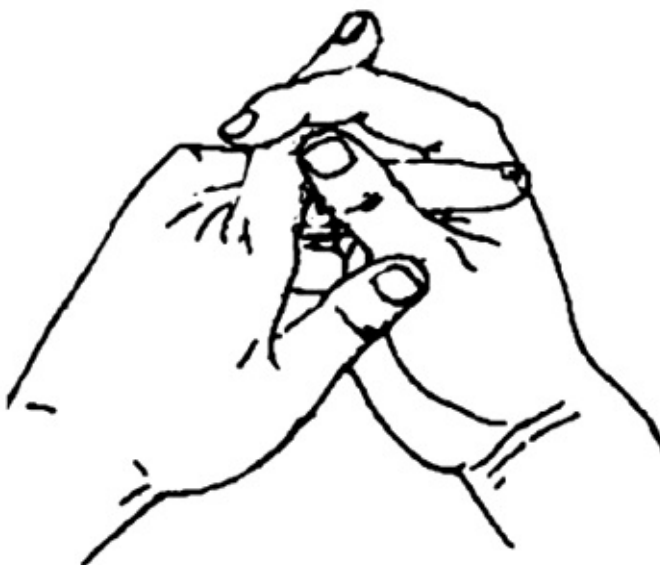
У вас поднялась температура? Не дает покоя пульсирующая боль в

ухе, отдающая в голову, шею, зубы? Возможен шум в ухе и резкое понижение слуха. Такая неприятность нередко возникает как осложнение инфекционных заболеваний – гриппа, скарлатины, кори. Если в ухе стреляет, пока не поздно примите меры «скорой помощи».

...

*Развернитесь лицом на юго-восток. Прикройте глаза и сделайте через нос глубокий вдох. Самонаблюдение – это умение пребывать в состоянии «здесь и сейчас», умение слушать и слышать сигналы организма. Стремитесь во время работы с этой мудрой понять, в каком месте вашего тела существует наибольшее напряжение. По мере выполнения мудры это напряжение будет уходить.*

*Большой палец левой руки касается основания большого пальца правой, большой палец правой руки лежит на нижней фаланге среднего пальца левой руки. Указательный палец правой руки лежит на второй фаланге указательного пальца левой руки. Средний палец левой руки располагается между большим и средним пальцами правой руки, в лучезапястной складке. Остальные пальцы переплетены (рис. 68).*



**Рис. 68**

Старайтесь делать мудру ежедневно по 20—25 минут даже тогда, когда болезнь отступила. Кроме того, рекомендуется в течение 5–10 минут несколько раз в день выполнять мудру «Небо».

#### Дополнительные рекомендации

Каждый тревожный «звоночек» нашего организма – отклик на то, как мы воспринимаем окружающий мир, как реагируем на те или иные жизненные обстоятельства. Чтобы подстраховаться и защитить организм от этого недуга, не пытайтесь отмахнуться от текущих проблем и сделать вид, будто их вовсе не существует.

...

*Тыльная часть ладони и ее боковая поверхность – это места проекции внутреннего уха, а височной области соответствуют точки на кончиках пальцев рук сбоку. Не массируйте эти точки в спешке, в неудобном положении. Вы должны быть предельно расслаблены, чтобы получить хороший эффект.*

#### Простуда

Сама по себе простуда не так уж опасна, но она может вызвать серьезные осложнения. Если вы замерзли и почувствовали недомогание, для профилактики насморка достаточно проветрить комнату и в течение 15 минут выполнить следующую мудру.

...

*Развернитесь лицом на юго-восток. Выполняйте мудру одновременно обеими руками.*

*Главная ваша цель сейчас – полное расслабление, которое поможет вам впитать космические энергии всеми органами и гармонизировать их. Только таким образом можно достичь наилучших результатов в оздоровлении. Дышите глубоко, делая вдох носом, а выдох ртом.*

*Руки расположите на уровне груди. Большой палец левой руки прижмите к средней фаланге большого*

пальца правой руки. Указательные пальцы обеих рук скрестите (правый должен находиться сверху). Средние и безымянные пальцы обеих рук прижмите к центру ладоней. Мизинцем правой руки обхватите мизинец левой руки (его кончик должен быть спрятан между безымянным и средним пальцами левой руки) (рис. 69).



**Рис. 69**

А если вы не хотите иметь симптомов простуды, как профилактическое средство во время эпидемий или при плохой погоде используйте комплекс мудр «Раковина» и «Поднимающая», «Вода», «Голова Дракона», «Флейта Майтрейи».

...

### **Мудрое замечание!**

В тот день, когда собираетесь воспользоваться мудрами, остерегайтесь дышать грязным или слишком холодным воздухом, не находитесь среди курильщиков в одной комнате и чаще проветривайте помещение.

### Дополнительные рекомендации

Мы зачастую воспринимаем только ту информацию, которая поступает извне, и совершенно не обращаем внимания на сигналы, поступающие от своего тела. А ведь внешний облик и самочувствие зависят от эмоционального фона.

...

*Очень хороший эффект лечения простуды дает сочетание массажа активных точек и мудр. Точки посередине ногтевых фаланг пальцев рук соответствуют носоглотке, а проекция гортани приходится на центр первой фаланги большого пальца. С помощью массажа точек вы даете направление лечению, а мудрами его поддерживаете. Иногда это бывает просто необходимо.*

### Тонзиллит

Гланды – это первый барьер на пути бактерий и вирусов, попадающих в полость носа и рта. Однако иногда они сами могут стать очагом воспаления, как это и происходит при тонзиллите. Хроническое заболевание может повлечь за собой ревматизм, заболевания почек или поражения сердца. Поэтому не теряйте времени и в течение 15—18 минут выполняйте такую мудру.

...

*Развернитесь лицом на восток. Представьте себе, что вы действительно наделены силой, благодаря которой способны победить любой недуг и претворить в жизнь все свои желания. Вокруг вашего тела мощная энергетическая оболочка, которая резко повышает сопротивляемость организма.*

*Мудру выполняйте одновременно обеими руками. Руки расположите чуть выше пупка. Левую руку разверните ладонью вверх, а правой рукой накройте ее сверху, переплетая пальцы следующим образом:*

*большой палец правой руки положите на большой палец левой руки, указательный палец правой руки выпрямите, указательный палец левой руки положите на среднюю фалангу среднего пальца правой руки, безымянный палец правой руки расположите между средним и безымянным пальцами левой руки, а мизинец правой руки – между безымянным пальцем и мизинцем правой руки (рис. 70).*



**Рис. 70**

Кроме того, рекомендуется в течение 5 минут несколько раз в день выполнять мудру «Голова Дракона» или «Поднимающая».

**Дополнительные рекомендации**

В тех случаях, когда вам нужно усилить движение энергии и избавиться организм от слизи и шлаков, выбирайте мудры, в которых пальцы вытянуты.

...

*Точки проекции глотки и нёбных миндалин располагаются на первых фалангах больших пальцев.*

*Массаж этих точек может предотвратить инфекционные заболевания, быстро избавиться от гриппа и простуды, остановить воспалительные процессы.*

### Трахеит

Вас мучает сухой, надсадный кашель без малейшего намека на мокроту? Причиной заболевания чаще всего являются вирусы. Появляются головные боли, чувство разбитости, повышается температура. Трахеит может положить начало более серьезной болезни – воспалению легких. Бытует мнение, что этот недуг с трудом поддается лечению. Но если взять себя в руки – другими словами, выполнить мудру, обстоятельства могут сложиться наиболее благоприятным образом.

...

### **Мудрое замечание!**

*Не складывайте мудры после еды. Старайтесь не есть перед их выполнением, а если вы пообедали, то пусть пройдет около 2–3 часов.*

...

*Развернитесь лицом на восток. Раскройте ладони и сконцентрируйте свое внимание на солнечном сплетении. Соединяйте ладони, а затем резко остановите движение и задержите дыхание. Почувствуйте энергию в ваших руках, наложите их одна на другую и поддержите в верхней части груди, в область трахеи и бронхов. Оставайтесь в этом положении несколько секунд.*

*Теперь можно выполнять мудру. Руки расположите на уровне солнечного сплетения следующим образом: соедините подушечки большого и указательного пальцев левой руки, соедините большой палец правой руки с кончиком среднего пальца левой руки, средний палец правой руки прижмите к основанию большого пальца правой руки, безымянным пальцем*



*левой руки обхватите указательный палец правой руки, мизинцем правой руки обхватите мизинец левой руки (рис. 71).*



**Рис. 71**

Кроме того, рекомендуется в течение 5 минут несколько раз в день выполнять мудры: «Голова Дракона», «Раковина», «Поднимающая».

*Дополнительные рекомендации*

Придется поискать и устранить духовную причину своего недуга. Предлагаем вам кое-что выяснить для себя. Что за бесценная, полезная духовная пища вам требуется? Часто мы сами не отдаем себе отчет в том, что некоторые взгляды на жизнь энергетически нас истощают, мы сами создаем препятствия, которые усыпляют сознание и начинают перекрывать поток энергии.

...

*Часть пищевода и трахеи проецируются на первой фаланге большого пальца. Эти точки очень действенные, но требуют бережного к себе отношения.*

**Фарингит**

Вам случалось испытывать сухость и першение в горле, когда даже

сглотнуть нельзя без боли? При правильном лечении фарингита через 7–10 дней наступает выздоровление. Но если заболевание своевременно не лечить, оно может перейти в хроническую форму.

Для того чтобы удалить накопившуюся слизь и снять раздражение, рекомендуется выполнять следующую мудру.

...

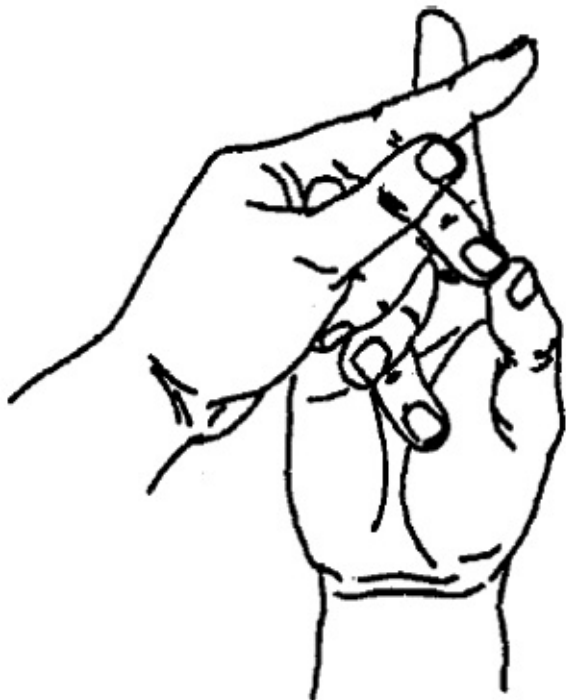
*Развернитесь лицом на восток. Ваше дыхание должно быть естественным, без напряжения – сделайте носом небольшой вдох, потом длинный выдох через рот и паузу. Подышите так через области, вызывающие дискомфорт, и постарайтесь растворить ощущение напряжения. Дышите легко и свободно: с каждым вдохом вы наполняетесь частичкой мира, с каждым выдохом отпускаете частичку себя в окружающий мир.*

*Мудру выполняйте одновременно обеими руками. Руки расположите на уровне груди так, чтобы соприкасались кончики большого и среднего пальцев левой руки. Указательные пальцы обеих рук скрестите, правый должен находиться сверху. Остальные пальцы расслаблены и прижаты к ладоням. Продолжительность мудры 15 минут (рис.72).*

...

**Мудрое замечание!**

*При инфекционных болезнях мудры можно практиковать только на стадии выздоровления.*



**Рис. 72**

Кроме того, рекомендуется в течение 5 минут, несколько раз в день выполнять мудры: «Голова Дракона», «Раковина», «Поднимающая».

*Дополнительные рекомендации*

Ваше самочувствие будет зависеть преимущественно от поведения. Будет тоскливо на душе – фарингит будет прогрессировать. А сумеете расслабиться – недуг вскоре отступит.

...

*Найдите болезненные точки (точки глотки) на мизинце, безымянном, среднем и указательном пальцах рук. Но разминать точки не стоит вечером или перед сном. А вот утром это делать очень полезно.*

## Проблемы органов зрения

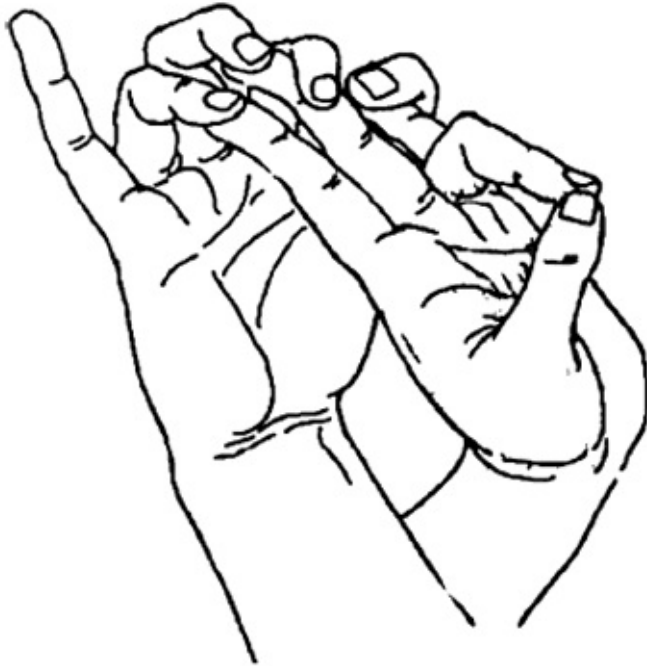
Усталость глаз

О том, что глаза устали, говорят потухший взгляд и покрасневшие веки. Что же можно предпринять для защиты зрения?

...

