ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....8
Магия древних индийских мудр.....9
Мудры на все случаи жизни.....9
Мудры: значения пальцев рук.....11
Рекомендации по выполнению мудр.....16
О лотосе.....18
Исцеление организма при помощи мудр.....20

Мудры для здоровья.....21
Мудра "Раковина".....21
Мудра коровы.....22
Мудра знания.....23
Мудра неба.....24
Мудра ветра.....25
Мудра "Понимающая".....26
Мудра "Спасающая жизнь".....28
Мудра жизни.....29
Мудра земли.....31
Мудра воды.....33
Мудра энергии.....35
Мудра "Окно мудрости".....37
Мудра "Храм дракона".....38
Мудра "Три колонны космоса".....40
Мудра "Лестница небесного храма".....42
Мудра "Черепаха".....43
Мудра "Зуб дракона".....44
Мудра "Чаша чандмана" ("девять драгоценностей").....45
Мудра "Шапка Шакья-Муни".....46
Мудра "Голова дракона".....47
Мудра "Морской гребешок".....49

Мудра "Стрела ваджра"..... 51
Мудра "Щит шамбалы"..... 53
Мудра "Парящий лотос"..... 55
Мудра "Флейта майтрейи"..... 57

Мудра для поддержания здоровья..... 59
Мудра для укрепления здоровья..... 60
Мудра для лечения неврастении..... 61
Мудра для лечения хронического энтерита..... 62
Мудра для лечения трахеита..... 63
Мудра для снижения повышенного кровяного давления..... 64
Мудра для лечения брадикардии..... 65
Мудры для привлечения благополучия
«Самореализация» — для экстренного привлечения денег..... 66
«Концентрация» — Защита от потери денег..... 68
Мудра для материального благополучия,
выхода из кризиса и застоя..... 70
Мудра для успеха в материальной сфере..... 72
Мудра, помогающая получить постоянный источник дохода..... 73
Мудра, помогающая в скором решении финансовых вопросов.... 74
Мудра для успеха в бизнесе..... 76
Мудра для бизнеса перед принятием важных финансовых решений.. 78
Мудра на успех в любой работе..... 80
Мудра на успех в торговле..... 81
Мудра для выгодных торговых сделок..... 83
Мудра, помогающая в приобретении недвижимости..... 84
Мудра для удачной покупки..... 86
Мудра, помогающая выгодно вложить деньги..... 88
Мудра, помогающая взять в долг..... 90
Мудра, помогающая отдать долги..... 92
Мудра, помогающая привлечь средства на интеллектуальные цели. 94
Мудра, помогающая привлечь средства на путешествие..... 96

Мудра, способная защитить от потери денег.....97
Мудра стабильности и большого богатства..... 98
Мудра для получения денег на важное мероприятие..... 100
Мудра, помогающая исполнить денежное желание.....102
Мудра, помогающая разумно тратить деньги.....104

Мудры на власть и карьеру.....106
Мудра, помогающая стать харизматичным лидером..... 106
Мудра, помогающая привлечь деловых партнеров..... 108
Мудра, помогающая успешно вести переговоры..... 109
Мудра, чтобы произвести впечатление на людей..... 111
Мудра, которая поможет наладить отношения в коллективе..... 113
Мудра, помогающая управлять коллективом..... 115

Мудры на защиту.....116
Мудра, которая защитит от врагов и соперников..... 116
Мудра от клеветы.....118
Мудра для защиты от обмана..... 120
Мудра против негативных воздействий..... 122
Мудра, защищающая от давления со стороны разных людей..... 124

Мудры для личной жизни и укрепления семьи.....126
Мудра, помогающая избавиться одиночества..... 126
Мудра придающая привлекательность.....128
Мудра, помогающая удержать любимого или любимую..... 129
Мудра, помогающая наладить отношения в семье..... 130

Мудры для привлечения любви..... 131
Мудры для похудения..... 140
Чудодейственные мудры..... 153
Акаш мудра (мудра сердца и веры) — мудра Эфира..... 153
Абхайапрада мудра (мудра мужества).....155

