





## СОДЕРЖАНИЕ

МУДРА – ЭТО МУДРОСТЬ .....	9
ГЛАВНОЕ – ЦЕЛЬ И НАСТРОЙ .....	13
ГАРМОНИЯ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ .....	22
ЕДИНСТВО И ГАРМОНИЯ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ .....	24
Мудра, усиливающая солнечную (мужскую) энергию (ян, ха) .....	25
Мудра, усиливающая лунную (женскую) энергию (инь, тха) .....	26
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ (МЕРИДИАНЫ) И ИХ СВЯЗЬ С ПАЛЬЦАМИ РУК .....	28
Меридиан легких (таин) (I) .....	30
Меридиан перикарда (кэцуин) (II) .....	31
Меридиан сердца (сеин) (III) .....	31
Меридиан тонкого кишечника (тайо) (IV) .....	32
Меридиан трех обогревателей (сие) (V) .....	32
Меридиан толстого кишечника (йомэй) (VI) .....	33
БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ ЗДОРОВЬЯ .....	34
Биоритмы, связанные с лунным месяцем .....	38
РАСПОЛОЖЕНИЕ МЕРИДИАНОВ И АКТИВНЫХ ТОЧЕК НА КИСТЯХ РУК .....	39
Топография меридианов и активных точек на кистях рук .....	42
Элементарные упражнения для раздражения активных точек рук .....	44

---

Сгибание пальцев вперед .....	44
Прогибание пальцев .....	45
Сгибание и разгибание пальцев .....	46
Круговые движения шариками (или орехами) .....	47
Простые исцеляющие пальцевые упражнения ....	48
Для повышения выносливости .....	48
Для усиления концентрации внимания и сохранения душевного спокойствия .....	49
Для усиления воли .....	50
Для устранения психической напряженности и нервного раздражения .....	51
Для расслабления и устранения нервной усталости .....	52
При переутомлении, возникшем при сидячей работе .....	53
Для укрепления памяти .....	53
Для лечения дрожания рук .....	54
При переутомлении глаз .....	55
При головной боли .....	56
При зубной боли .....	56
При гайморите .....	57
Для лечения межреберной невралгии .....	58
Для активизации функции печени .....	58
Для лечения нарушений сердечного ритма и одышки .....	59
Для лечения воспаления миндалин .....	60
Для лечения запора .....	61
Для лечения геморроя .....	62
Для устранения потливости .....	62
Для предотвращения укачивания в транспорте	63
Для устранения похмельного синдрома .....	63

ТОНКОЕ ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ (ЧАКРЫ) .....	64
Основные характеристики чакр .....	66
Муладхара .....	68
Мудра для энергетической подпитки муладхара-чакры (мудра выживания) .....	69
Свадхистхана .....	70
Мудра для энергетической подпитки свадхистхана-чакры («Дворец производства») .....	72
Манипура .....	73
Мудра для энергетической подпитки манипура-чакры («Дворец пищеварения») .....	75
Анахата .....	77
Мудра для энергетической подпитки анахата-чакры .....	78
Вишуддха .....	80
Мудра для энергетической подпитки вишуддха-чакры («Дворец коммуникаций») ....	81
Аджна (третий глаз) .....	82
Мудра для энергетической подпитки аджна-чакры («Дворец ясновидения») .....	83
Сахасрара .....	84
Мудра для энергетической подпитки сахасрара-чакры («Чистое сияние», или атманджали-мудра) .....	85
СПОСОБЫ УСИЛЕНИЯ ДЕЙСТВИЯ МУДР .....	87
Лечение цветом (хромотерапия) .....	87
Психологическое действие сочетания цветов .....	89
Недостаток цвета в организме людей в соответствии с их знаком зодиака .....	90
Характеристики цветовых тонов .....	91
Целебное воздействие различных цветов .....	102
Цвет и группа крови .....	104