*Развернитесь лицом на восток. Для достижения покоя, душевного равновесия и умиротворения, сосредоточьтесь на дыхании. Сделайте медленный вдох ртом, выдох через нос и расслабьтесь. Ваше дыхание становится все медленнее, глаза закрыты.*

*Руки расположите на уровне шеи, правая рука касается тыльной стороны левой. Соедините большой и безымянный пальцы правой руки. Мизинец левой руки выпрямите и держите свободно. Остальные пальцы левой руки согните и положите на пальцы правой руки в такой последовательности: безымянный палец левой руки – на указательный палец правой, средний и указательный пальцы левой руки – на средний палец правой, большой палец левой руки – на мизинец правой руки (рис. 73).*



**Рис. 73**

Через несколько минут уйдет усталость, возникнет ощущение бодрости, вы почувствуете прилив сил.

Воспалительные процессы вроде конъюнктивита тоже легче устраняются, если к традиционному лечению добавить мудру «Жизнь», а также мудры для подпитки Манипуры и Аджны.

Дополнительные рекомендации  
«Глаза б мои не видели» – знакомая фраза, не правда ли? Если она становится внутренним убеждением, человек постепенно начинает терять зрение. Прямо сегодня начните радоваться новому дню и окружающим вас людям. Умейте изливать энергию радости на близких.

...

*Найдите «волшебную точку» на каждой ладони чуть выше оснований среднего и безымянного пальцев. Массируйте ее указательным или большим пальцем кисти 2–3 минуты вращательными движениями по часовой стрелке, постепенно надавливая до появления легкого покалывания.*

*В районе солнечного сплетения находится энергетический центр, который оказывает очень*

*сильное влияние на зрение. На кисти руки этот энергетический центр соответствует большому пальцу: включайте в свой комплекс мудры с его участием.*

## Нарушение работы нервной системы

### Бессонница

Одна из теорий, которой придерживаются исследователи сна, заключается в том, что стабильная температура тела запускает циркадный ритм организма.

Если перевести это на язык энергетики: здоровый сон – это хороший энергообмен. Качество сна определяет нашу биологическую активность. А для борьбы с бессонницей вы теряете огромное количество энергии, выбрасываете ее в пустоту, в никуда. Исправить положение помогут мудры.

...

*Мудру можно выполнять лежа в постели. Развернитесь лицом на восток. Дышите медленно и естественно. Позвольте вашему телу расслабиться. На вдохе представьте белый свет, который струится из темени и начинает постепенно разливаться по всему телу, растворяя всякое напряжение. На выдохе представьте, как белый свет, наполнивший все ваше тело, излучается через кожу.*

*Скрестите кисти в центральной части груди, ладони обращены к себе – правая рука сверху, левая снизу. Пальцы левой руки слегка раздвиньте, безымянный палец загнут, остальные смотрят вверх. Сцепите попарно большие и указательные пальцы, безымянный и средний пальцы правой руки согните. Мизинец правой руки выпрямите и держите свободно (рис. 74).*



**Рис. 74**

Всем, кто засыпает с трудом, также можно порекомендовать мудры: «Знание» и «Укрепляющая нервную систему». Они обеспечат здоровый, исцеляющий сон.

#### Дополнительные рекомендации

Если вы столкнулись с тем, что вам сложно настроиться на крепкий сон, поразмышляйте на досуге о стрессовых ситуациях прожитого дня. Важно то, как мы на них реагируем. Если мы огорчаемся по пустякам, не умеем отвлечься от забот и расслабиться, иногда даже из-за слишком высоких требований к себе, – крепкий сон ускользает от нас.

В любом случае если вы страдаете нарушениями сна, к снотворным и транквилизаторам ни в коем случае прибегать не стоит.

...

*На кистях рук расположены «сонные» точки, которые помогут вам нормализовать сон: симметричные точки в уголках ногтевого ложа мизинцев, точка чуть ниже угла ногтевого ложа средних пальцев, точка на тыльной стороне кисти в кожной складке между большим и указательным пальцами.*



Известно, что стресс влияет на состояние здоровья, в частности, приводя к гибели клеток мозга и усиливая ответ иммунной системы на воспалительный процесс.

...

*Развернитесь лицом на восток. Чтобы снять стресс и нормализовать психофизическое состояние, сначала необходимо добиться полного расслабления. Сложите ладони на уровне солнечного сплетения. Большой палец правой руки вложите между мизинцем и безымянным пальцами левой руки, при этом большой палец правой руки обращен к центру левой ладони. Соедините подушечки большого и безымянного пальцев левой руки. Остальные пальцы выпрямите и держите свободно (рис. 75).*

...

**Мудрое замечание!**

*Наполните себя исключительно позитивными чувствами. Главным условием успешного применения мудротерапии является уверенность в том, что она действительно поможет, иначе положительного результата можно и не достичь.*



**Рис. 75**

При повышенной нервной возбудимости выполняйте мудры «Земля» и «Три колонны Космоса». При депрессии и неврастенических состояниях – мудру «Черепаша». При мигренях – «Чаша Чандмана». При нервном потрясении или истерике – «Щит Шамбалы».

#### Дополнительные рекомендации

Наше здоровье очень зависит от душевного состояния: когда настроение на подъеме, не страшны ни стрессы, ни нарушение внутренних биологических часов. Но если эмоциональная сфера далека от гармонии и покоя, день не удался, вы ловите себя на мысли, что что-то не так, сопротивляемость резко падает.

...

*Повышенная нервозность и тревожность, ощущение неуверенности в своих силах – это, скорее всего, сбой в работе энергетического центра, находящегося в районе копчика и соответствующего безымянному пальцу: включите в свой комплекс мудры с его участием.*

*В конце ладонной складки со стороны мизинца найдите точку – если ее массировать в течение 3–5 минут, это поможет снять повышенную нервную возбудимость.*

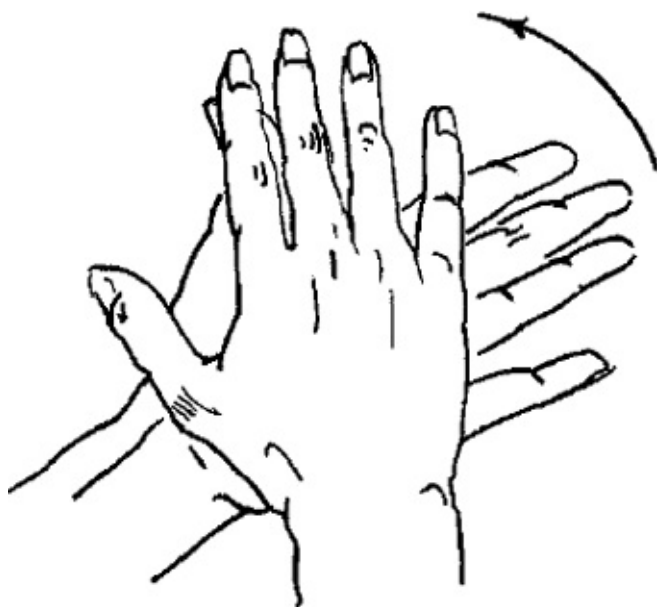
Хроническая усталость

Если вы чувствуете себя разбитым после ночного отдыха, быстро устаете и не можете ни на чем сосредоточиться – у вас синдром хронической усталости. Когда вам необходимо быстро очиститься, восстановить энергетическое равновесие, выполняйте вот такую мудру.

...

*Развернитесь лицом на восток. Закройте на время глаза, постарайтесь успокоиться и отрешиться от всего постороннего. Для управления потоками вашего сознания дышите естественно и ритмично, внимание сосредоточьте на дыхании.*

*Сложите ладони перед грудью и медленно начинайте поворачивать их в противоположном направлении. Через 3–5 минут разомкните ладони, помассируйте виски указательными пальцами и откройте глаза. К приятным ощущениям от пульсации в пальцах добавляется ощущение покоя и умиротворения – релаксация распространяется на все тело, при этом включаются механизмы саморегуляции и самооздоровления (рис. 76).*



**Рис. 76**

Обрести бодрость помогут «энергетические антидепрессанты» –

мудры: «Жизнь», «Земля», «Энергия», «Матанги», «Обретение внутренней силы».

#### Дополнительные рекомендации

Как вернуть себе утраченное состояние невозмутимости, радости и легкости? Навязчивые мысли, что жизнь не удалась, выливаются в синдром хронической усталости. Если вас не покидает ощущение, что силы уходят сквозь пальцы, а тело буквально теряет энергию, не удивительно, что вы испытываете слабость. Выбирайте мудры, где пальцы сомкнуты кольцеобразно или согнуты.

...

*В самом центре ладоней находятся очень важные рефлексогенные зоны, на Востоке их называют «дворцом труда». Помассируйте эти зоны подушечкой большого пальца, это поможет справиться с чувством опустошенности и беспомощности.*

*При неврозах, болях в области темени и лба массируйте болезненные точки на кончиках пальцев рук. Результат замечательный – пройдут сонливость, усталость, недомогания.*

## Нарушение работы опорно-двигательного аппарата

Артрит, полиартрит

Воспаление суставов – болезнь очень древняя. Ее признаки были обнаружены даже у египетских мумий. Чаще встречается болезнь одного сустава – моноартрит. Но бывает, что в процесс вовлекаются многие суставы – тогда говорят о полиартрите.

...

*Развернитесь лицом на восток. Расслабьте тело и следите за своим дыханием. На вдохе наблюдайте, как воздух проходит через нос. Потом – как он входит в грудь, наполняет бронхи и легкие. На выдохе наблюдайте, как воздух выходит через нос. Это поможет вам успокоиться, расслабить тело, наполнить его энергией, эффективно выполнить мудру.*

*Сложите ладони навстречу друг другу – левая сверху. Средний палец правой руки соедините с большим пальцем левой, а большой палец правой руки расположите у основания мизинца левой. Средний и безымянный пальцы левой руки загните. Мизинец правой руки соедините с указательным пальцем левой. Мизинец левой руки обращен к запястью правой (рис. 77).*



**Рис. 77**

В борьбе с коварной болячкой действенную помощь окажут также следующие мудры: «Зуб Дракона», «Черепаша», «Побеждающая стресс».

**Дополнительные рекомендации**

Уныние, раздражительность, резкая смена настроения – это первые тревожные симптомы дисбаланса в энергетическом центре нашего организма, который располагается в районе крестцового отдела позвоночника и связан с мизинцем.

Сбои на этом уровне тонкого тела – это и есть предрасположенность к артриту. Старайтесь как можно больше внимания уделять мизинцам и использовать их при выборе различных мудр, ведь именно этот палец соотносится с интересующим вас энергетическим центром.

**Артроз**

Артроз – заболевание возрастное. Когда разрушается хрящ сустава, кости начинают соприкасаться, это лишает человека возможности нормально двигаться. То есть хрящ, разделяющий костные структуры, недостаточно снабжен водой и теряет эластичность, его скользящая способность уменьшается. А раз проблемные зоны недостаточно снабжаются водой, для облегчения болей рекомендуется воспользоваться мудрой «Вода», а также мудрой «Усиливающей энергетический потенциал». Можно выполнять и такую мудру.

При болях в суставах выполняйте также мудры: «Корова», «Ветер», «Жизнь», «Кундалини», «Энергия».

*Развернитесь лицом на восток. Сделайте глубокий вдох и представьте, что вдыхаете энергию здоровья, а на выдохе направьте ее по энергетическим каналам пальцев рук к тому суставу, который хотите укрепить.*

*Расположите кисти рук ладонями от себя. Большие пальцы обеих рук соприкасаются, остальные пальцы сплетены в таком порядке: указательный и средний пальцы правой руки лежат на указательном и среднем пальцах левой. Их верхние фаланги спрятаны под безымянным пальцем левой руки. Безымянный палец правой руки поддерживает верхние фаланги указательного и безымянного пальцев левой руки. Мизинец и безымянный палец левой руки постарайтесь скрестить (рис. 78).*



**Рис. 78**

Дополнительные рекомендации

Эмоция сама по себе ни о чем не говорит. Эта величина для жизни – чисто условное понятие. Выражение чувств означает лишь то, что вы существуете. Однако беспрестанная привычка негодовать, перечить и выходить из себя рано или поздно приводит к разрушению хрящей суставов.

...

*Суставам рук соответствуют точки на суставах указательных пальцев и мизинцев ног, а суставам ног –*

*точки на суставах средних и безымянных пальцев рук. Если вы будете периодически массировать эти точки, то постепенно перестанете ощущать дискомфорт.*

### Остеохондроз

Среди болезней позвоночника остеохондроз – одно из самых распространенных заболеваний.

С годами в натруженном опорном стержне могут происходить «поломки» – смещаются или стираются диски, уплотняются хрящи, могут образоваться дефекты осанки. При шейном остеохондрозе часто болит и кружится голова, темнеет в глазах, поднимается давление. При грудном остеохондрозе возможны нарушения дыхательной функции и межреберная невралгия – особенно боли могут усиливаться при резких движениях, кашле, чихании.

Поясничные прострелы – это первые звонки поясничного остеохондроза. Острая боль проходит быстро, и мы часто о ней забываем, не обращая особого внимания на этот очень важный симптом, а процесс износа межпозвонкового диска продолжается.

Если вы заинтересованы в том, чтобы поддерживать позвоночник в идеальной форме, практикуйте мудры.

...

*Развернитесь лицом на восток. Сделайте глубокий выдох. На вдохе медленно поднимайте руки над головой, ладонями вперед. Руки должны быть расслаблены. Задержите дыхание. Затем опустите руки, сделайте резко выдох через рот – вы освободились от отрицательной энергии – она ушла через руки вниз. Теперь с каждого пальца руки снимите напряжение, почувствуйте, что ваши пальцы становятся мягкими и податливыми.*

*Если вы достигли состояния внутреннего покоя и расслабленности, начинайте выполнять мудру. Сложите руки на уровне солнечного сплетения. Безымянный палец левой руки соедините с большим пальцем правой. Средний палец правой руки – с большим пальцем левой. Указательный и средний пальцы левой*



*руки выпрямите и положите на указательный палец правой руки. Безымянный палец правой руки прижмите к центру ладони. Мизинцы переплетите. Шею, голову и позвоночник держите на одной линии (рис. 79).*



**Рис. 79**

Принесут облегчение и следующие мудры: «Энергия», «Земля», «Щит Шамбаль», «Голова Дракона».

