

Каждое упражнение выполняйте по
пять-шесть раз в течение 5-10 минут.

Оптимальное время одного
занятия — 45 минут, но можно разбить его
на более короткие промежутки
(по 10, 15 и 20 минут).

Если вы пьете лекарства, то упражнения лучше делать
за полчаса
до или через полчаса
после приема медикаментов.

Внимание!

Если, выполняя ту или иную мудру, вы почувствуете
какие-либо
неприятные ощущения, упражнение
тут же прекратите, а через некоторое
время попробуйте выполнить другую мудру с
аналогичным действием.

Откройте в себе резерв сил, который поможет вам сохранить здоровье и жить долго и счастливо!

Выбирая нужную мудру, помните, можно снять боль и недомогание, но не избавиться от причин болезни. Например, голова может болеть не только по тому, что у вас подскочило давление, не и из-за остеохондроза или плохого пищеварения. Чтобы воздействие на организм было комплексным, выполняйте в течение дня не одну, а несколько мудр.

Для повышения иммунитета, снятия усталости и стресса выполняйте мудры Жизни, Земли, Энергии, "Три колонны Космоса", "Черепаха", "Чаша Чандмана", "Щит Шамбалы".

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы — мудры Знания, "Спасаящая жизнь", "Храм Дракона", "Лестница Небесного храма", "Черепаха", "Стрела Ваджра".

При гипертонии — мудру "Спасаящая жизнь" и мудру Знания, а затем, чередуя, мудры Ветра и Жизни.

У вас не в порядке легкие, мучают простудные и респираторные заболевания? Возьмите на вооружение мудры "Раковина" и "Поднимающая", а также мудры Воды. "Голова Дракона", "Флейта Майтрейи".

Вы страдаете заболеваниями пищеварительной системы? Выполняйте мудру Воды, а также мудры "Чаша Чандмана", "Морской гребешок", "Парящий лотос".

При болях в суставах — мудры "Корова", Ветра, Жизни, Энергии.

При нарушениях нервной системы — мудры Знания, Земли, "Окно Мудрости", "Лестница Небесного храма", "Зуб Дракона", "Шапка Шакья-Муни", "Флейта Майтрейи".

При заболеваниях желудка, кишечника, мочевого пузыря, матки — выполняйте мудру "Парящий лотос".

У вас проблемы со слухом? Значит, без Мудры Неба вам не обойтись.

Снижение зрения — не приговор: справиться с недомоганием поможет Мудра Жизни.

Мудра "Спасающая жизнь"

Оказывает лечебное действие при инфаркте миокарда, сердечных приступах, болях и дискомфорте в области сердца.

Уметь выполнять эту мудру просто необходимо — ее своевременное применение аналогично действию нитроглицерина и может спасти жизнь человека.

Указательные пальцы обеих рук согните таким образом, чтобы их подушечки касались оснований больших пальцев. Сложите вместо подушечки больших, средних и безымянных пальцев каждой руки. Мизинцы держите выпрямленными.

Выполняйте мудру до тех пор, пока состояние не улучшится.



Мудра Знания

Одна из самых важных мудр.
Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, помогает при меланхолии и депрессии. Улучшает мышление и память, активизирует потенциальные возможности. Эту мудру делают при высоком кровяном давлении, бессоннице, а также излишней сонливости. Указательные пальцы обеих рук соедините с подушечками больших пальцев. Остальные пальцы держите выпрямленными.



Мудра Ветра

В китайской медицине Ветер — одна из стихий, от которых зависит здоровье организма. Мудра помогает устранить нарушения, при которых возникают болезни Ветра — ревматизм, радикулит, дрожание рук, шеи и головы. При хронических заболеваниях вместе с мудрой Ветра делайте мудру Жизни.

Указательные пальцы обеих рук согните так, чтобы их кончики были прижаты к основаниям больших пальцев. Большими пальцами слегка придерживайте средние пальцы, остальные пальцы выпрямите и держите свободно.



Мудра Жизни

Выполнение этой мудры выравнивает энергетический потенциал организма, повышает его жизненные силы и работоспособность, улучшает общее самочувствие, дает бодрость и выносливость. Снимает усталость, улучшает зрение, лечит болезни глаз.

Подушечки мизинца, безымянного и большого пальца каждой руки соедините вместе, средние и указательные пальцы держите выпрямленными.



Мудра "Морской гребешок"



Морской гребешок символизирует силу, мощь, насыщение энергией. Мудру полезно выполнять при отсутствии аппетита, астении, нарушении пищеварения.

Большие пальцы соедините боковыми поверхностями концевых фаланг.

Остальные пальцы сплетите между собой таким образом, чтобы их кончики оказались между ладонями.

Мудра "Поднимающая"

Мобилизует защитные силы организма, повышает иммунитет.

Ее выполняют при простудных заболеваниях, ангине, воспалении легких, гайморите, кашле, насморке.

Соедините ладони, пальцы скрестите между собой. Большой палец одной из рук, окруженный указательным и большим пальцами другой руки, отставлен в сторону.