Фитокомпозиции и натюрмоты .....	104
Сочетание вибраций цвета и запаха .....	105
Музыкальное сопровождение практики мудр ...	106
Визуализация и аффирмация в практике мудр .....	106
<b>ОПИСАНИЯ ПРАКТИКИ МУДР .....</b>	<b>109</b>
Мудра для защиты от чужого негативного воздействия .....	109
Мудры для защиты своего биоэнергетического поля .....	110
Мудра принимающих рук .....	111
Мудра «Заряжающая энергией» .....	113
Мудра предупреждения (арджани мудра) .....	114
Мудра «Щит Шамбалы» .....	115
Мудра знания (джняна мудра, гиан мудра) ....	117
Мудра «Лотос» (падма мудра) .....	120
Мудра «Парящий лотос» .....	123
Мудра жизни (прана мудра) .....	124
Мудра энергии (апан мудра) .....	127
Мудра огня (солнца) (сурья мудра) .....	129
Мудра земли (притхви мудра) .....	130
Мудра ветра (вайю мудра) .....	132
Мудра неба (шунья мудра) .....	135
Мудра воды (варуна мудра) .....	137
Мудра жидкости (бхуди мудра) .....	140
Мудры для уравнивания трех темпераментов .....	141
Мудра самообладания .....	144
Мудра «Кулак» (мушти мудра) .....	145
Мудра «Окно мудрости» .....	146
Мудра «Три колонны Космоса» .....	148

Мудра «Спасающая жизнь» (апан вайю мудра) .....	150
Мудра «Стрела ваджра» .....	152
Мудра «Раковина» (шанкха мудра) .....	154
Мудра «Черепаша» .....	156
Мудра «Морской гребешок» .....	158
Мудра коровы (сурабхи мудра) .....	159
Мудра «Поднимающая» (линга мудра) .....	161
Мудра «Лестница небесного храма» .....	163
Мудра «Храм дракона» .....	164
Мудра «Голова дракона» .....	166
Мудра «Зуб дракона» .....	167
Мудра «Чаша Чандмана» («Девять драгоценностей»), или дхьяна мудра .....	169
Мудра «Флейта Майтрейи» .....	170
Мудра «Шапка Шакьямуни» .....	172
Мудра «Кубера» («Кувера») .....	173
Мудра «Рудра» .....	175
Мудра «Гаруда» .....	177
Мудра гармонии (матанги мудра) .....	178
Мудра рассветной зари («Дворец Венеры») (ушас мудра) .....	180
Мудра «Кундалини» (кундалини мудра) .....	182
Мудра «Преодолевающая все обстоятельства» (ганеша мудра) .....	184
Мудра «Сохраняющая здоровье» .....	186
Мудра «Поддерживающая здоровье» .....	186
Мудра «Укрепляющая здоровье» .....	188
Мудра «Укрепляющая нервную систему» .....	189
Мудра «Пушан» (пушан мудра) .....	190
Мудра «Укрепляющая память» (упана мудра) .....	193

---

Мудра «Хакини» .....	194
Мудра для снятия головной боли и преодоления усталости (махасирс мудра) ....	196
Мудра для лечения гипертонии .....	198
Мудра для лечения брадикардии .....	200
Мудра для лечения воспаления слизистой оболочки тонкого и толстого кишечника .....	201
Мудра для лечения бронхита .....	203
Мудра, исцеляющая астму (аруна мудра) .....	204
Мудра для лечения болей спины .....	206
Мудра для лечения суставов .....	208
<b>ПЕРЕЧЕНЬ МУДР ДЛЯ РЕШЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ПРОБЛЕМ .....</b>	<b>209</b>
Мудры, способствующие активизации чакр .....	218
<b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗТЕЛЬ МУДР .....</b>	<b>220</b>





## **МУДРА - ЭТО МУДРОСТЬ**

Не отдавай, не принимай –  
Но оставайся естественным.  
*«Песнь махамудры Тилопы»*

Всем известно, что в полной мере можно наслаждаться жизнью лишь будучи физически абсолютно здоровым. Но физическое здоровье и жизнедеятельность организма человека в целом поддерживается не только водой и пищей, но и энергией, которую он получает из Космоса (жизненная энергия). Эта энергия циркулирует по особым каналам – меридианам, обеспечивающим ее доставку ко всем органам и тканям организма. Если по одному или нескольким меридианам жизненная энергия перестает поступать к месту своего назначения, работа внутренних органов нарушается. Причинами этого могут быть неблагоприятные внешние условия, плохая наследственность, стресс и многое другое, но результат один – человек начинает болеть.