Дополнительные рекомендации

Неумение отстаивать свою позицию, отсутствие авторитета у окружающих отзываются болью в шейном отделе позвоночника.

...

*Точки соответствия позвоночнику располагаются вдоль линии симметрии каждого пальца. На точки надавливают подушечкой большого или указательного*

*пальца и производят круговые движения по часовой стрелке или против часовой стрелки со скоростью 2–3 оборота в секунду. Массаж не должен быть грубым и резким, после него на коже не должно оставаться следов.*

### Ревматизм

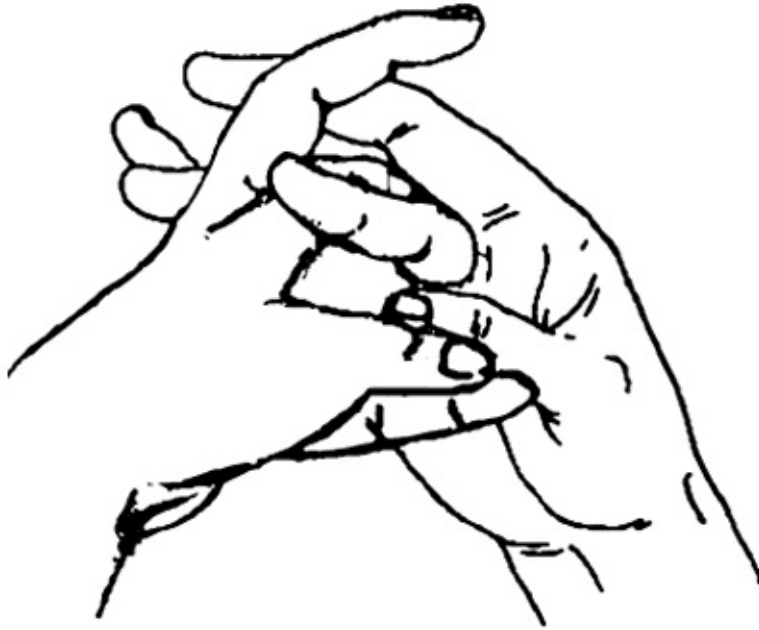
Кожа вокруг колена покраснела, стала горячее и заметно отекала? Вероятнее всего, это ревматизм – поражение соединительных тканей инфекционно-аллергического характера.

...

*Развернитесь лицом на восток и расслабьте плечи. Настройтесь на доброжелательность, внутреннюю свободу и гармонию – это удивительным образом скажется на качественном уровне вибраций ваших рук. В таком настроении и энергетические потоки вы сможете перенаправить адекватно, и получите максимум пользы от выполнения мудры.*

*Большие пальцы обеих рук соедините боковыми поверхностями – палец правой руки сверху. Средний палец левой руки скрестите с указательным пальцем правой. Средний палец правой руки и указательный палец левой руки выпрямите. Остальные пальцы переплетите (рис. 80).*

*Рекомендуется выполнять и такие мудры: «Обретение энергии Космоса», «Стрела Шивы», «Корова», «Ветер», «Укрепляющая здоровье».*



**Рис. 80**

**Дополнительные рекомендации**

В состоянии хронической скованности, враждебности, агрессивности и протеста против манипулирования мышечное напряжение и увеличенный мышечный тонус может спровоцировать ревматический приступ.

...

*Найдите на вашей руке успокаивающую точку, она расположена между мизинцем и безымянным пальцами, на расстоянии трех пальцев вниз. Перед проведением массажа нужно занять удобное положение, расслабив мышцы и сосредоточившись на предстоящей процедуре. Давите на точку указательным пальцем легкими движениями примерно в течение 5 минут. Точки от ревматических болей есть на обеих руках, поэтому делайте массаж попеременно на левой и правой руках.*

## **Нарушение работы мочевыделительной системы**

Мочекаменная болезнь

Почки отвечают в организме за выделение отработанных веществ. Почти все заболевания почек начинаются с появления песка, а уже впоследствии – образования камней. С песком, естественно, бороться намного проще. К тому же вы всегда можете уменьшить нагрузку на почки при помощи мудр.

...

*Развернитесь лицом на восток. Закройте глаза и сосредоточьте внимание на движении жидкости внутри вашего тела. Кровь пульсирует по венам. Отдайтесь ее ритму. Не похож ли этот ритм на течение вашей собственной жизни? Что вы чувствуете в этот момент?*

...

**Мудрое замечание!**

*Не забывайте о простом соблюдении режима: не пейте много жидкости перед сном и ложитесь спать всегда примерно в одно и то же время.*

...

*Верхнюю фалангу большого пальца левой руки положите на верхнюю фалангу большого пальца правой. Указательный палец левой руки поместите в лучезапястную складку правой ладони. Скрестите безымянный и средний пальцы левой руки. Верхняя*

*фаланга безымянного пальца левой руки при этом находится между указательным и средним пальцами правой руки. Остальные пальцы переплетены и расслаблены (рис. 81).*



**Рис. 81**

Как только начинаются приступообразные боли в поясничной области, выполняйте мудры: «Вода», «Парящий лотос», «Укрепляющая здоровье».

*Дополнительные рекомендации*

Симптомы такого заболевания всегда указывают на то, что человек не проработал проблему самоутверждения. Старайтесь избегать состояния неразрешенного внутреннего конфликта, страха, неуверенности. Доказано, что существует прямая зависимость между возникновением мочекаменной болезни и степенью нервного напряжения. Отрицательные эмоции губительно действуют не только на нашу психику, но и на работу мочеполовой системы.

...

*Спасительные точки располагаются на ладони между указательным и средним пальцами и между безымянным пальцем и мизинцем. Если массируемая точка очень болезненна, перейдите на легкие круговые*

движения, а если болезненность отсутствует, подойдет массаж средней интенсивности. Продолжительность массажа одной точки 1–3 минуты.

### Пиелонефрит

Почки поддерживают постоянство внутренней среды организма, участвуют в регуляции артериального давления, в кроветворении. С чего начинается воспаление почечной ткани? Инфекция попадает из мочевого пузыря и мочеточников, почки теряют способность к защите, снижается местный иммунитет. Как только почувствуете холод или тупые боли в пояснице, принимайте меры, в течение 15 минут выполняйте мудру.

...

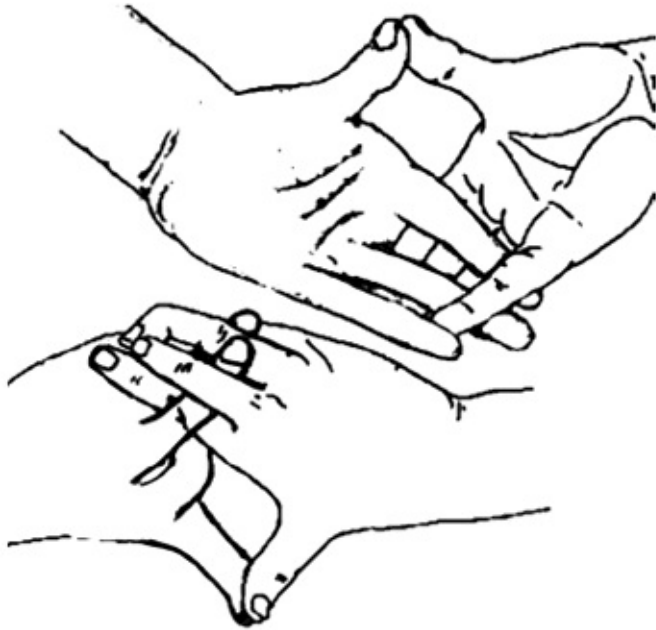
*Развернитесь лицом на восток. Дышите глубоко, делая вдох носом, а выдох ртом. Так вы управляете жизненными токами, проходящими через чакры. Сконцентрируйте сознательное внимание на области почек и почувствуйте там приятное тепло.*

*Мудру выполняйте двумя руками, сложенными на уровне солнечного сплетения. Соедините кончики больших пальцев. Указательный палец правой руки положите между указательным и средним пальцами левой руки. Верхнюю фалангу указательного пальца правой руки положите на нижнюю фалангу мизинца левой руки. Средний палец правой руки лежит на среднем пальце левой. Остальные пальцы переплетены и расслаблены (рис. 82).*

...

### **Мудрое замечание!**

Главное условие для успешного использования мудры – ваша максимальная заинтересованность и желание поддержать свой организм.



**Рис. 82**

Дополнительные рекомендации

Отрицательные и разрушительные мысли, которые вы допускаете в свое сознание, оказывают влияние на каждую клетку. Недовольство собой, вечные сомнения и колебания, переменчивость и непостоянство создают многочисленные зажимы, к которым постепенно привыкает тело.

...

*Найдите зоны почек на середине складки между указательными и большими пальцами, зоны мочевого пузыря – у оснований больших пальцев и зоны мочеточника между безымянными и средними пальцами. В течение 2–5 минут массируйте болезненные точки. И не забывайте представлять, что вслед за движениями ваших рук болезнетворная энергия стекает в пальцы и поглощается энергией Земли.*

## Нарушение работы желудочно-кишечного тракта

### Гастрит

Переедание или недоедание, нерегулярное питание, употребление грубой и острой пищи приводит к тому, что нарушаются функции желез, вырабатывающих соляную кислоту, ухудшаются процессы регенерации слизистой. Если слизистая повреждена, то правильной работы органов пищеварения ждать бессмысленно. При функциональных расстройствах желудочно-кишечного тракта рекомендуется выполнять такую мудру.

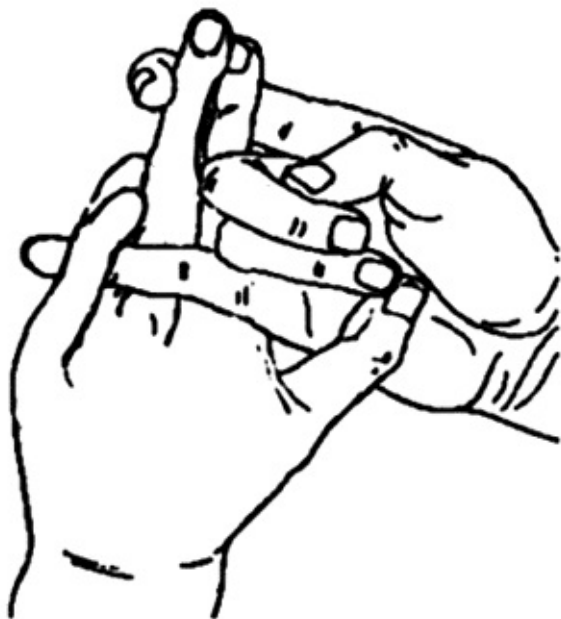


Рис. 83

...

*Развернитесь лицом на восток. Средний и безымянный пальцы правой руки прижмите к центру ладони. Верхняя фаланга большого пальца правой руки касается средней фаланги среднего пальца правой руки. Верхнюю фалангу большого пальца левой руки соедините с верхней фалангой безымянного пальца правой руки. Мизинец правой руки поместите под*



*мизинец левой. Указательным пальцем правой руки поддерживайте выпрямленные указательный и средний пальцы левой. Продолжительность мудры 15 минут (рис. 83).*

#### Дополнительные рекомендации

Корни любой проблемы человека возникают на тонком плане, но обязательно отражаются на физическом. И если ваш желудок постоянно находится в состоянии возбуждения в результате подавленных психологических влечений – вам недостает любви и признания.

...

*Зоны соответствия желудка ищите у основания ладоней, рядом с запястьем, тонкого кишечника – в центре ладоней, селезенки и поджелудочной железы – у оснований больших пальцев. Массировать нужно каждую зону по 2–3 минуты.*

#### Диарея

Диарея может случиться в самый неподходящий момент, например, в дороге. Если в пути у вас возникло расстройство желудка, сопровождающееся спазмами, хороший эффект даст такая мудра.

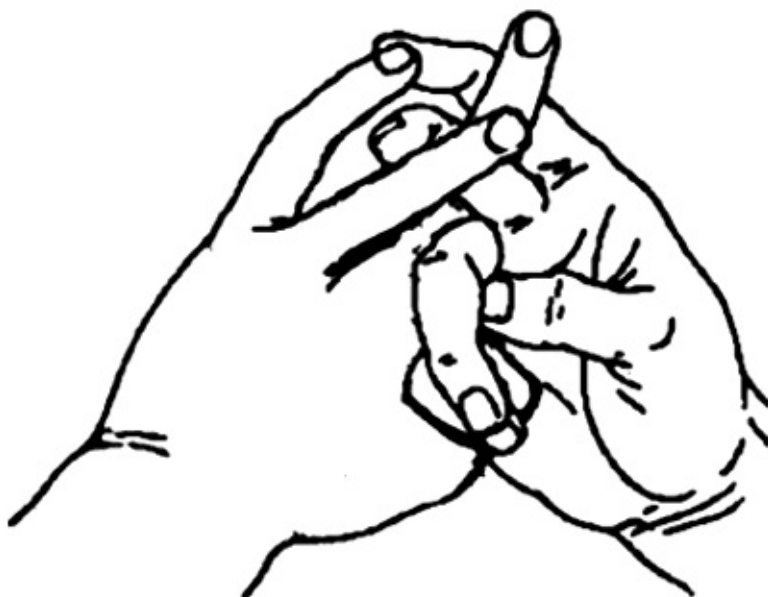
...

*Развернитесь лицом на восток. Сконцентрируйте все внимание на ваших руках. Сожмите пальцы в кулаки. Представьте, что боль и резь в желудке сосредоточены в сжатых кулаках. Отдайте своим рукам команду разжаться и почувствуйте, как боль отступает.*

*В течение нескольких минут кругообразно растирайте живот наложенными одна на другую кистями рук по часовой стрелке.*

*Сложите руки на уровне солнечного сплетения, левая ладонь накрывает правую. Мизинцем и*

безымянным пальцем правой руки обхватите большой палец левой. Соедините подушечки больших пальцев. Средний палец правой руки положите на средние фаланги указательного и среднего пальцев левой руки с тыльной стороны. Сверху прижмите их безымянным пальцем левой руки (рис. 84).