Внимание! Мудру нельзя делать слишком часто — это может вызвать апатию и даже летаргию.



Мудра Энергии

Энергетические поля пронизывают всю Вселенную.

Сконцентрированная и направленная способна совершать чудеса созидания и исцеления, снимать боль, выводить яды и шлаки, отравляющие организм человека.

Мудра лечит заболевания мочеполовой системы и позвоночника.

Соедините вместе подушечки больших, средних и безымянных пальцев каждой руки.

Указательные пальцы и мизинцы выпрямите.



Мудра Земли



Согласно китайской натурфилософии, Земля — один из первоэлементов, из которых состоит тело человека, стихия, определяющая тип личности и склонность к тем или иным заболеваниям.

Мудра помогает при стрессах, ухудшении психофизического состояния, повышает самооценку и уверенность в себе.

Безымянный и большой пальцы обеих рук плотно прижмите друг к другу подушечками, остальные пальцы выпрямите и слегка расставьте.

Мудра "Храм Дракона"

В восточной мифологии Дракон соединяет в себе пять стихий — Землю, Огонь, Металл, Дерево, Воду и символизирует силу, мощь, мудрость и долголетие.

Мудра оказывает благотворное действие при ишемической болезни сердца, аритмии, дискомфорте в области сердца, способствует покою и концентрации энергии и мысли.

Средние пальцы обеих рук согните и прижмите к ладоням. Выпрямите и соедините между собой попарно мизинцы, безымянные, указательные и большие пальцы обеих рук, причем безымянные и указательные пальцы расположите над согнутыми средними пальцами, а большие пальцы отогните наружу.

Указательные и безымянные пальцы символически изображают крышу храма, большие пальцы — голову дракона, а мизинцы — его хвост.





Мудра "Стрела Ваджра"

В индийской мифологии Ваджра — громовая стрела, оружие бога Индры — символизирует силу и могущество духа. Очень полезно делать эту мудру при гипертонии, сердечно-сосудистых патологиях, нарушениях кровообращения и кровоснабжения.

Большие пальцы обеих рук соедините боковыми поверхностями. Указательные пальцы выпрямите и соедините вместе. Остальные пальцы скрестите между собой.

Мудра "Черепаха"

Черепаха — священное животное. По индийской мифологии, она помогла богам добыть из океана священный напиток, дарующий бессмертие.

Эту мудру рекомендуется выполнять при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, астении и переутомлении.

Пальцы правой и левой руки переплетите, образуя панцирь черепахи. Большие пальцы прижмите концевыми фалангами друг к другу — это голова черепахи. Соединив пальцы, вы замыкаете в единую цепь проходящие по ним меридианы, предотвращая утечку энергии, столь необходимой организму.



Мудра "Лестница Небесного храма"

Лестница Небесного храма олицетворяет пересечение путей и судеб — основу взаимоотношений мира и человека.

Мудра улучшает настроение, снимает состояние тоски и безысходности, помогает при депрессии и расстройстве психики

Кончики пальцев левой руки расположите последовательно между кончиками пальцев правой руки (пальцы правой руки должны всегда находиться снизу). Мизинцы обеих рук выпрямлены и направлены вверх.



Мудра "Зуб Дракона"

В восточных мифологиях зуб Дракона символизирует силу, мощь, духовность. Выполняя мудру, человек как бы приобретает эти качества.

Мудра оказывает целительное действие при стрессовых состояниях, эмоциональной неустойчивости, помутнении сознания, нарушении координации движений.

Большие пальцы рук согните и прижмите к ладоням у оснований указательных пальцев. Мизинец, безымянный и средний пальцы прижмите ладоням. Указательные пальцы обеих рук выпрямите и направьте вверх.



Мудра "Шапка Шакья-Муни"

Самым распространенным в буддийской религии является образ Будды Шакья-Муни, достигшего высшего просветления. Чаще всего он изображается сидящим на алмазном троне в конусообразном головном уборе.

Мудра прекрасно помогает при точных болях, депрессии, сосудистых патологиях головного мозга.

Согните и соедините вторыми фалангами безымянные и указательные пальцы обеих рук. Выпрямите и согните друг с другом кончики мизинцев и средних пальцев обеих рук. Большие пальцы сомкните вместе боковыми поверхностями и слегка отогните наружу.



Мудра "Три колонны Космоса"

Китайские мудрецы считали, что мир состоит из трех основ, или слоев — нижнего, среднего и высшего, символизирующих прошлое, настоящее и будущее. Единство этих трех основ дает движение, поток жизни, движущейся по кругу, рождение, смерть и новое возрождение.

Мудра способствует обновлению сил, применяется при нарушении обменных процессов и снижении иммунитета. Средний и безымянный пальцы правой руки расположите перпендикулярно на среднем и безымянном пальцах левой руки. Мизинец левой руки поместите на основания среднего и безымянного пальцев правой руки с тыльной стороны, а сверху прижмите его мизинцем правой руки. Кончик указательного пальца правой руки сожмите большим и указательными пальцами левой руки.

