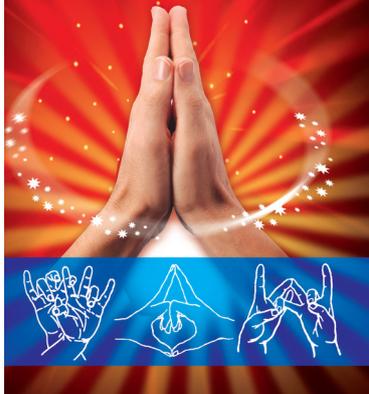


**Исцеляющие
мудры**
для всей семьи



Екатерина Виноградова

Исцеляющие мудры для всей семьи

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6037978
Исцеляющие мудры для всей семьи: АСТ, Сова; М.: СПб.; 2011
ISBN 978-5-17-067469-5

Аннотация

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.

Содержание

Здоровье и благополучие вашей семьи	4
Из глубины веков	6
Мудрые правила	10
Энергия рук	13
Пять упражнений, развивающих чувствительность кончиков пальцев и открывающих энергетические каналы	14
Упражнение 1	14
Упражнение 2	15
Упражнение 3	15
Упражнение 4	15
Упражнение 5	15
Пять упражнений, направленных на расширение энергетических каналов пальцев рук	17
Упражнение 1. Энергетический канал большого пальца	17
Упражнение 2. Энергетический канал указательного пальца	17
Упражнение 3. Энергетический канал среднего пальца	18
Упражнение 4. Энергетический канал безымянного пальца	18
Упражнение 5. Энергетический канал мизинца	18
Пять упражнений, позволяющих ощутить потоки внутренней энергии	20
Упражнение 1	20
Упражнение 2	20
Упражнение 3	20
Упражнение 4	20
Упражнение 5	21
Упражнения на повышение чувствительности рук	22
Упражнение «Энергетический шар».	22
Управление энергетическими каналами рук	22
Энергия цвета	22
Упражнение на «сбрасывание» энергии	23
Упражнение на открытие энергетических каналов	24
Потоки энергии и чакры	25
Мудра для подпитки Муладхары	25
Мудра для подпитки Свадхистаны	26
Мудра для подпитки Манипуры	28
Мудра для подпитки Анахаты	29
Мудра для подпитки Вишуддхи	30
Мудра для подпитки Аджны	32
Мудра для подпитки Сахасрары	33
Мудры для всей семьи	36
Мудры процветания и успеха	37
Мудра «Знание»	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

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 привлекала 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 врачи 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 трактуются 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 благоденствия, такие как устойчивость, непоколебимость и исцеление от болезней.

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 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 *надши*) 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 перенаправляет 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 освобож-

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

Таинн– 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 Таинн соединяют подушечки больших и указательных пальцев обеих рук, а также подушечки больших и безымянных пальцев обеих рук. Для регуляции жизненных сил в меридиане Таинн сгибают указательные пальцы обеих рук (рис. 1).