**Рис. 84**

Также хорошо и действуют мудры: «Вода», «Чаша Чандмана», «Морской гребешок», «Парящий лотос» (только если у вас не инфекционное заболевание).

Дополнительные рекомендации  
«Мозг желудка» – так называется область в районе пупка, которая отвечает за слаженную работу органов пищеварения. Когда баланс в этом энергетическом центре нарушен, еда может стать заменителем подавленных эмоций.

...

Найдите точку в центре запястья, чуть выше лучезапястной складки. Она активизируется при сбоях в работе желудочно-кишечного тракта. Постарайтесь максимально расслабиться и легкими движениями массировать ее.

### Желчнокаменная болезнь

Часто приходится слышать: «У меня больная печень». Однако в большинстве случаев за этим стоит поражение желчного пузыря и желчевыводящих путей. Желчь застаивается, ее сгустки перекрывают желчные протоки, препятствуют нормальному оттоку внутренних жидкостей организма. Выполняйте мудру, которая обеспечивает гармонию между системой печени и желчного пузыря с легкими и толстым кишечником. Это усилит выделение желчи, тогда тело покинут и побочные вещества, связанные в печени и переведенные в нерастворимую форму.

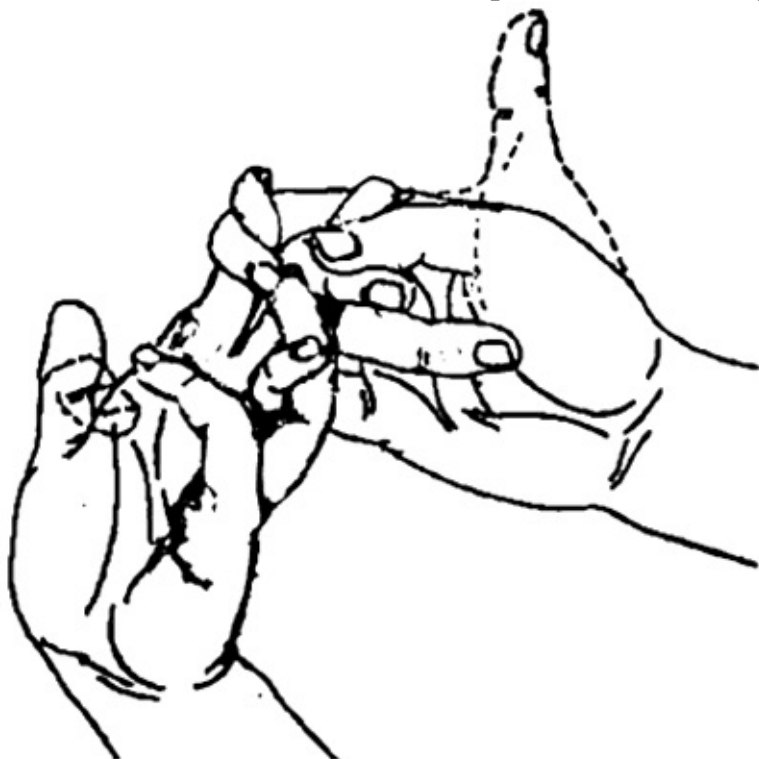


Рис. 85

...

*Развернитесь лицом на восток. Положите руки на бедра ладонями вверх и дышите через нос. Ощутите пульсацию в ладонях и почувствуйте в пальцах потоки оздоровительной энергии. Направьте эти потоки в область правого подреберья, туда, где находится печень; поддержите наложенные одна на другую кисти рук на области печени в течение минуты.*

*Расположите руки на уровне пупка. Указательный и средний пальцы переплетите. Безымянный палец правой руки прижмите к центру ладони. Мизинец правой руки касается средней фаланги безымянного пальца левой руки. Мужчины соединяют большой палец и мизинец левой руки. Женщины соединяют большой и средний пальцы правой руки (рис. 85).*

...

### ***Мудрое замечание!***

*Нельзя заниматься йогой пальцев не только при полном желудке, но и при не опустошенных кишечнике и мочевом пузыре. Поэтому золотое правило – перед занятиями нужно зайти в туалет.*

### **Дополнительные рекомендации**

Застой энергии в области желчного пузыря связан с нехваткой самоуважения, из которого могло бы вырасти чувство собственного достоинства. У вас гораздо больше всевозможных опасений, вы сильнее привязаны к обстоятельствам, поэтому вам намного труднее принимать решения и справляться с проблемами.

...

*Согревающие семена жгучего перца прикрепите лейкопластырем к верхним и нижним фалангам больших пальцев кистей рук (эти зоны соответствуют желчному пузырю и печени) и держите до тех пор, пока в местах аппликации не появятся ощущение тепла и покраснение кожи.*

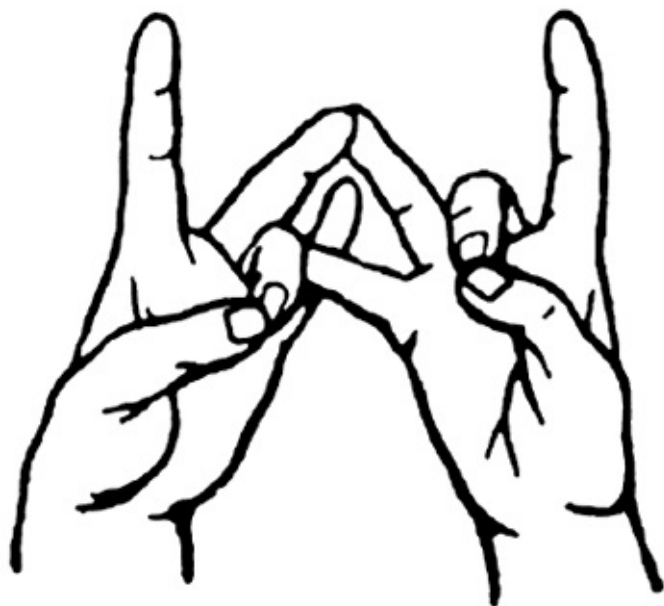
### **Колит**

Воспаление слизистой оболочки толстой кишки может охватить весь толстый кишечник или отдельные его участки. Различают острый и хронический колит. Наиболее частыми причинами острого колита являются инфекция, погрешности в питании, различные пищевые

отравления.

...

*Развернитесь лицом на восток. Лучшее время для выполнения этой мудры – утро, когда желудок пуст и тело отдохнуло за ночь. Дышите ровно через нос. Выполняйте мудру двумя руками, расположенными на уровне пупка. Соедините кончики безымянного и большого пальцев левой руки. Соедините кончики среднего и большого пальцев правой руки. Скрестите мизинцы обеих рук, чтобы правый находился сверху. Соедините кончики среднего пальца левой руки и безымянного пальца правой руки. Указательные пальцы обеих рук выпрямите (рис. 86).*



**Рис. 86**

Кроме того, рекомендуется выполнять мудры «Чаша Чандамана» и «Куберу».

Дополнительные рекомендации

Чувство недостаточной значимости оборачивается воспалением внутренних органов. Неспособность улаживать свои дела, зависть к чужим успехам форсирует дисфункцию кишечника.

*Найдите на ладони точку между большим и указательным пальцами и осторожно надавливайте на нее – такой точечный массаж помогает при кишечной колике, снимает нервное напряжение.*

*Во время активности меридиана толстого кишечника разотрите точку в центре треугольника, образованного кожными линиями у лучезапястной складки. Это придаст меридиану дополнительную порцию энергии и предотвратит боли и тяжесть в желудке.*

## Нарушение работы сердечно-сосудистой системы

### Аритмия

Вы чувствуете «трепыхание» в груди, а что в это время происходит с сердцем? В здоровом «пламенном моторе» имеется «генератор электрических импульсов», благодаря которым и происходит сокращение мышцы сердца. При аритмии в сердце как бы появляются новые источники электрических импульсов, и оно уже не может работать как хороший насос.

...

*Развернитесь лицом на восток. Сосредоточьтесь на внутренних ощущениях, вас окружают энергии спокойствия и внутренней защиты. Сейчас вы воспринимаете и удерживаете в себе космическую силу, которая приобщает вас к ритму, созвучному ритму Вселенной.*

*Выполняйте мудру двумя руками, сложенными на уровне пупка, при этом ноги должны быть согнуты. Соедините кончики больших пальцев обеих рук. Остальные пальцы переплетите следующим образом: указательный палец правой руки располагается между указательным и средним пальцами левой руки, средний палец правой руки – под безымянным пальцем левой руки (его кончик расположен между безымянным пальцем и мизинцем левой руки). Соедините кончики мизинца левой руки и безымянного пальца правой руки, а мизинец правой руки слегка отставьте в сторону (рис. 87).*



**Рис. 87**

Если чувствуете, что сердце начинает вести себя слишком активно и ритм его ускоряется, выполняйте мудры: «Храм Дракона», «Поддерживающая здоровье», «Стрела Ваджра».

*Дополнительные рекомендации*

В основе этого недуга лежат страхи. Для восстановления гармонического распределения энергетических потоков в теле важно осознавать, как часто ваше тело становится хранилищем депрессий, стрессов и отложенных в долгий ящик проблем.



**Рис. 88**

...

*Зоны соответствия сердцу располагаются на средней фаланге каждого пальца, чуть ниже ее середины. А точку, которая может успокоить сердечный ритм, ищите на внутренней стороне предплечья, примерно на расстоянии трех пальцев от*



складки.

*Чтобы активизировать эту точку, зажмите кисть левой руки указательным и большим пальцами правой. Массирующие движения должны быть мягкими и спокойными (рис. 88).*

### Гипертония

Такое распространенное сегодня заболевание, как гипертония, связано с обезвоживанием организма. При нехватке воды сердечно-сосудистая система сужает сеть капилляров, в результате чего нарушается полноценное кровоснабжение и возрастает давление в крупных кровеносных сосудах – артериях.

Если вы вегетативно неустойчивый человек, можно порекомендовать мудру, которая предотвращает скачки артериального давления и способна избавить вас от метеонедомоганий и ухудшения настроения.

...

*Развернитесь лицом на восток. Мудру выполняйте одновременно обеими руками. Руки положите на область пупка.*

*Вызовите ощущение наполнения светом и легкостью, почувствуйте во всем теле гармонию и чистоту.*

*Переплетите друг с другом мизинцы, безымянные и средние пальцы обеих рук, при этом оставьте выпрямленным мизинец правой руки. Указательный палец левой руки согнуть и прижать к основанию указательного пальца правой руки. Большой палец правой руки спрячьте между ладонями, обхватив его средним пальцем левой руки. Указательный палец правой руки и большой палец левой руки оставьте выпрямленными. Уже после нескольких сеансов вы почувствуете, что голова стала легкой, в области лба приятный холодок (рис. 89).*



**Рис. 89**

При повышенном артериальном давлении помогут мудры: «Вода», «Ветер», «Жизнь», «Знание» и «Спасаящая жизнь».

Дополнительные рекомендации

Гипертоники, как правило, не умеют прощать. Обида, которую они носят в себе, желание отомстить или наказать виновника, давят тяжким грузом, нарушается внутренняя гармония и, как следствие, – перепады давления.

...

*Разминайте время от времени энергетические каналы в центре ваших ладоней, это открывает путь потокам энергии и снижает кровяное давление.*

*Для того чтобы снизить артериальное давление, поставьте мини-горчичники на вторые фаланги среднего и безымянного пальцев рук. В жестах старайтесь избегать такого положения кисти, когда большой палец отведен вверх: при этом поток жизненной энергии устремляется вверх, повышая давление крови на сосуды.*

Инфаркт миокарда

Люди с повышенным содержанием холестерина в крови, с избыточной массой тела, предрасположенные к повышению артериального давления должны быть особенно внимательны к своему сердцу. Если вы почувствовали удушющую боль, головокружение, дышать стало тяжело и выступил холодный пот – срочно принимайте экстренные меры. До приезда бригады «скорой помощи» вспомните о мудрах: «Спасающая жизнь», «Три колонны Космоса», «Черепаша».

#### Дополнительные рекомендации

Запрятанное в подсознание чувство вины чревато сердечными болям. Человек с малейшим комплексом вины всегда подсознательно ищет, кто бы его осудил и тут же помиловал. Вам ни в коем случае нельзя жить с таким настроем, вы должны научиться изменять свое мышление, возможно, даже отказаться от некоторых жизненных целей.

...

*Зона сердца расположена на левой руке. Замечено, что у пожилых людей за сутки до развития сердечного приступа появляется легкое покалывание в левой кисти – признак нарушения сердечного ритма и питания сердечной мышцы. Сердцу соответствует подушечка под большим пальцем. При начинающемся сердечном приступе любого происхождения (сердцебиение, аритмия, загрудинная боль или спазмы) необходимо воздействовать на эту зону.*

#### Нарушение кровообращения

Известно, что у некоторых людей кровеносные сосуды, в том числе и капилляры, отличаются хрупкостью и ломкостью, нарушается кровообращение, десны кровоточат, появляется опасность частых носовых кровотечений. В подобных случаях воспользуйтесь мудрами: «Шапка Шакьямуни», «Храм Дракона», «Морской гребешок», «Стрела Ваджра».

...

#### **Мудрое замечание!**

*Конечно, мудры не способны за один раз исцелить*

*вас от болезни. Одноразовое их применение действует краткосрочно, Поэтому не стоит ждать от древних оздоровительных жестов мгновенного чуда.*

#### *Дополнительные рекомендации*

Если вы не приемлете ссор и конфликтов и с трудом принимаете решения, делаете все, чтобы не брать на себя ответственность – вы перестанете получать удовлетворение от жизни. Лишенные или лишаящие себя удовольствия «зарабатывают» плохую циркуляцию крови, анемию.

...