Анджали мудра (мудра благодарности)..... 157
Апана мудра (мудра очищения, мудра миролюбия) —
мудра Энергии..... 160
Будда мудра (мудра сострадания)..... 163
Бхуди мудра (мудра упорядоченности) — мудра Жидкости..... 165
Бхутадамар мудра (мудра не вовлечённости)..... 167
Ганеша мудра (мудра творчества)..... 169
Гаруда мудра (мудра вдохновения)..... 171
Гьяна мудра (мудра знания)..... 173
Дхармачакра мудра (мудра понимания)..... 176
Йони мудра (мудра любви)..... 178
Калешвара мудра (мудра щедрости)..... 180
Капиттхака мудра (мудра радости)..... 183
Каруна мудра (мудра милосердия)..... 185
Кубера мудра (мудра богатства)..... 187
Матсья мудра (мудра смирения)..... 189
Мушти мудра (мудра прощения и долготерпения)..... 194
Падма мудра (мудра счастья) — мудра Лотоса..... 196
Прана мудра (мудра жизненной энергии) — мудра Жизни..... 198
Пушан мудра (мудра гармонии)..... 201
Сахаджа шанкха мудра (мудра самоконтроля)..... 204
Ушас мудра (мудра озарения)..... 206
Хакини мудра (мудра концентрации)..... 208
Шива линга мудра (мудра единства)..... 210

Китайские исцеляющие мудры..... 212
Ударно-волновая терапия..... 261
Тренировка рук..... 269
Упражнения для пальцев..... 276
Упражнения для ладоней..... 279

Японская техника развития интенсивности излучения рук..... 282
Техника йога Ананды..... 282

Повышение чувствительности рук (мудры)..... 283
Упражнения по управлению энергопотоком.....288

Секреты китайской медицины: от принципов до методов диагностики и лечения.....293
Учение Чжан-Фу о плотных и полых органах — 7 основных учений китайской медицины.....298
Главные принципы..... 299

Плотные и полые органы..... 300
Взаимосвязи Фу-органов.....304
Шесть исцеляющих звуков.....305
Первый целительный Звук — Звук Легких.....307
Второй Целительный Звук.....310
Третий целительный Звук Печени..... 311
Четвертый целительный Звук Сердца..... 314
Пятый целительный Звук Селезёнки.....315
Шестой Целительный Звук Тройного Обогревателя..... 318

Ежедневная практика.....319
Самомассаж от бессонницы (китайская медицина).....321
Массаж Гуаша стоп..... 324
Как правильно парить ноги..... 328
Сурья Намаскар..... 333
Аюрведа.....348
Йога.....354

Живая Этика — Агни-Йога.....362
Упражнения Агни йоги..... 364
Агни йога: рекомендации для новичков.....364
Упражнение на расслабление..... 365
Посылка мыслей на Общее благо..... 366
Упражнение «Радость»..... 367
Библиография.....368

ВВЕДЕНИЕ

Известно, что человеческий организм является большой загадкой. Как считается, рука способна отражать внутренние органы человека. Это дает возможность управлять здоровьем, поддерживать духовное равновесие. И при этом не прилагать больших усилий.

С помощью построения руками и пальцами разных фигур, можно создать так называемые «мудры». Именно о них и пойдет речь в этой книге.

Сами мудры возникли очень давно, ещё в Древней Индии. По некоторым источникам считается, что их даровал человечеству ни кто иной, как сам бог Шива.

Мудры можно выполнять в любой момент, в любой обстановке. И с их помощью улучшить своё самочувствие и душевное состояние. Помимо индийских мудр, есть также китайские мудры. Они также будут рассмотрены в этой книге. Кроме этого, здесь рассматриваются и другие восточные практики, призванные улучшить здоровье человека и его душевное состояние.

Однако, обратите внимание на то, что приведенные в этой книге мудры и иные исцеляющие практики не являются заменой традиционной медицины. Они могут быть использованы лишь дополнительно, в качестве вспомогательного элемента к основному лечению.

МАГИЯ ДРЕВНИХ ИНДИЙСКИХ МУДР

Мудры на все случаи жизни

Человеческий организм — сплошная загадка, над которой бьются не одно столетие светлейшие умы. Он может сам себя излечить от страшного недуга. Все люди используют ресурсы своего тела на несколько процентов, а на самом деле наша физическая оболочка может преподносить удивительные сюрпризы.

Как известно, рука отражает все наши внутренние органы. Тем самым, это дает возможность управлять здоровьем, поддерживать духовное равновесие, не прикладывая большие усилия.