Мудра "Окно мудрости"

Открывает жизненно важные энергетические центры, восстанавливает мозговое кровообращение, активизирует умственные способности, развивает мышление, лечит склероз сосудов головного мозга. Безымянные пальцы обеих рук согните и прижмите большими пальцами. Остальные пальцы выпрямите и слегка расставьте.



Мудра "Щит Шимбалы"

Шамбала — легендарная страна процветания, добродетели и благополучия, населенная высшими сущностями и невидимая для сил зла. Шамбала олицетворяет долголетие, доброту и достижение высшей духовности. Щит — символ защиты жизни, здоровья и благоденствия.

Мудра охраняет человека от негативных воздействий чужой энергии, помогает восстановить силы, повышает сопротивляемость организма.

Правую руку сожмите в кулак. Пальцы левой руки выпрямите, большой палец не отставляйте. Прижмите правую руку тыльной стороной к ладони левой руки.



Мудра "Раковина"

Помогает при заболеваниях горла, гортани, охриплости. При выполнении этой мудры усиливается голос, поэтому ее особенно полезно делать певцам, артистам, учителям, ораторам. Четырьмя пальцами правой руки обнимите большой палец левой руки. Большой палец правой руки прижмите к подушечке среднего пальца правой руки. Остальными тремя пальцами левой руки обнимите пальцы правой руки. Мудру лучше всего делать, повернувшись лицом на восток.



Мудра "Голова Дракона"

В Тибете голова Дракона ассоциируется с духовностью.

Эту мудру выполняют при болезнях носоглотки, легких и верхних дыхательных путей, а также для профилактики и лечения простудных заболеваний.

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



Мудра "Флейта Майтрейи"

Флейта Майтрейи в восточной мифологии возвещает наступление всего светлого, благочестивого, духовного, победу светлых сил над темными. Выполняйте мудру при состоянии тоски и печали, а также при заболеваниях легких и верхних дыхательных путей.



Соедините кончики больших пальцев. Указательный палец левой руки положите на основание указательного пальца правой руки, а средний палец правой руки — на средний палец и мизинец левой руки. Безымянный палец левой руки поместите под указательным и безымянным пальцами правой руки.

Мизинец правой руки должен лежать на концевой фаланге среднего пальца левой руки, а мизинец левой — на указательном и безымянном пальцах правой руки (сверху его фиксирует средний палец правой руки, лежащий на среднем пальце левой руки). В результате у вас должна получиться своеобразная "плетенка" из пальцев.

Эту мудру лучше всего выполнять рано утром, на восходе солнца.

Мудра "Корова"

В Индии и других восточных странах корова является священным животным.

Мудра оказывает целительное действие при заболеваниях суставов, ревматических и радикулитных болях.

Мизинец левой руки соедините с кончиком безымянного пальца правой руки, мизинец правой руки — с кончиком безымянного пальца левой руки. Одновременно прижмите кончиками средний палец левой руки и указательный палец правой руки, а также указательный палец левой руки и средний палец правой руки. Большие пальцы расставьте.



Мудра Воды

Вода — один из первоэлементов, из которых состоит тело человека, однако ее избыток в организме может вызывать различные заболевания.

Мудра способствует излечению заболеваний легких, печени и желудка, помогает при коликах и вздутии живота.

Мизинец правой руки согните таким образом, чтобы он прикасался к основанию большого пальца.

Большим пальцем слегка придерживайте мизинец, остальные пальцы правой руки выпрямите. Ладонью левой руки обхватите снизу кисть правой руки, при этом большой палец левой руки поместите на большом пальце левой руки.



Мудра "Чаша Чандмана" ("Девять драгоценностей")

Девять драгоценностей в восточных мифах символизируют богатство жизни.

Считалось, что из девяти драгоценностей состоят тело, душа и сознание, а также окружающий мир. Собирая драгоценности в одну чашу, мы утверждаем единство души и тела, человека и космоса.

Полная чаша — символ достатка и благополучия.

Мудра применяется при заболеваниях пищеварительной системы, помогает устранить застойные явления в организме.

Четыре сомкнутых пальца левой руки — указательный, средний, безымянный и мизинец — положите на сложенные аналогичным образом пальцы правой руки. Большие пальцы свободно отставьте — они образуют "ручки" чаши.





Мудра Неба

Эта мудра помогает при заболеваниях ушей и снижении слуха.

Средние пальцы обеих рук согните так, чтобы они прикасались подушечками к основаниям больших пальцев, а большими пальцами прижмите согнутые средние пальцы. Остальные пальцы выпрямлены и не напряжены.

Мудра "Парящий Лотос"

Лотос — символ Духа. Он уходит корнями в землю, его стебель растет в воде, а цветок распускается в воздухе под огненными лучами солнца.



Мудру применяют при заболеваниях женской половой сферы, а также при болезнях полых органов — желудка, кишечника, желчного пузыря.

Соедините друг с другом кончики больших пальцев, а также средних и указательных. Безымянные пальцы и мизинцы переплетите так, чтобы они лежали у оснований средних пальцев противоположной руки.