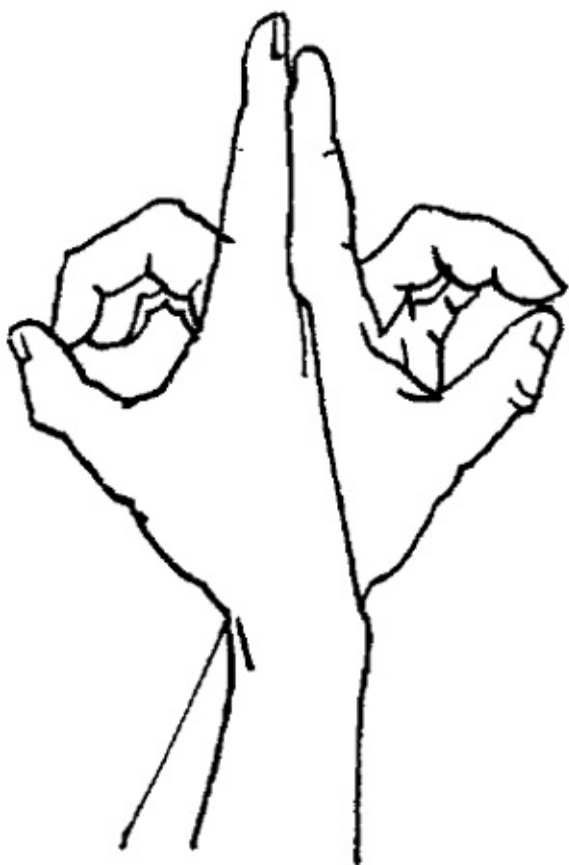
*Массируйте точку, расположенную на первой фаланге среднего пальца, на его боковой поверхности, обращенной к большому пальцу. Массаж делайте следующим способом: зажмите средний палец большим и указательным пальцами другой руки, ногтем большого пальца не слишком сильно надавливайте в ритме пульса на активную точку и через каждую минуту меняйте руки – точки парные, есть на обеих руках.*

## Проблемы с кожей

### Воспаление кожи

Для нашей кожи «красивая» и «здоровая» значит примерно одно и то же. Если что-то не так с работой внутренних органов, это в первую очередь отражается на красоте кожи.

Существует мудра, которая открывает канал омоложения, устраняет, разглаживает и подтягивает морщины, обновляет клетки кожи. Ваши пальцы сжимаются и внутренние силы энергетических каналов аккумулируются, это делает эпидермис особенно восприимчивым к энергии ваших рук. Попробуем воспользоваться этим свойством «внутреннего пространства» для ускорения метаболизма и оздоровления кожи.



*Рис. 90*

*Развернитесь лицом на восток. Перейдите на ритмичное дыхание и начинайте собирать наполненную чистым и ровным светом прозрачную энергию Космоса. С каждым вдохом эта энергия поступает через поры в вашу кожу, и на выдохе превращается в энергию вашего биополя, заполняя тело от макушки до кончиков пальцев. Старайтесь впитывать кожей потоки свежего, бодрящего воздуха. Такое дыхание вызывает ощущение невероятной легкости и ясности, когда каждой клеточкой чувствуешь только радость и счастье.*

*Выполняйте мудру двумя руками, расположенными на уровне точки между ключицами. Руки скрестите у запястий так, чтобы они касались друг друга тыльной стороной. Указательные пальцы соедините и направьте вверх. Средние и большие пальцы соедините в кольцо. Безымянные пальцы и мизинцы держите произвольно (рис. 90).*

...

### **Мудрое замечание!**

*Нужно дать отдых коже, не пользоваться декоративной косметикой и кремами промышленного производства. Практикуйте эту мудру и насыщайте тело энергией – это позволит быстрее разрушить старые клетки и построить новые. Для ухода за лицом и руками в дни выполнения мудры будет достаточно настоев лекарственных трав – шалфея, ромашки, тысячелистника.*

### Дополнительные рекомендации

Перепады температур, дождь и пыль нас, конечно, не красят, коже нужна внутренняя защита.

Для гармонизации обмена веществ и профилактики кожных заболеваний разотрите большие и указательные пальцы от основания к ногтям. Затем кругообразно помассируйте подушечками больших пальцев точки на наружной поверхности кистей в месте соединения больших и

указательных пальцев.

## Женские заболевания

Конечно, если вы почувствовали дискомфорт в груди или тянущую боль внизу живота, квалифицированная консультация специалиста просто необходима. Но доступные и достаточно эффективные мануальные средства вам тоже не помешают.

### Мастопатия

Для нормализации кровообращения в грудном отделе позвоночника, очищения лимфатических сосудов груди и гармонизации биоритмов выполняется следующая мудра.

...

*Развернитесь лицом на восток. Представьте, что держите в руках драгоценный веер, сложенный из энергии жизни.*

*Сначала направляйте ее в кисти рук, а потом рассеивайте по всему телу. Вы ощущаете холодное покалывание в пальцах. Теперь начинайте плавно выполнять мудру.*

*Руки свободно опустите вниз, ладони раскройте. Подносите к груди то левую, то правую руку, представляя, как энергетические ниточки тянутся от пальцев рук к Анахата-чакре. Старайтесь не дотрагиваться ладонями до груди.*

### Менструальные спазмы

Добиться облегчения при менструальных спазмах можно с помощью мудры, которая применяется при разного рода нарушениях женского цикла, болезнях матки и воспалительных процессах в женских половых органах.

...

*Развернитесь лицом на восток. Поставьте руки*



*перед собой и соедините большие пальцы встык, самыми кончиками, указательные и средние пальцы совместите подушечками, а мизинцы и безымянные пальцы перекрестите и уложите к основанию средних пальцев (рис. 91).*



**Рис. 91**

В подобных случаях также можно воспользоваться мудрами: «Гармония», «Кундалини», «Парящий лотос», «Морской гребешок», «Дарующая помощь».

*Дополнительные рекомендации*

Ситуация, когда, не умея обеспечить себя, человек печется о благе других, вызывает заболевания грудных желез. Уничижительное отношение к себе, заниженная самооценка вызывают болезни репродуктивных органов. А заболевания мочеполовой системы связаны с подсознательной внутренней неудовлетворенностью, протестом против эгоцентричного и бестактного поведения партнера.

...

*У основания женской ладони, где она плавно перетекает в запястье, расположена зона яичников. Имейте в виду, что задолго до появления тянущих*

*болей внизу живота и других симптомов многим женщинам становится больно подпирать подбородок той ладонью, на стороне которой начинается воспаление.*

## Чтобы каждый миг радовал

Жизнь ежедневно предлагает нам десятки стрессовых ситуаций, где требуется полная концентрация усилий, выдержка, взвешенное решение. Как быть, если перед нами трудности, а нет ни сил ни желания их преодолеть? Именно в таких ситуациях проявляется личное отношение к происходящему, способность находиться в гармонии с собой. А раз энергетический голод способен привести к депрессии и хроническим болезням, и только полный сил человек может быть счастливым, то имеет смысл искать энергию в себе, в природе, в Космосе.

Но насколько мы управляем собственной жизнью и как вольно или невольно влияют на нас привычки, связанные с движением и положением собственных ладоней? Многие считают, что теории о влиянии тела на разум представляют собой лишь легенды оккультизма. Но людям, интересующимся вопросами «умственной терапии», достаточно обратить внимание на свои излюбленные жесты, чтобы понять, что эти теории основаны на хорошо установленных фактах.

В окружающем мире заложен тот потенциал, которым нужно и можно научиться пользоваться. Давайте попробуем заставить его работать на себя: складывайте мудры, у вас появится шанс вызвать к жизни те чувства, которые по каким-либо причинам заблокированы, подавлены в обыденной жизни, и раскрыть те способности, которые пока еще остались нереализованными.

## Солнечная прана ваших ладоней

Какую роль играет небесное светило в нашем мире? Эта тема всегда волновала людей. Индусы воспринимали солнце как символ духовного сознания и объект ежедневного ритуального поклонения. Поэтому солнце как источник жизни особо почитается в йоге.

Просветленные мудрецы стародавних времен знали, что кисть руки чрезвычайно легко отзывается на душевные настроения и внутренние ощущения, а положение рук играет роль проводника энергии. Неудивительно, что священные жесты и целительные комбинации пальцев включались в *Сурья намаскар* – практики приветствия солнцу (*сурья* – «солнце», *намаскар* – «приветствие»).

Техники солнечного оживления и наполнения праной – тонкой энергией, которая активизирует наше физическое тело, идеально подходят для преодоления проблем со здоровьем, поддержания энергетического баланса.

Почему бы и нам с вами, воспринимающим мир через призму земного притяжения, не почувствовать свою связь с космическими, солнечными энергиями?

Сейчас, когда вы уже достигли ясности относительно того, какие мудры и в каком порядке вы будете использовать, пора осознать, что энергетические практики – это не скорая помощь, это по большому счету образ жизни. Любой курс мудротерапии – эмоциональная и физическая перегрузка, а поддерживать чистоту и порядок в своем теле нужно изо дня в день. Поэтому еще один совет: старайтесь как можно чаще находить свободные минуты и выполнять мудры. Лучше всего делать это на природе в солнечную погоду. Конечно, не нужно ждать, пока наступит полдень, на солнцепеке от выполнения мудр вы вряд ли получите хорошую отдачу. Для оздоровительных медитаций лучше всего подходит время раннего утра, когда можно подзарядиться от восходящего солнца, и вечер, в лучах заката.

Солнечные ритмы оказывают огромное влияние на здоровье и равновесие личной энергии каждого человека. Особой атмосферой отличаются дни равноденствия и дни солнцестояния. А первое после зимнего солнцестояния новолуние пусть станет для вас своего рода точкой отсчета.

Проверьте на себе, как вибрации солнечных суток удивительным образом влияют на вас. Ведь каждое движение пальцев с точки зрения

энергетики имеет огромный смысл. А мудры, к которым вы обращаетесь, чтобы подкорректировать нарушения биологического равновесия, находят отклик некоторых ваших черт и качеств, проявятся в вашей душе определенной эмоциональной природой и психологическими реакциями.

1-е солнечные сутки

День Творца. Индусы в образе солнца почитают Брахмана и его проявления творца-созидателя.

Идеальное время для мудротерапии в этот день – восход солнца. Если есть возможность, лучше соединять кончики пальцев на открытом воздухе, в легкой одежде, не сковывающей движения. Но можно выполнять мудры и в любое время – в хорошо проветренном помещении.



*Рис. 92*

...

*Развернитесь лицом на восток. Кисти рук обращены вниз, локти разведены в стороны. Полностью переплетите пальцы, сцепив их в замок. Большие пальцы касаются друг друга верхними фалангами. Ладони образуют при этом полукруглую чашу. Мизинцы и большие пальцы обеих рук параллельны друг другу (рис. 92).*

...

**Мудрое замечание!**

*Никогда не используйте мудры при простудных заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой.*

2-е солнечные сутки

День Благой Мысли благоприятен для отказа от изживших себя связей. А медитация в момент выполнения этой мудры поможет вам раскрыться через самые искренние и альтруистические поступки.

...

*Развернитесь лицом на восток. Держите руки легко согнутыми: правую – на уровне груди, левую – на уровне пупка. Кисти рук обращены друг к другу тыльными сторонами. Кончики указательных и больших пальцев соприкасаются (рис. 93).*



**Рис. 93**

Складывая кисти в эту позицию, вы преобразуете энергию в покой.  
3-и солнечные сутки

День Высшей Праведности связан с раскрытием в себе божественного начала. По представлениям индусов, растирая точку у ногтевого ложа большого пальца и активизируя меридиан легких, мы настраиваемся на благие начинания и духовное развитие. Чтобы укрепить легкие и бронхи, попробуйте ежедневно в течение 5 минут практиковать мудру, которую выполняют одновременно обеими руками, вытянутыми вперед на уровне груди, с ладонями повернутыми вверх.

...

*Развернитесь лицом на восток, держите спину ровно. Кисть правой руки поднимите на уровень «третьего глаза» Указательный и средний пальцы выпрямите и направьте вверх, безымянный палец и мизинец прижмите большим пальцем к ладони. Левую руку держите перед грудью, ладонью к сердцу. Пальцы сложены точно так же.*

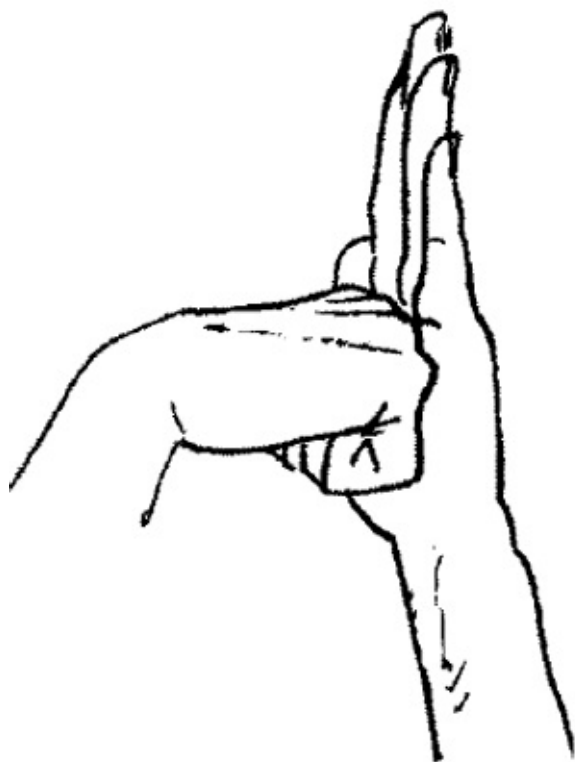
#### 4-е солнечные сутки

День Небесного Воинства олицетворяет индийское божество Митра, которое описывается в сказаниях как пробуждающее людей к активности. Бывают дни, когда вы делаете все через силу, а ритм событий вокруг настолько снижен, что вы вот-вот впадете в спячку. Лень растекается по телу и пропадает всякое желание что-либо делать. Чтобы побороть в себе проявления пассивности и инертности, поддержите главный жизненный стержень – позвоночник.

...