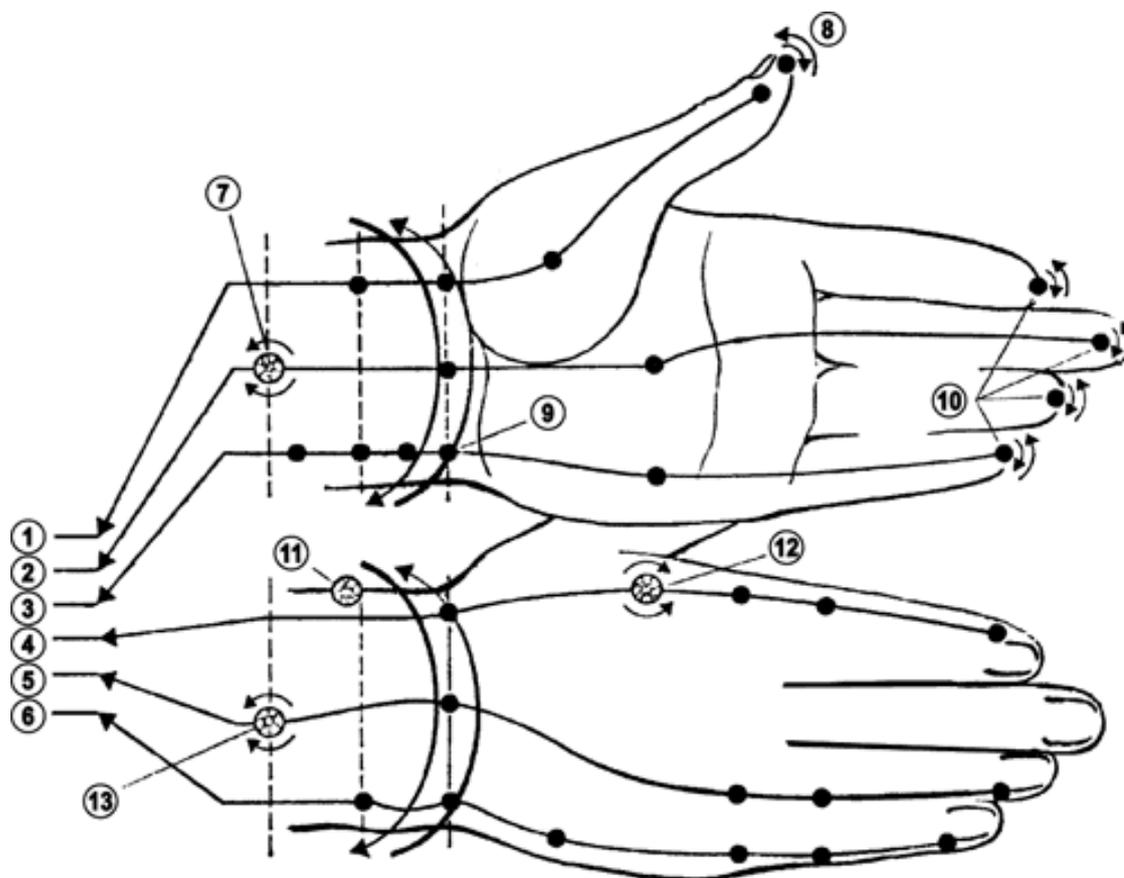


Рис. 1. Топография меридианов и активных точек на руке:

1 – таинн: 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-цзюе: 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 близкими 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).

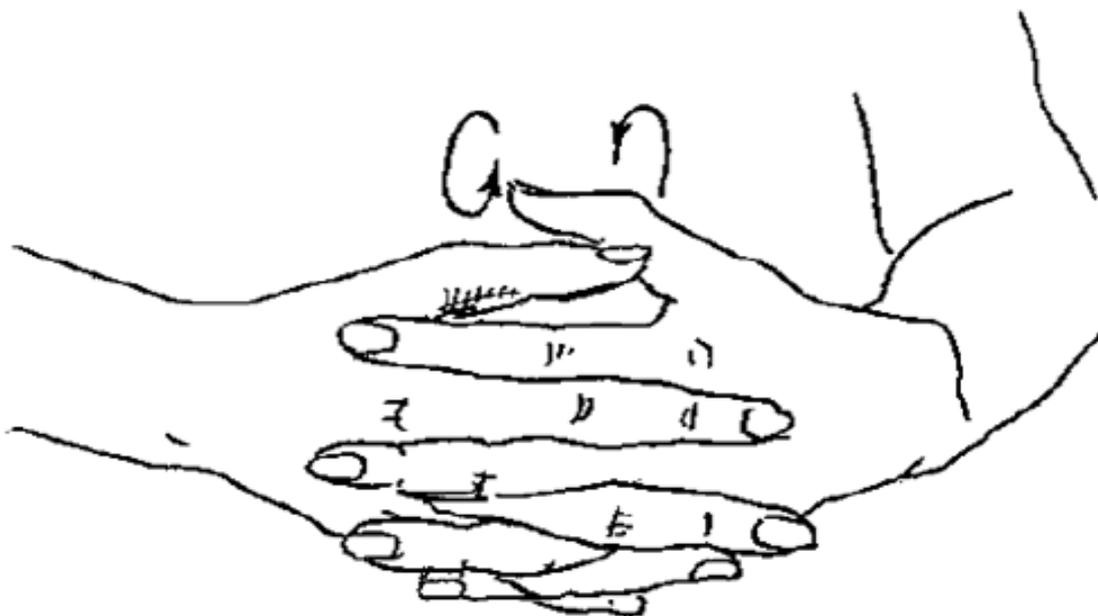


Рис.2

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. Начините 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. Начините 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 неподвиж-

ной 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 перезагрузки. 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. Почувствуйте, 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 напрягитесь, 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 пройдите 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 ковшиком, 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). Начинать вращать по часовой стрелке пальцами правой руки вокруг левой руки, которая существует только в вашем представлении. Когда пальцы оказываются над центром ладони, ускорьте 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. Попробуйте 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 врачеватели 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 вращаться «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 такжеместилищем 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, скупость, 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).