Древние последователи восточных культур оставили после себя интересную методику. С ее помощью практикующий строит различные фигуры пальцами, несущие определенный смысл. Эти конфигурации жестов рук носят название мудры.

В переводе «мудра» обозначает «дарить радость». Во время выполнения мудр, душа наполняется счастьем и блаженством. Особенную радость можно испытать при регулярных занятиях.

Мудры очень давно применяются в биоэнергетике. Они — истинные помощники в любой жизненной ситуации. К примеру, они дарят спокойствие и ясность ума при необходимости умственного труда.

Если наоборот, человек вернулся после работы, где проблемы с начальством или постоянные разногласия с коллегами, и ему хочется забыть о неприятном быте — то погрузиться в тихую и

мирную атмосферу позволят волшебные мудры. Они уберут плохие и ненужные мысли из головы и наполнят их добром и теплотой.

История знает случаи, когда мудры исцеляли больных. Кроме выздоровления они получали мощный заряд энергии, который наполнял их и укреплял ауру. Они открывали для себя новые сферы в жизни, увлекались, находили хобби. Им становилось интересно жить и хотелось творить.

Возникли мудры очень давно. Их родоначальницей является Древняя Индия. В некоторых писаниях есть свидетельства, что подарил мудры человечеству бог Шива.

Все движения и позиции, применяющиеся в методике несложны. Каждый желающий сможет освоить их за несколько минут. При этом не стоит забывать о настроении и чувствах, наполняющих душу. Лишь вера в действие мудр и желание слиться с потоками Вселенной воедино смогут одарить вас нужным эффектом.

При помощи жестов рук человек способен управлять огромной мощью, так как это универсальные проводники. Они связывают нас с высшими силами и позволяют управлять собственным биополем.

Особенностью мудр является возможность их выполнения в любой момент. Они не требуют особой обстановки, уединения или спокойствия. Если человек может собраться и сконцентрироваться в шумной комнате, то он без труда выполнит правильно любую из мудр. Главное, прочувствовать мудру,

ощутить ее, слиться с ней. Только так желаемый эффект будет максимальным.

Поначалу может показаться, что это довольно сложно, но несколько занятий — и все становится на свои места. Восточные учения обладают таким волшебным действием, что в голове быстро наступает ясность, и человек погружается в себя за считанные секунды.

Великие последователи индуистских и буддистских верований определили пять составляющих всех жизненных начал. Данные элементы должны находиться в полной гармонии, потому что сбой одного несет к полному хаосу.

Вот эти составляющие части всего сущего:

Небесный свод, расположенный над головой;

Воздух, которым мы дышим;

Огонь, сохраняющий тепло;

Вода, утоляющая жажду;

Земля, которая является опорой.

Мудры: значения пальцев рук

Каждый палец имеет рядом функциональных признаков, при помощи которых можно привести в порядок различные сферы жизни.

Большой палец сравнивается с Ветром, Духом Отца Небесного. Связан с половой чакрой. Его покровителем считается огненная планета Марс. Животное — леопард. Массаж верхней фаланги большого пальца устраняет проблемы в головном мозгу,

нижней — лечит болезни печени и желчного пузыря, лимфатической системы. При этом значительно повышается умственная активность. Обладает синим цветом.

Указательный палец связан с огненной силой, Божьей Волей. Ему покровительствует планета под названием Юпитер, которая связана с лидерством, эгоизмом, нарциссизмом. Соответствует горловой чакре. Животное — тигр. При работе с данным пальцем можно избавиться от проблем с желудочно-кишечным трактом. Улучшается работа сердечной мышцы. Пищеварительные процессы ускоряются. К тому же мудры с указательным пальцем приводят нервы в нормальное состояние и быстро успокаивают всю центральную нервную систему. Связан с голубым цветом.

Средний палец ассоциируется с Землей и ее силами. Находится под покровительством планет Сатурн и Земля. Животное — дракон. Массажные движения, затрагивающие средний палец, позволяют гармонизировать внутренний мир, избавляют от страхов, угнетенного настроения и тревог различного характера. Улучшает состав крови, борется с проблемами аллергиков. Способствует лучшему обмену веществ и качественному перевариванию пищи. Обладает фиолетовым цветом.