*Развернитесь лицом на восток. Встаньте прямо, стопы поставьте вместе или слегка расставьте. Кисть правой руки выпрямите, большой палец прижмите к ладони. Левую руку, сжатую в кулак, прижмите тыльной стороной к правой руке. Полностью выдохните. При этом сконцентрируйтесь на силе ладоней и ощущении в области шеи. Обратите внимание на положение спины. Почувствуйте, как*

*вытягивается позвоночник, а макушка тянется вверх (рис. 94).*



**Рис. 94**

Мудра помогает осознать, что без вашего личного участия невозможно выстраивать, создавать реальный мир, насыщать событиями непрерывный поток жизни.

5-е солнечные сутки

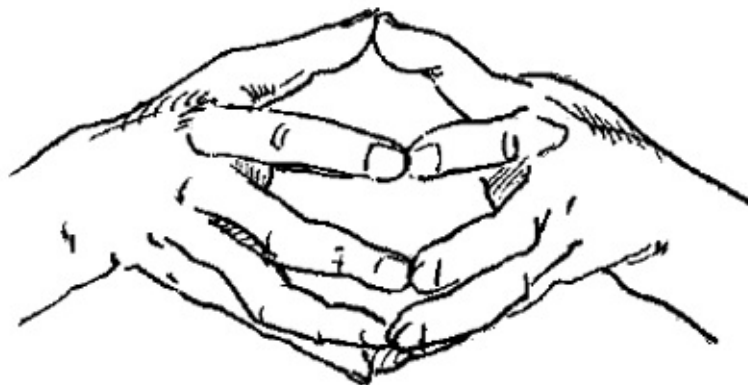
Лучшее, что можно сделать в День Благодетельного Мира, – посвятить это время гармоничному распределению живительных потоков внутри тела.

...

*Развернитесь лицом на восток. Встаньте прямо, стопы поставьте вместе или слегка расставьте. Кисть правой руки выпрямите, большой палец прижмите к ладони. Левую руку, сжатую в кулак, прижмите тыльной стороной к правой руке. Полностью выдохните. При этом сконцентрируйтесь*



*на силе ладоней и ощущении в области шеи. Обратите внимание на положение спины. Почувствуйте, как вытягивается позвоночник, а макушка тянется вверх (рис. 94).*



**Рис. 95**

Сложив кисти рук в такой позиции, почувствуйте силу в расслаблении: движение вашей личной энергии сливается с совокупностью всех энергетических потоков Вселенной, обеспечивает постоянное обновление вашей жизни. Рекомендуется выполнять эту позицию в комплексе с мудрами: «Знание», «Земля», «Ветер», «Небо», «Гармония».

...

### ***Мудрое замечание!***

*Если вы выполняете целый комплекс, при переходе к следующей мудре сполосните руки холодной водой и встряхните, а затем вытрите полотенцем.*

### **6-е солнечные сутки**

День Высшей Истины несет сокровенные знания, но прикасаясь к мудрам, использовать разрешается только собственный опыт, то, что вы сами осмыслили и прочувствовали.

У каждого из нас должно быть уединенное место, где мы могли бы скрыться и ощутить себя в безопасности. Такое место мы можем создать внутри себя, выполняя Матсья мудру (Рыба-мудру), она имитирует положение кистей рук Будды Шакьямуни, Дхьяни-будды Амитабхи и Будды Медицины.

...

*Развернитесь лицом на восток. Перенесите все внимание на кисти, наблюдайте за ними. Если чувствуете внутреннее напряжение, постарайтесь сознательно избавиться от него. Суть этой мудры – в наложении правой ладони на тыльную сторону левой и плавникообразном простирации больших пальцев в обе стороны.*

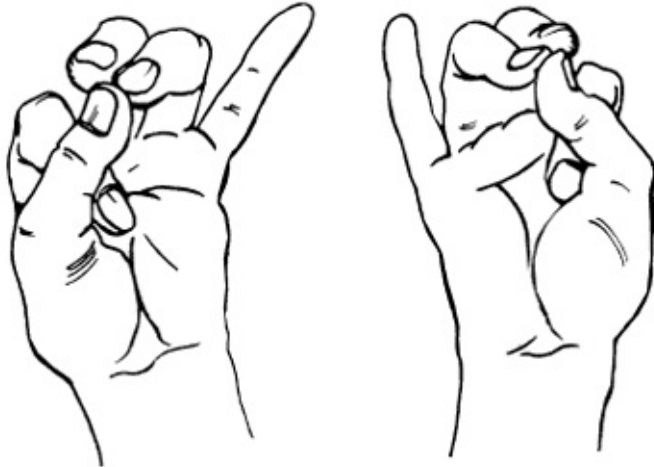
*Символически кисти рук – это раковина, наполненная водой всех океанов. Практикуя эту мудру, культивируйте спокойствие и невозмутимость.*

#### 7-е солнечные сутки

День Бессмертия символизирует такие аспекты человеческого счастья, как жизнелюбие и долголетие. Как можно реже испытывать слабость, усталость и нервное напряжение поможет Апан Ваю мудра.

...

*Развернитесь лицом на восток. Вообразите, что вдыхаете аромат розы. Представляйте себе, что с каждым новым вздохом розовый бутон превращается в большой раскрывшийся цветок. Выполняйте мудру двумя руками, сложенными на уровне груди. Указательные пальцы обеих рук согните таким образом, чтобы их подушечки касались оснований больших пальцев. Затем соедините вместе подушечки больших, средних и безымянных пальцев обеих рук. Мизинцы оставьте выпрямленными (рис. 96).*



**Рис. 96**

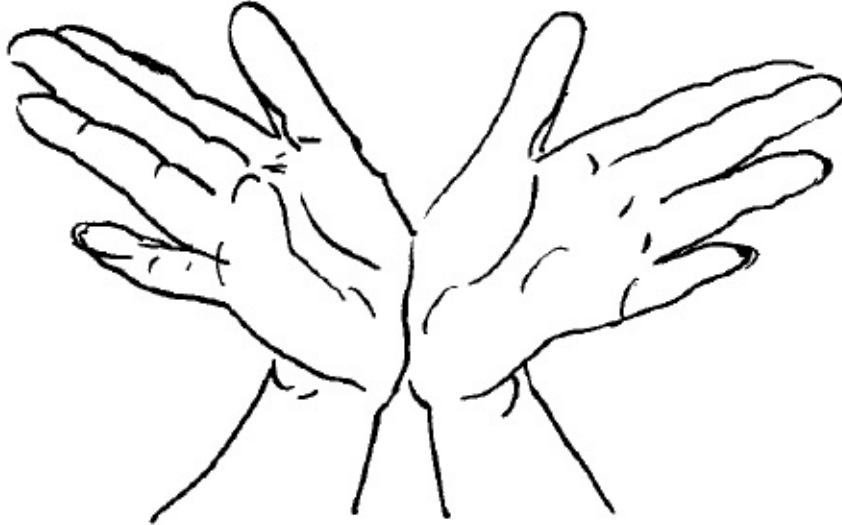
Эта мудра приносит облегчение при инфаркте миокарда. Именно в критический момент она оказывает наиболее сильное и глубокое воздействие.

8-е солнечные сутки

День Божественной Благодати – время приятия себя, когда можно добрым отношением к жизни устранить все, что мешает вам реализоваться. Кроме того, этот период как нельзя лучше подходит для следующей мудры.

...

*Развернитесь лицом на восток. Сложите руки на уровне груди, основания ладоней касаются друг друга. Все пальцы разведите в стороны и выпрямите (рис. 97).*



**Рис. 97**

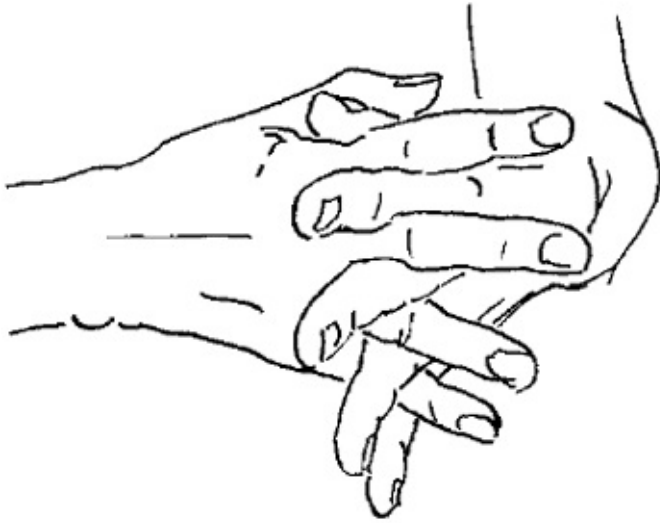
Переведите статику этой позиции в интенсивную внутреннюю работу. Поразмышляйте, какими именно энергиями вы стремитесь обменяться с окружающим миром и почему у вас возникает такая потребность.

9-е солнечные сутки

День Небесного Огня пробуждает творческие возможности. Люди изначально обладают скрытыми способностями, но часто не умеют их разглядеть и реализовать. В этом тоже помогут мудры.

...

*Развернитесь лицом на восток. Переплетите пальцы обеих рук и оставьте их выпрямленными. Большой палец левой руки должен оказаться сверху. Руки старайтесь держать произвольно, без напряжения (рис. 98).*



**Рис. 98**

Если при выполнении этой мудры вам удалось задержать дыхание и замереть – значит, вы добились состояния пассивного напряжения. Попробуйте запомнить свои внутренние ощущения, и плоды вашего творчества обязательно будут иметь успех.

10-е солнечные сутки

В День Божественных Вод можно справиться с житейскими невзгодами, найти для себя ответ, как поступить или как разрешить ту или иную проблему.



**Рис. 99**

...

*Разверните лицо на восток. Раскройте ладони и переплетите указательные, средние, безымянные*

*пальцы и мизинцы, при этом мизинец левой руки замыкает «гребешок». Большие пальцы оставьте выпрямленными (рис. 99).*

#### 11-е солнечные сутки

В День Солнца нельзя замыкаться в себе. Ведь солнце роняет свой свет на все живое, никого не разделяя. Сегодня справиться с накопившимися проблемами вам помогут такие мудры, как «Энергия», «Окно мудрости», «Три колонны Космоса».

...

*Но сначала на вдохе поднимите руки над головой и на несколько секунд задержите дыхание, представив, что ваши пальцы – это лучики маленьких солнышек. Поза позволяет наилучшим образом передать информацию каждой клетке тела и снабдить ее энергетическим питанием.*

Ощущения после такого «солнечного приветствия» – красноречивое напоминание о наших творческих силах и уверенности в себе.

#### 12-е солнечные сутки

В День Луны предлагаем вспомнить о том, что многоликая хозяйка ночи влияет на чувства и отношения с любимыми, затрагивает интуитивную сферу, порой отвечает за умение находить общий язык с людьми, а также за хорошее самочувствие.

Для нормализации кровообращения в грудном отделе позвоночника, очищения лимфатических сосудов и гармонизации биоритмов выполняется следующая мудра.

...

*Развернитесь лицом на восток. Сядьте удобнее и выпрямите спину. Расположите руки на уровне «третьего глаза». Мизинцы, безымянные, средние и указательные пальцы прижмите к центру ладоней, а большие пальцы вытяните. Ритмично нажимайте*

большими пальцами на область бровей рядом с переносицей в течение нескольких минут: на вдохе начинайте массажное движение, на выдохе заканчивайте.

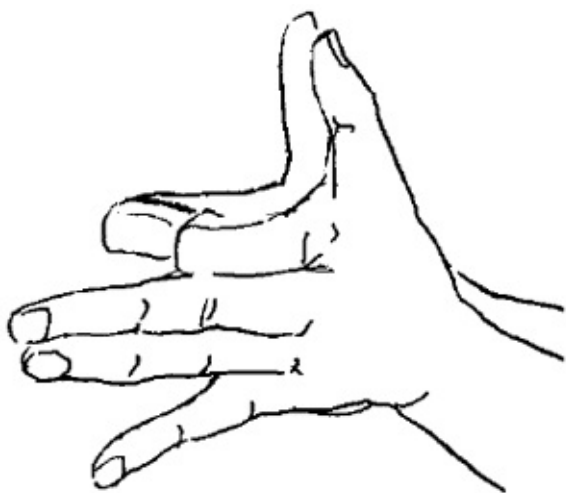
Вы достигните гораздо большего эффекта, если будете думать о чем-то приятном.

### 13-е солнечные сутки

День Стража Будущего подсказывает, что наступила реальная возможность поработать со своим будущим и подкорректировать поток жизненной энергии.

...

Разверните лицо на восток. Руки расположите на уровне груди, чтобы основания ладоней соприкасались. Указательные пальцы обеих рук согните и прижмите к ладоням. Выпрямите и согните между собой попарно средние, безымянные пальцы и мизинцы. Мизинцы чуть отставьте в сторону, а большие пальцы отогните наружу (рис. 100).



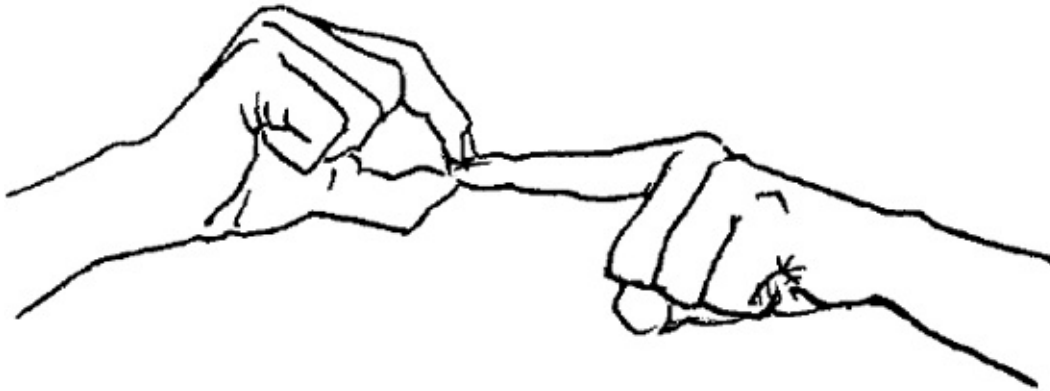
**Рис. 100**

Старайтесь не погружаться в прошлое и не предавайтесь мечтам о будущем – все это отнимает жизненные силы.