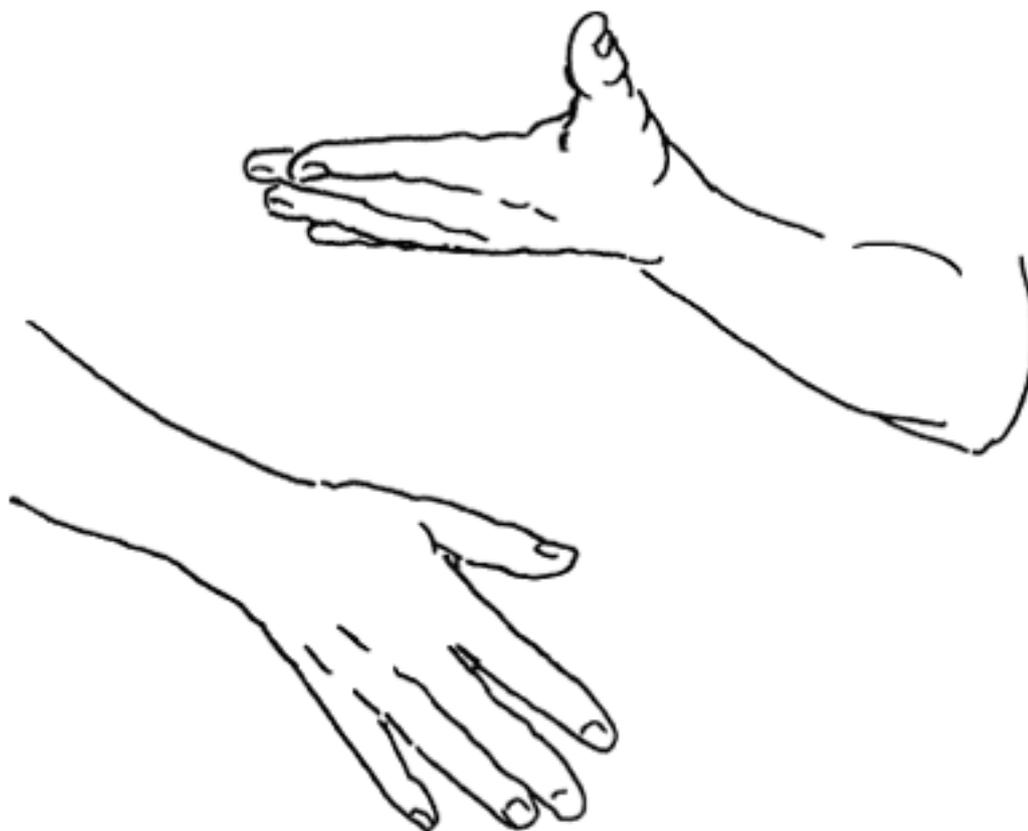


Рис. 5

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 воспроизводства». 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-чakra 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 утверждаться в социальной жизни, толкает на демонстрацию своего влияния, дает способность, с одной стороны, сопереживать, а с другой – никогда не терять присутствия духа.

Мудра для подпитки Анахаты

Эта чakra 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 чakra 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 развернитесь 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).