Безымянный палец связан с элементом Металл и Аджна-чакрой. Его покровитель — звезда нашей галактики Солнце. Животное — змея. Мудра с данным пальцем убирает неполадки с печенью, кишечником. Благодаря массажу безымянного пальца можно значительно улучшить иммунитет, который будет

бороться с болезнями в дальнейшем. В связи с этим организм становится защищенным. Цвет, соответствующий пальцу — красный.

Мизинец ассоциируется с водными силами. Устраняет проблемы с почками и мочеполовой системой. Массаж мизинца без труда освобождает мысли от ненужного, налаживает психический настрой и способствует приведению внутренних переживаний в порядок. Покровитель — планета Меркурий. Символ — аист. Связан с зеленым цветом.

В древности раскрывали суть каждого из элементов природы.

Дерево связывали с первыми шагами в любом деле, с новыми веяниями, с развитием и прогрессом. В пламени огня видели широту души, тепло и доверие. Элемент металл ассоциировался с четкостью действий, краткостью и прямотой, с правильным поведением. Вода и водная среда — это стихия, которая помогает восстанавливаться в новых обстоятельствах, привыкать к окружению и с легкостью вливаться в жизненный поток. Земля — опора под ногами — это прочность и сила, внутренняя мощь и уверенность.

Разные учения и методики связывают пальцы человеческой руки с различными составляющими Вселенной. Нет определенного и четкого алгоритма, который бы уравновешивал мнения древних разработчиков мудр. Благодаря мудрам человек может осуществлять огромную работу над собой и открывать новые источники энергии.

Это позволяет расти и физически, и духовно, а также развивает сильные стороны характера, поддерживает работу внутренних органов в тонусе. Используя мудры, человек изменяет не только свои мироощущения, а и способны влиять на окружающий мир и обстоятельства вокруг.

Энергия, которой обладает организм, невероятных масштабов. А направить в нужном направлении помогут мудры. Но не стоит забывать, что приступая к методике, мысли должны быть настроены на позитивный лад и содержать добро и чистоту. Иначе энергетические потоки будут использованы не в благородных целях и не принесут желаемый эффект.

Восстановить здоровье, войти в состояние гармонии с окружающей средой помогут специальные жесты — мудры. Это — проверенные веками, эффективные приемы исцеления, которые рекомендуется практиковать каждый день.

В переводе с санскрита мудра (тидгаэ) имеет несколько значений — «следы колец», «печать», «примета», «знак».

Каждая поза, пространственное положение рук воспроизводят абсолютную, изначальную, неколебимую целостность. Ведь любой недуг, любая отрицательная эмоция — это негатив, нарушающий связь человека с энергетическим полем Вселенной. Мудры как бы латают образовавшиеся прорехи, восстанавливая нарушенное равновесие. В Индии научились использовать особые положения тел как способ врачевания. Йоги замыкали магнетические токи, проходящие в теле человека, а также перенаправляли их. Прикосновение кончика какого-либо пальца

к другому, как это предполагается в мудре, помогает контролировать такие токи.

Не стоит выполнять все мудры без разбора. Они не принесут вреда, однако, чтобы польза оказалась наибольшей, постарайтесь прислушаться к вашему организму и вашему настрою. Со временем вы создадите свою систему мудр.

Чаще всего мудра — жест, создаваемый положением пальцев, ладоней. Он непосредственно соотносится с проявлением пяти первоэлементов — земли, воды, огня, воздуха и эфира, из которых состоит тело человека и весь космос.

Земля символизирует все твердое, плотное. Это костная и мышечная системы. Кроме того, ей соответствует обоняние.

Вода — жидкое. Понятно, что с этим элементом связана, например, кровь. Вода обеспечивает, согласно древним представлениям, целостность организма, из воды зарождается жизнь. Увязана со вкусом.

Огонь (тепло) ассоциируется с органами пищеварения, которые обеспечивают тело теплом. Помимо прочего, это еще и зрение.

Воздух увязывается с нервными окончаниями. Соответствует осязанию.

Эфир — высший элемент, с которого, собственно, все и начинается, поскольку начало наше не на земле. Он связан с каналами прохождения энергии. Эфир соотнесен со слухом.

Тот, кто постоянно практикуется в мудрах, способен чувствовать потоки жизненной энергии внутри тонкого тела и

воздействовать на них. Это дает возможность измениться и исцелиться. Есть и те, кто достиг немалого на пути освоения энергии и способен выводить ее потоки вовне, тем самым влияя на окружающих.