### 14-е солнечные сутки

День Живой Души связан с целостностью и восстановлением

гармонии, преобразованием. Природные ритмы создают все условия, чтобы ваше духовное «Я» могло соединиться с приземленным «Я». Рекомендуется настраивать себя только на радостное, а для активизации сердечного меридиана изучите свои руки: найдите в самом центре ладони треугольник неправильной формы и внимательно смотрите на него в течение нескольких минут. Вскоре вы сможете почувствовать, как рука согревается от вашего взгляда и оживляющее тепло волнообразно распространится по грудной клетке. После такой энергетической разминки выполняйте мудру.



**Рис. 101**

...

*Развернитесь лицом на восток. Руки расположите на уровне груди. Мизинец, средний и безымянный пальцы левой руки прижмите к центру ладони. Большой палец прижмите к средней фаланге безымянного пальца. Указательный палец левой руки выпрямите и обхватите его верхнюю фалангу большим и указательным пальцами правой руки. Остальные пальцы правой руки согните и расслабьте (рис. 101).*

...

**Мудрое замечание!**

*Поначалу старайтесь выполнять мудры, прилагая минимальные усилия. Главное – ваше собственное комфортное состояние, внимание к своему*



*самочувствию и ощущениям.*

#### 15-е солнечные сутки

День Небесного Потока посвящен высшей ипостаси Божественной Матери и связан с пробуждением женственности. Спросите себя, насколько ваша самооценка важна для интимной сферы. Гармонизирующая мудра «Дворец Венеры» позволит вам по-новому взглянуть на себя.



*Рис. 102*

...

*Развернитесь лицом на восток и переплетите пальцы обеих кистей рук. Верхней фалангой большого пальца правой руки периодически надавливайте в зону на левой руке – между большим и указательным пальцами. Ваши плавные движения сами по себе попадут в такт такому же плавному и естественному дыханию (рис. 102).*

#### 16-е солнечные сутки

В День Закона весьма сложно восстановить потраченные силы. Но это прекрасное время для целительных мудр поддержания органов пищеварения.

Развернитесь лицом на север. Опустите левую руку, а правую расположите точно на уровне пупка. Пальцы при этом должны занять такую позицию: безымянный и мизинец согните и прижмите к ладони, указательный палец согните, а средний выпрямите и вытяните вперед, большой палец держите свободно (рис. 103).



**Рис. 103**

Эта мудра и массаж зоны на лучезапястной складке кисти позволят вам избежать затруднительных ситуаций.

17-е солнечные сутки

День Небесного Адвоката – время сдерживания негативных эмоций. Мудра, связанная с Анахата-чакрой, удержит вас от взлетов и падений, а также от недальновидных поступков.

*Развернитесь лицом на восток. Руки расположите на уровне груди. Левую руку поверните ладонью к сердцу. Держите пальцы левой руки свободно, соединив их между собой верхними фалангами, при этом пальцы немного согните. Правой рукой плотно обхватите все пальцы левой. Верхнюю фалангу большого пальца правой руки положите на верхнюю фалангу указательного пальца правой руки (рис. 104).*



**Рис. 104**

Все внимание сконцентрируйте на мудре, силе ладоней и ощущении в области груди.

18-е солнечные сутки

День Справедливости – время борьбы с собственным гневом и недовольством по отношению к внешним обстоятельствам. Как разжать тиски отрицательных энергетических потоков? Надо выполнить такую мудру.

...

*Развернитесь лицом на восток. Расположите руки на уровне солнечного сплетения, локти отведите в стороны. Левую ладонь сложите в форме чаши, при*

этом пальцы держите вместе. Правую руку сожмите в кулак, направив большой палец вверх, и поставьте на ладонь левой руки (рис. 105).



**Рис. 105**

Этот жест силы поможет с мужеством смотреть в лицо любым трудностям, которые могут появиться в вашей жизни в ближайшее время.

19-е солнечные сутки

В День Предков открывается кармический канал, и энергия рода приходит на помощь в решении проблем духовного роста. Наша энергетическая система обладает очень развитой способностью к самовосстановлению.



**Рис. 106**

При затрудненном дыхании именно сегодня надо выполнять

следующую мудру.

...

*Развернитесь лицом на восток. Левую руку сожмите в кулак. Большой палец левой руки прижмите к средней фаланге указательного пальца. Правой ладонью ритмично надавливайте на сжатую в кулак левую руку в такт дыханию (рис. 106).*

...

***Мудрое замечание!***

*Чем лучше вы расслаблены, тем дольше сможете держать руки в этой позиции.*

20-е солнечные сутки

В День Победы эффективнее всего разбираться с внутренними страхами: со страхом быть самим собой, страхом перед одиночеством, перед неизвестностью, страхом перемен. Разотрите центры ладоней, расслабьтесь и проделайте следующее упражнение.

...

*Развернитесь лицом на запад. Сложите кисти рук на уровне груди так, чтобы основания ладоней соприкасались. Большие пальцы обеих рук соедините боковыми поверхностями, остальные пальцы прижмите к ладоням (рис. 107).*



**Рис. 107**

Сосредоточьтесь и думайте о том, что никто не сможет вас напугать, что все поступки вы исполняете по своей доброй воле, что свой выбор вы делаете осознанно и свободно.

21-е солнечные сутки

День Могущества – один из лучших дней месяца, день невероятной силы, которой вам предстоит научиться управлять. В этот момент древние силы Земли, силы животной природы сливаются с нашей энергией. Поддержать равновесие в нашей энергетической системе поможет вот такая мудра.

...

*Разверните лицо на восток. Опустите свободно правую руку, а левую поднимите примерно на уровень глаз, к переносице, ладонью к себе. Указательный палец согните, а большой прижмите к нему плотно, надавив на среднюю фалангу (рис. 108).*



**Рис. 108**

Оставайтесь в таком положении до тех пор, пока не почувствуете, что дыхание и сердцебиение пришли в норму.

22-е солнечные сутки

В День Ветра рекомендуется контролировать свои желания.

Мудра придает уверенность в себе, силу и смелость, помогает сохранять спокойствие, защищает от ссор и козней врагов. Этот замечательный жест активизирует энергию, способствует творческой активности и концентрации.



**Рис. 109**

...

*Развернитесь лицом на восток. Скрестите запястья перед грудью так, чтобы левая ладонь слегка соприкасалась с правой тыльной стороной. Мизинцы, безымянные, средние и указательные пальцы выпрямите и держите вытянутыми вместе, плотно прижатыми друг к другу. Большие пальцы направьте в сторону сердца (рис. 109).*

### 23-е солнечные сутки

В День Великой Пустоты человек с хорошей интуицией стремится остаться наедине с собой, обратиться к своему внутреннему миру. Подкорректировать достаточно сложную и противоречивую атмосферу этого периода поможет мудра.

...

*Развернитесь лицом на восток. Соедините ладони навстречу друг другу так, чтобы левый мизинец находился между мизинцем и безымянным пальцами правой руки. Безымянный палец левой руки – между безымянным и средним пальцами правой руки. Средний палец левой руки – между указательным и средним пальцами правой руки. Все переплетенные пальцы прогните, а большие держите свободно (рис. 110).*





*Рис. 110*

Мудра позволит избавиться от излишней нервозности, также она способствует крепкому сну.

24-е солнечные сутки

День Веры, который считается критическим. Постарайтесь сегодня избавиться от всего, что будоражит или засоряет вашу жизнь, тем самым вы укрепите собственные позиции. Следует поменьше говорить и побольше прислушиваться к себе. Ваше энергетическое поле с большой вероятностью укрепит следующая мудра.



**Рис. 111**

...

*Развернитесь лицом на восток и примите комфортную позу. Ноги скрестите, как вам удобно, выпрямите спину, руки положите на колени, соединяя большой и указательный пальцы на каждой ладони. Взгляд зафиксируйте на какой-нибудь точке или на кончике носа. Вам должно быть удобно (рис. 111).*

25-е солнечные сутки

В День Истины предстоит осознать внутренние связи, понять происходящее вокруг.

Легче всего прочувствовать это, выполняя мудру очистительного дыхания. Через середину ладоней проходят энергетические потоки. Выполняя мудру, вы сможете «дышать» через эти точки и впитывать в себя энергию Космоса.

...

*Развернитесь лицом на восток. Кисти рук расположите на уровне солнечного сплетения. Сделайте вдох и как можно крепче сожмите руки в кулаки. Затем выдохните как бы через пальцы – кисти расслабьте, руки должны при этом повиснуть как плети. Повторите мудру еще раз: вдохнули, сжали кулаки, выдохнули – выпустили воздух через пальцы.*

Вы уже поняли, что правильно дышать – целое искусство. Это очень важный момент не только при выполнении мудр, но и в повседневной жизни.

26-е солнечные сутки

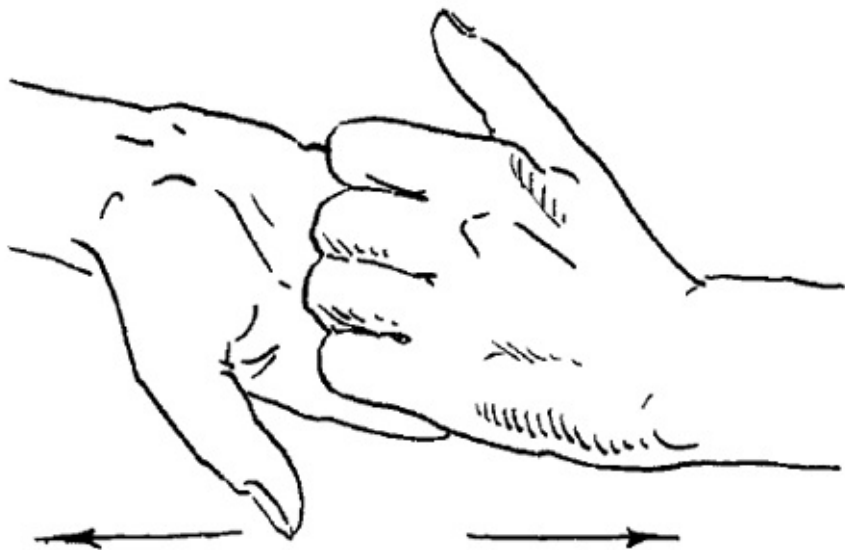
В День Процветания не следует предаваться печальным мыслям и грусти, так как он связан с радостью и творческой энергией солнца.

...

*Развернитесь лицом на восток. Руки расположите перед грудью. Средние пальцы приподнимите и соедините подушечки. Большие пальцы поверните в сторону солнечного сплетения и соедините подушечки. Указательные, безымянные пальцы и мизинцы согните и прижмите к ладони.*

27-е солнечные сутки

День Неба касается вопросов контроля над внешней ситуацией. Как нельзя кстати – мудра, способная управлять защитными функциями организма.



*Рис. 112*

...

*Расположите левую руку перед грудью, ладонью наружу, пальцы согните. Правую руку расположите навстречу левой, но тылом наружу. Теперь сцепите руки между собой, они должны располагаться на уровне сердца. Начинайте дышать медленно и спокойно.*

*Когда делаете выдох, тяните руки в разные стороны, но пальцы не расцепляйте. Что вы ощущаете? Грудные мышцы и мышцы плечевого пояса напрягаются. Делаете вдох – мышцы стараетесь расслабить. Делаете выдох – тяните руки в стороны. Повторите несколько раз (ориентируйтесь на внутренние ощущения). Потом прижмите руки к груди, к сердцу. Поменяйте положение рук: теперь левая рука повернута тылом, а правая ладонью наружу. Снова сделайте несколько вдохов-выдохов. Опустите руки на колени и спокойно посидите в тишине, прислушиваясь к своему телу (рис. 112).*

28-е солнечные сутки

День Таинств Земли считается критическим. Целесообразнее всего

окинуть мысленным взором все то, что произошло с вами в предыдущие дни и сделать правильные выводы. На волну внутреннего поиска направит такая мудра.

...

*Мудру выполняйте двумя руками, расположенными на уровне груди, ладонями вверх. Мизинцы прижмите к основаниям больших пальцев, безымянные пальцы положите на средние фаланги больших пальцев, а подушечки средних пальцев соедините с подушечками больших пальцев. Указательные пальцы обеих рук выпрямите.*

Эта мудра также поможет вам избавиться от стресса.

29-е солнечные сутки

В День Божественного Слова принято вспоминать о могуществе высказанной мысли и силе озвученного чувства. Поскольку слова становятся проводниками космической энергии, поддержите целительной мудрой гортань, горло и шею.



**Рис. 113**

...

*Развернитесь лицом на восток. Сядьте и закройте глаза. Руки расположите перед грудью. Мизинец, безымянный, средний и указательный пальцы правой руки прижаты друг к другу и обращены вверх. Большой палец правой руки направьте в сторону сердца. Зажмите его между указательным и большим пальцами левой руки. Ритмично сдавливайте точку, расположенную на первой фаланге большого пальца правой руки (рис. 113).*

30-е солнечные сутки

День Святости и Совершенства связан с индийской богиней счастья Лакшми. Старайтесь быть искренними с собой и с окружающими, не стесняйтесь открыто выражать чувства. В этом поможет мудра,

повторяющая положение рук Будды Шакьямуни.

...

*Развернитесь лицом на восток. Кисти расположите на уровне сердца. На вдохе соедините ладони друг с другом, пальцы при этом смотрят вверх. На выдохе указательные и большие пальцы обеих рук выпрямите и соедините вместе. Остальные пальцы переплетите между собой. Сделайте вдох и чуть сдвиньте сложенные вместе руки влево. На выдохе верните кисти в центр груди. Со следующим вдохом повторите движение, только теперь сложенные руки сдвиньте вправо. Все позиции должны быть медленными и плавными (рис. 114).*



**Рис. 114**

При внешнем расслаблении вам удалось достичь внутреннего спокойствия? Ушла усталость, возникло ощущение бодрости, прилива сил? Значит, вы все сделали правильно!