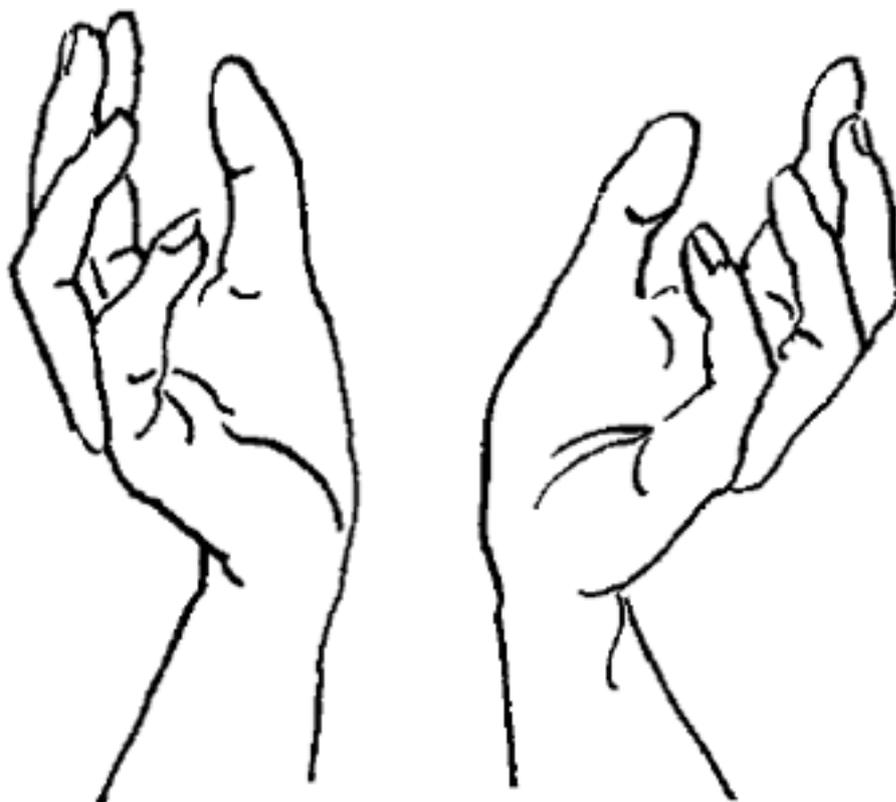


Рис. 7

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 чakra 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 комочек 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 приспосабливаться 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 чуждому 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 чакра находится в районе темени и напрямую соединяет человека с энергиями Вселенной. В переводе с санскрита ее название дословно означает «тысяча», так как чакра символизирует цветок лотоса с тысячей 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).

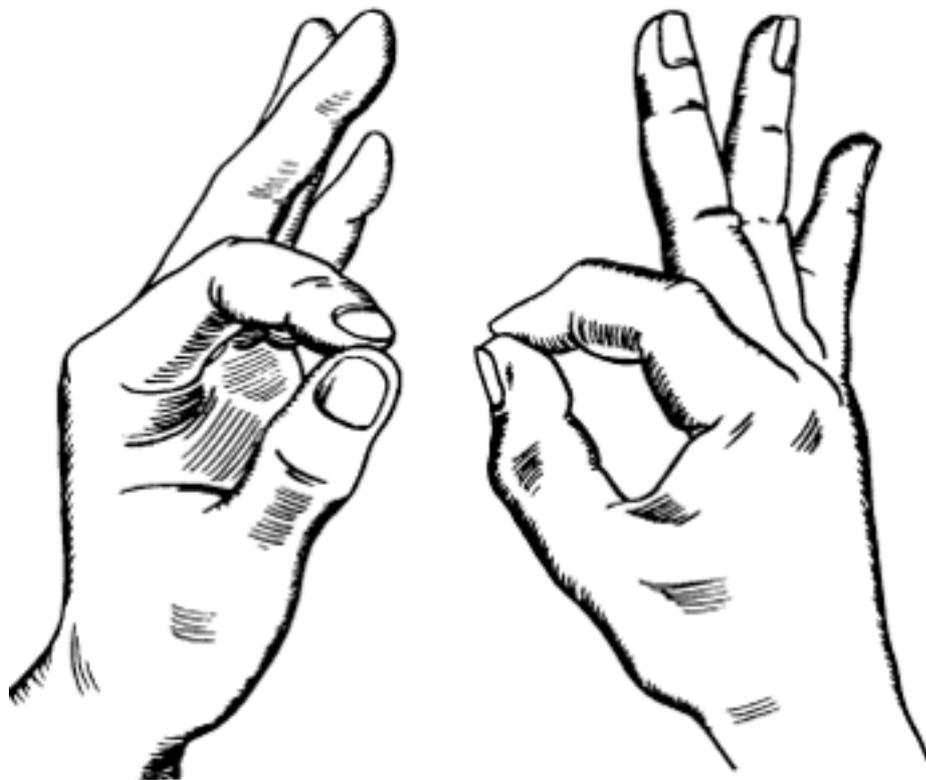


Рис. 11

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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.