Девочкам разрешается начинать практиковаться в мудрах только после того, как у них установится менструальный цикл. Мальчикам — не раньше 11-12 лет, это возраст инициации, когда дети переходят в мир взрослых и космос открывается им в своем смысловом ключе.

Рекомендации по выполнению мудр

Выполнять мудры следует без напряжения мышц, не прикладывая особых физических усилий. Некоторые из мудр предназначены для одной руки, но большинство — для двух.

Если практика используется для налаживания работы организма, тем более для корректировки эмоциональной сферы, готовьтесь к тому, что результаты не наступят мгновенно. Вам предстоит лишь через некоторое время ощутить положительные перемены, когда путь к ним станет для вас естественным. Запаситесь терпением, будьте последовательными. Если же нарушения незначительны, вы сможете добиться небольшого, но важного результата уже в скором времени.

Поскольку мудры затрагивают функционирование многих систем организма, особенно эндокринной и кровеносной, а также влияют на гормональную сферу, нужно с большой осторожностью предлагать их выполнение детям (как, впрочем, и

многие позы йоги). В противном случае благотворное воздействие способно обернуться негативной стороной.

Мудры можно выполнять в любом положении, но оптимальной считается поза лотоса. То симметричное положение, которое при этом принимает человек, позволяет ему соблюсти гармонию начал в себе. Это поза для подлинного созерцания. Если вы не можете по разным причинам заниматься в позе лотоса, то положение сидя тоже вполне уместно.

Обычно занятие длится 45 минут. Можно выбрать и иной порядок: например, ежедневно выполнять по 5 минут 3 раза в день одну определенную мудру. Каждая мудра состоит из динамической фазы — одного или нескольких движений, необходимых для того, чтобы принять предписанное положение тела, и статической (когда положение фиксируется). Далее необходимо удержать его в течение некоторого периода. Количество повторений такого цикла зависит от надобности и меры совершенствования.

Поскольку важно быть внимательным к происходящему, следить за сознанием, работой организма в целом, предпочтительнее для мудр выбирать спокойное место — вам нужно сконцентрироваться. Помещение (если для занятий мудрами вы избрали закрытое пространство) следует хорошо проветрить, но следить, чтобы не было сквозняков. Если же вам представился шанс практиковаться на свежем воздухе, например, на лугу, то постарайтесь не подвергаться воздействию солнечных лучей или ветра, даже не слишком сильного.

Вряд ли эффективной окажется мудра, если вы находитесь в прокуренном помещении или там, где принимают алкоголь, занимаются праздными делами. Все это закрывает каналы поступления энергии. Ваши усилия окажутся напрасны. Вообще, сконцентрироваться на мудрах, когда вы находитесь в многолюдном и шумном месте или даже когда просто прогуливаетесь, очень трудно.

О лотосе

Без лотоса невозможно представить себе практику мудр. Этот удивительный цветок поражает своей красотой. Кажется, что в нем она полностью воплотилась. Лотос — символ божественного начала в человеке. Согласно древним верованиям, цветок поднимается из мрака спящих вод. Раскрывающийся бутон можно сравнить с мировым яйцом, из которого возникла жизнь.

Лотос окружен почтением в индийском, тибетском, китайском и японском буддизме. Это символ духовного развития, единства и гармонии. В Индии с лотосом связывают честность, твердость, решительность, процветание.

Однако добившись определенного автоматизма в технике выполнения и будучи способными сконцентрироваться даже в не слишком подходящих условиях, вы сможете выполнять мудры: пусть не в баре и не в кафе, но на прогулке или сидя перед телевизором на диване — наверняка.

Одеваться нужно таким образом, чтобы ничто не стесняло ваших движений и не создавало дискомфорта. Ткани подбирайте

натуральные, поскольку синтетические волокна становятся блокаторами, не допускающими энергетический обмен.

Дышать нужно, пока вы не достигли совершенства в упражнениях, естественно, как того требует ваш организм. Перед началом занятий примите душ или облейтесь водой. Лучше всего, если вы ополоснете водой сначала кисти рук, затем лицо и голову. Температура воды должна быть средней — не холодной, но и не слишком горячей.