## «Звенья силы»: мудры внутренней защиты

Очень важно, чтобы полученная энергия не расходовалась впустую или не стала чьей-то добычей. А для этого необходимо овладеть секретами психологической защиты и иметь стойкую жизненную позицию.

Часто люди воспринимают друг друга на энергетическом уровне. Если относиться к взаимной симпатии либо антипатии как к явлению природы, то ладонь следует рассматривать как внешний энергоинформационный слой, своеобразный «бронезилет для души». Так как же не подпустить посторонних к своей энергетике и отразить возможные нападения? Способов существует великое множество, некоторые из них всем хорошо известны.

Мудра «Вложение кольца»

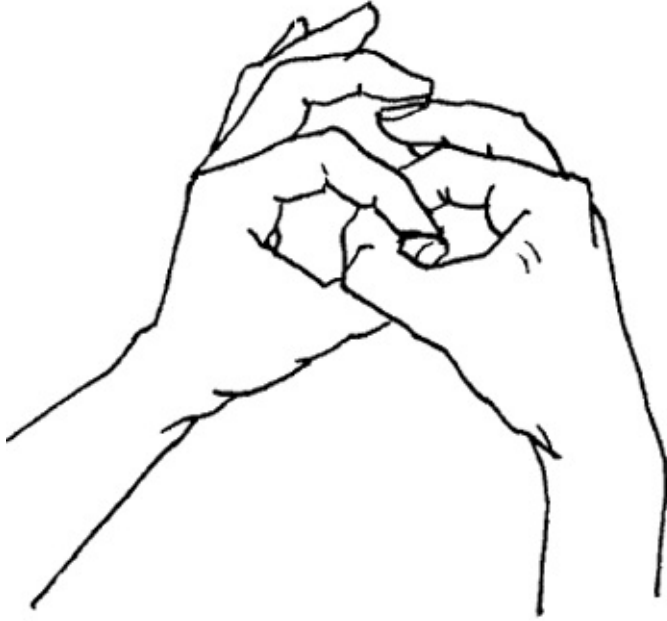
Это вариант создания энергетического блока, которым пользуются йоги. Обычно после третьего раза возникает ощущение повышенной плотности воздуха, голова кажется сдавленной. Это означает, что прием сработал: вы не только замкнули контур биополя, но и сделали его плотнее в несколько раз.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите красную свечу (символ внутренней силы).

...

*Сначала соедините большой и указательный пальцы одной руки, образовав кольцо. Это кольцо вложите в ладонь другой руки. Затем большим и указательным пальцами второй руки тоже образуйте кольцо и вложите в ладонь первой руки. Цикл повторите 3 раза (рис. 115).*





**Рис. 115**

Мудра успешно воздействует на систему кровообращения, полезна при сосудистых патологиях, а на эмоциональном плане помогает сконцентрировать жизненные силы, и таким образом пополнить внутренние энергетические запасы, установить крепкую связь с окружающим миром.

Мудра «Побеждающая стресс»

Когда вам тяжело, плохо или вы чего-то боитесь, а мысли путаются, быстро выполните эту мудру. Если ваши ладони повернуты вовнутрь, вы как бы удерживаете страх в себе. Развернув ладони навстречу опасности, вы преодолеете страх.

Мудра символизирует идею победы над злом с помощью внутренней силы. По одной из легенд, когда Деваданита (носитель зла) выпустил на Будду обезумевшего слона, Просветленный поднял правую руку и обратил ее ладонью к разъяренному животному. А из его пальцев вспыхнуло пять разноцветных лучей, которые моментально укротили слона. Более узкое значение жеста вращения правой ладонью, обращенной наружу (Тиродана мудра), – устранение негатива.

Если вам сложно понять суть внутреннего конфликта и начинает казаться, что вы окончательно запутались, не видите никакого выхода из создавшегося положения, настройтесь на чувство любви ко всему живому, позвольте овладеть всем вашим сознанием внутренней благодарностью по отношению к миру.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите

свечу оранжевого цвета (обычно ее используют для оптимистичного настроения).

...

*Развернитесь лицом на восток. Выполняйте мудру двумя руками одновременно. Раскрытые ладони держите на уровне глаз, пальцы выпрямите и разведите в стороны. Поворачивайте кисти вперед-назад, локти и запястья при этом остаются неподвижными.*

На тонком плане выполнение мудры усиливает вибрации Манипура-чакры и Анахата-чакры, на физическом – снимает мышечное напряжение, дает возможность сосредоточиться; на эмоциональном плане помогает усилить самоконтроль, выдержку и стойкость против ударов судьбы, поддерживает в случае затяжных стрессов и критических ситуаций.

Мудра «Укрепляющая нервную систему»

Научитесь вовремя прекращать ссоры и споры, иначе можете в них увязнуть. Это просто. Есть отличная мудра, которая поможет вам поставить преграду между собой и провоцирующим вас на крик человеком.

Это положение отдаленно напоминает мудру «Внушающую страх», также называемую Трилокьявиджайя. Обычно два средних пальца могут держать дополнительные символы, подобно Дордже (скипетру) и Дильбу (колокольчику).

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите фиолетовую свечу, этот цвет успокаивает нервы и избавляет от бессонницы, или наполните комнату гармонизирующим ароматом хризантемы.

Сделайте серию очистительных вдохов. Суета и напряжение прожитого дня постепенно отпускают вас. Теперь вы готовы к практике мудры.

...

*Развернитесь лицом на восток. Выполняйте мудру двумя руками, расположенными на границе груди и*

*солнечного сплетения. Руки скрестите у запястий, правую расположите над левой. Скрестите попарно указательные пальцы и мизинцы обеих рук. Средние и большие пальцы соедините в кольцо. Безымянные пальцы держите произвольно (рис. 116).*

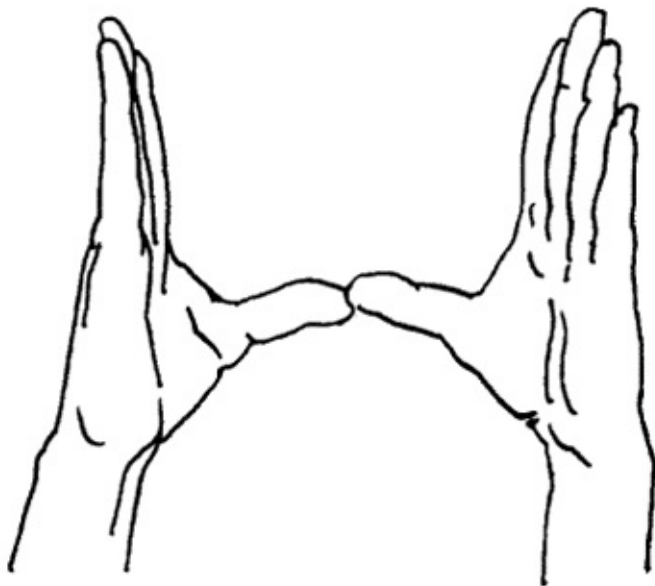


**Рис. 116**

На тонком плане выполнение мудры гармонизирует работу Манипура-чакры, на физическом – налаживает связь между периферийной и центральной нервной системой, а на эмоциональном – придает решительности, уверенности в себе и повышает самооценку.

Мудра «Усиливающая энергетический потенциал»

На тонком плане выполнение мудры гармонизирует работу Аджна-чакры, на физическом – активизирует скрытые резервы организма, помогает в лечении анемии, заболеваний крови и простудных инфекционных заболеваний; на эмоциональном плане – дает импульс для того, чтобы стать более терпимыми, миролюбивыми и восприимчивыми. Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите красную свечу – она обеспечит приток жизненной энергии.



**Рис. 117**

...

*Развернитесь лицом на восток. Выполняйте мудру двумя руками, расположенными на уровне груди, ладонями друг к другу. Кисти рук выпрямите, а большие пальцы направьте перпендикулярно ладоням. Сводите ладони в горизонтальной плоскости до тех пор, пока большие пальцы не коснутся друг друга, а затем медленно разводите. Вскоре вы почувствуете, что между ладонями возникает ощущение теплого упругого шарика (рис. 117).*

#### Мудра «Пушан»

Пушан – один из сыновей Адити, богини света, милосердия и справедливости. Это небесное божество ведической мифологии покровительствует путникам, а также отождествляется с одним из месяцев в году.

Чтобы справиться с пленом посторонних воздействий, попытайтесь взглянуть на себя по-новому. Поверьте в себя, поверьте, что вы уникальная личность, а не поставщик энергии.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу оранжевого цвета, насыщающего энергией, или наполните комнату

ароматом корицы.

...

*Развернитесь лицом на восток. Отбросьте напряжение и будьте естественны. Закройте глаза. Представьте голубоватый свет, погрузитесь в его стихию, станьте его частью, почувствуйте любовь во всем и ко всему.*

*Теперь приступаем к практике мудры, она выполняется правой рукой. Большой, средний и безымянный пальцы соедините. Указательный палец и мизинец выпрямите и направьте от себя (рис. 118).*



**Рис. 118**

На тонком плане выполнение этой мудры способствует гармоничному распределению биоэнергии по всем меридианам, на физическом – приносит облегчение при заболеваниях нервно-соматического характера, в том числе снимает невралгические болевые синдромы в области спины и шеи; на эмоциональном плане развивает силу воли и силу духа. Мудра широко используется в восточных единоборствах при нанесении астральных ударов.

Эта мудра используется для достижения физической силы, могущества и авторитета, стойкости и непобедимости. Позиция правой руки дает уверенность, непоколебимость в правильности ваших

поступков и действий, приносит вдохновение и самообладание.

Мудра «Сосредоточение»

Складывая мудру «Сосредоточение», вы перекрываете входные отверстия энергетических каналов на кисти и замыкаете поток энергии. Ваши пальцы переплетаются, образуя сгусток энергии, контур биополя становится замкнутым – это хороший защитный барьер для нежелательного энергетического или информационного воздействия.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу оранжевого цвета (это символ спокойствия и дружелюбия).

...

*Развернитесь лицом на восток. Выполняйте мудру обеими руками, расположенными на уровне груди. Соедините концы больших пальцев. Свободно сплетите пальцы рук в следующей последовательности: указательный палец правой руки положите на указательный палец левой руки, на указательный палец правой руки – средний палец левой руки, на средний палец левой руки – средний и безымянный пальцы правой руки, на них – безымянный палец левой руки, кончики среднего и безымянного пальцев правой руки положите на мизинец левой руки. Мизинец правой руки выпрямите (рис. 119).*



**Рис. 119**

На тонком плане выполнение мудры гармонизирует работу Манипура-чакры, на физическом – способствует координации сердечно-сосудистой системы, рекомендуется при астении и нервном истощении; на эмоциональном плане приходит на помощь в стрессовых состояниях, раскрывает замыслы других людей.

Мудра «Замок»

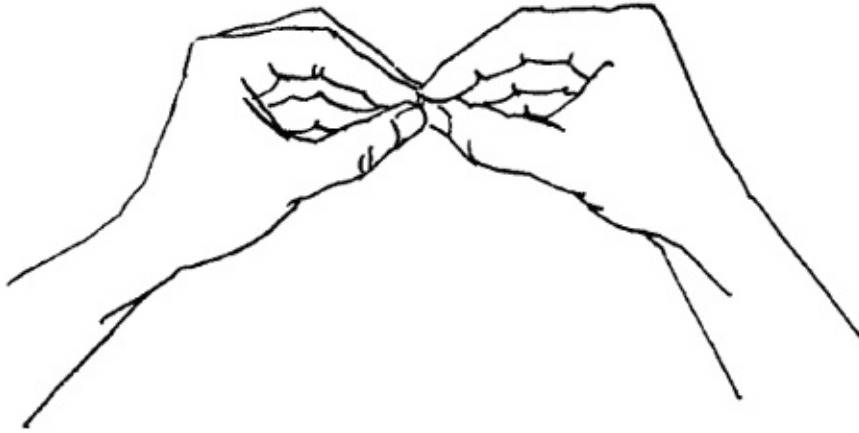
Благодаря этой мудре граница биоэнергетического поля оказывается на замке.

Если вы не находитесь в пути или в общественном месте, зажгите свечу бирюзового цвета, ее мерцание пробуждает новые желания, окурите комнату оберегающим от недобрых вибраций розмарином.

...

*Развернитесь лицом на восток. Выполняйте мудру двумя руками одновременно.*

*Большой и указательный пальцы одной руки соедините с теми же пальцами другой, а остальные пальцы сомкните или наложите друг на друга (рис. 120).*



***Рис. 120***

Мудра помогает стереть осадок от тяжелых мыслей и напряженной умственной работы. Вдохновляет на осуществление добрых дел и создает ощущение единства с Космосом, направляет наши действия на путь познания и почитания Высшего разума. Вы сможете энергетически контролировать окружающее вас пространство и научитесь пользоваться ресурсом внутренних сил. Но со временем «мудрая» практика позволит вам осознать простую истину – чтобы сохранять внутреннюю защиту, достаточно просто знать, что она существует.



## Заключение

Вам хотелось бы в любых обстоятельствах быстро принимать решения, получать радость от каждого прожитого дня, успевая все и избегая напряженности в отношениях с окружающими? Скорее всего, вы никогда не задумывались над тем, что для этого достаточно всего лишь обратить внимание на свои руки.

Рука человека – это хранилище опыта и знания, но пока еще ее недооценивают как средство постижения себя.

Более семидесяти тысяч сенсорных точек связывают ладонь с определенными органами, участками тела и системами организма. Как жаль, что люди порой не воспринимают руки как дар, привыкли к ним, поэтому не считают их удивительным творением, а напрасно!

Научитесь искусству выполнения «мудрых жестов», осознанными движениями используя внешнее и внутреннее пространство. И вы заметите, что стали меньше уставать и нервничать, терпимее и добрее относитесь к людям.

Это чудесное средство движения пальцев может стать частью вашей жизни, и тогда вы начнете применять мудры в любой ситуации.