Энергетические каналы человека связаны с сердцем, легкими, печенью, селезенкой, толстым и тонким кишечником, сосудистой системой и головным мозгом, проходят по рукам и замыкаются на кончиках пальцев. Пальцы рук – тонкий и деликатный инструмент познания себя и окружающего мира. Складывая и соединяя их определенным образом, можно активизировать меридианы и наполнить организм живительной энергией Космоса. Различные пальцевые замыкания вызывают перемещение и перераспределение энергии внутри организма, гармонизируют энергию, таким образом устраняя неполадки в больных органах. Именно поэтому рука обладает огромной целительной силой. Используя всего лишь свои руки, можно пользоваться великим природным да-



ром саморегуляции и самоисцеления, и собственными силами управлять энергетическими потоками своего организма, обретая внутренний покой и равновесие, помогая устранять причины расстройств здоровья.

На санскрите, древнеиндийском языке священных книг индуизма, такие осознанные пальцевые замыкания (определенным образом сомкнутые пальцы рук) называются мудрами.

☑ Слово «мудра» в одном переводе с санскрита означает «дарующий радость» (от «муд» – радость и «ра» – да[ро]вать), в другом – именно так, как всем и кажется, – «мудрость»; еще одно значение этого слова – «тайна», «замыкание». Термин «мудра» буквально значит «печать», но в йоге оно имеет ряд дополнительных значений, в том числе «бандха» (замок) и «практика созерцания». Однако наиболее распространенное значение этого слова – «жест».

Мудры (по другому – пальцевые замыкания, жесты) используются в ритуальной практике индуизма, буддизма и родственных им мистических учений. В йоге и ритуальной практике тантризма они применяются в качестве магических приемов, помогающих сохранить энергию и уберечься от всякого зла.

Истинное происхождение мудр неизвестно, легенда же гласит, что мудры людям подарил бог Шива (первооткрыватель и покровитель йогов) в одном из своих мистических танцев.

Пальцевые замыкания – своего рода гимнастика для



Шива – Великий Йогин

пальцев, с помощью которой можно воздействовать на весь организм, впервые были использованы для избавления от различных недугов в китайской медицине. Широкое применение они имеют и в аюрведе – древней индийской науке врачевания, которая тесно связана с йогой.

Согласно древней индийской легенде, бог врачевания и исцеления Дханвантари («движущийся по излучине») вышел из моря, неся на руках драгоценную чашу с напитком бессмертия – амритой. Дханвантари считается мифическим автором аюрведы, системы древнеиндийской медицины. Слово «айур» в переводе с санскрита означает «жизнь», а «веда» – «знание», и чаще всего слово аюрведа переводят как «наука жизни» или, более точно, «наука долгой жизни». Знания, содержащиеся в аюрведе, чрезвычайно сложны, особенно для европейцев, которые незнакомы с тонкостями восточных эзотерических знаний.

☑ В Индии существует предание, что великий бог врачевания Дханвантари раскрыл людям и тайну мудр. Поэтому считается, что мудры – это гимнастика богов.

Но существовали мудры не только в Индии и Китае, они присущи практически всем культурам и упоминаются древних манускриптах Тибета, Египта, Ирана, Японии и др. Каждое из таких пальцевых положений (жестов) имеет тайный символический смысл. К мудрам относятся и всем знакомые знаменитые молитвенные жесты (троеперстие и двуперстие, используемые в христианстве), жесты благословения, рукопожатия и т.д. В повседневной жизни нам часто встречаются жесты, о происхождении которых едва ли кто-нибудь задумывался. Мы хлопаем в ладоши от восторга,жимаем друг другу руки, выражая доброжелательность, скрещиваем пальцы ради чьего-то успеха, потираем руки в предвкушении удачи. В какой-то мере это, может быть, просто старинная тради-

ция. Но истинно и другое: определенные жесты влияют на душу и тело, меняют нашу энергетику.

Не секрет, что люди часто воспринимают друг друга на энергетическом уровне, и если относиться к взаимной симпатии либо антипатии как к явлению природы, то ладонь следует рассматривать как внешний энергоинформационный слой, своеобразный «бронезилет для души».

Выполняя определенные мудры, мы открываем каналы, по которым движется жизненная энергия – энергия связывающая нас со всей Вселенной. Чем шире каналы, тем лучше циркулирует энергия и тем сильнее человек чувствует эту связь. Если же каналы узкие, в них нарушена циркуляция энергии – у человека возникает состояние неудовлетворенности, страха, депрессии, его преследуют неудачи и болезни.

Пальцевые упражнения снимают стрессы, растворяют застойные явления в организме, расслабляют напряженные зоны, обезболивают, гармонизируют все тело, лечат конкретные органы и заболевания, повышают общий тонус и защитные силы организма, помогают обрести спокойствие, сосредоточение и единство с Богом.