Прежде чем приступить к выполнению мудр, выпейте немного чистой воды, опорожните мочевой пузырь и (желательно) кишечник. Практиковаться следует на легкий желудок, а потому начинайте выполнять мудры не ранее, чем через час после еды. Не ешьте сразу после завершения упражнений. Должно пройти примерно около часа до приема пищи.

Начав выполнение мудр, поставьте рядом с собой стакан чистой воды. Можно изредка, делая перерыв, выпивать глоток-другой. Поверхность пола или земли там, где вы принимаете то или иное положение, должна быть горизонтальной, ровной и твердой. Используйте подстилку. К ней тоже есть определенные требования, выработанные многовековой практикой. Она должна быть достаточно плотной, но не упругой. Если она окажется мягкой и тонкой, то возможны ссадины или ушибы. Если вы выбираете подстилку еще и для традиционных занятий йогой, то размер ее не может быть меньше вашего роста. На подстилку кладется хлопковая ткань.

Поскольку важная роль в практике мудр отводится духовной созерцательности, необходимо по-особому смотреть. Можно прикрыть (неплотно) веки, мысленно концентрируясь на «третьем глазе». Если же вы пребываете в состоянии медитации, то откройте глаза, смотрите перед собой или на пупок. Единственное, чего не должно быть никогда, — усталости в мышцах, приводящих и отводящих глазное яблоко, и в веках.

Исцеление организма при помощи мудр

Мудра (печать, знак) — в индуизме и буддизме— символическое, ритуальное расположение кистей рук, ритуальный язык жестов.

Мудра представляет собой ритуальное расположение пальцев рук, с помощью которых можно воздействовать на энергетическую структуру человека и привлечь к себе деньги.

Мудра "Раковина"

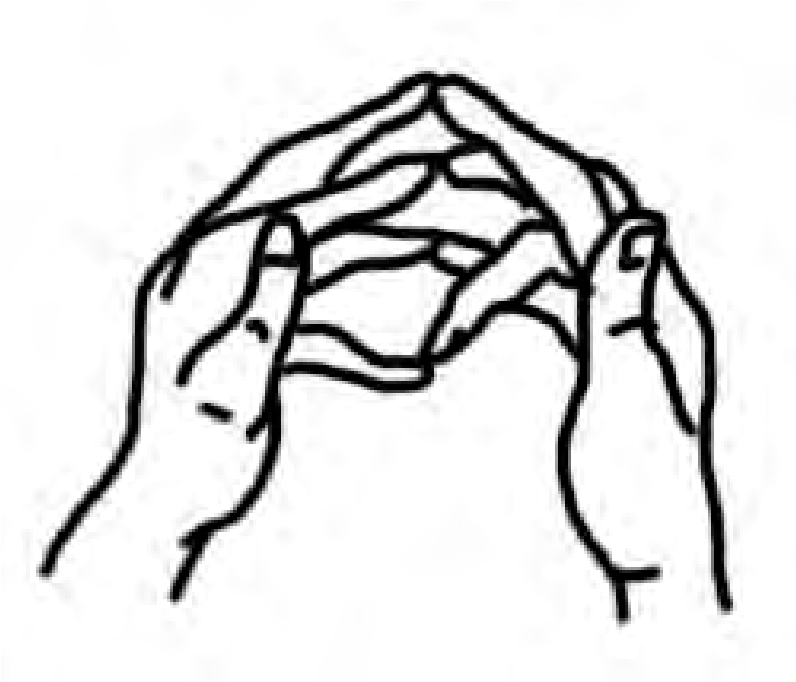
Мудра "Раковина" — "шанкха" — атрибут бога Шивы, живущего в подземном царстве.

Показания: все заболевания горла, гортани, охриплость голоса. При выполнении этой мудры усиливается голос, поэтому особенно рекомендуется певцам, артистам, учителям, ораторам.

Методика исполнения: две соединенные руки изображают раковину. Четыре пальца правой руки обнимают большой палец левой руки. Большой палец правой руки прикасается к подушечке среднего пальца левой руки.

Мудра коровы

В Индии корова считается священным животным.



Показания: ревматические боли, радикулитные боли, заболевания суставов.

Методика исполнения: мизинец левой руки прикасается к сердечному (безымянному) пальцу правой руки; мизинец правой руки касается сердечного пальца левой руки. Одновременно соединяется средний палец правой руки с указательным пальцем левой руки, а средний палец левой руки с указательным пальцем правой руки. Большие пальцы расставлены.