

Целительные мудры

УДК 11
ББК я92

Целительные мудры — М. : Т8 Издательские технологии /
RUGRAM, 2020. — 160 с. — (Здоровая жизнь).

Предлагаем вашему вниманию книгу, которая поможет вам овладеть столь простой, но очень полезной техникой мудр. Мудры представляют собой определенные комбинации пальцев, которые помогут вам улучшить свое физическое, эмоциональное и духовное состояние. В этой книге представлено 53 основных мудры, из которых вы точно выберете те, которые подойдут именно вам. Они достаточно просты в выполнении, но с их помощью вы сможете направить мощные энергетические потоки в нужное русло.

BIC VF
BISAC HEA000000

Предисловие

Язык жестов — это неотъемлемая составная часть любой культуры, любого народа. Он появился намного раньше, чем речь. Древние люди, которые не умели разговаривать, общались с помощью жестов и достаточно успешно понимали друг друга. Такое весомое значение жестов не случайно, ведь их предназначение — это не только передача информации и общения. Определенные жесты, а точнее положения рук и пальцев не только помогут вам открыть ранее неизведанные возможности вашего организма, но и избавиться от многих недугов. Они называются мудры.

Мудра — особое положение рук, которое поможет вылечить конкретные органы, улучшить настроение, поднять тонус, привести в нормальное состояние защитные функции организма и сделать многое другое, что необходимо для нормальной жизнедеятельности нашего организма. По сути получается так, что с помощью несложной комбинации пальцев и ладоней мы можем оказывать влияние на свое душевное и физическое состояние. Мудры — инструмент для работы человека со своим телом, они предоставляют ему возможность сконцентрироваться на себе.

В буддизме и индуизме эти жесты считались магическими и должны были сопровождаться произнесением мантр. Считалось, что нормальное состояние организма поддерживается не только за счет питания, но и за счет энергии, которую человек получает из Космоса. Энергия эта циркулирует в нашем организме по специальным каналам — меридианам. Эти каналы и обеспечивают доставку энергии в ткани и органы человека. Если хоть в одном меридиане случается сбой, энергия перестает поступать к нужному месту, и человек начинает болеть. Сбой может случиться по многим причинам, таким как переутомление, стресс, воздействие неблагоприятной внешней среды. Каждый человек — связующее звено между Небом и Землей, проводник сущест-

вующей во Вселенной энергии. Силы человека колоссальны, и если он направит их в правильное русло, то сможет сделать очень многое, сможет сам исцелить себя. Но в то же время, направив их в неправильном направлении, он станет проводником отрицательной энергии, а это, в свою очередь, непременно скажется на том, как силы Вселенной начнут воздействовать на него самого. Наша энергия — наше неизведанное богатство, и мы должны научиться правильно им пользоваться.

Эта сила и энергия развивается в ногах, ее накопление происходит в пояснице, а проявляется она с помощью рук и пальцев. Если сложить пальцы в определенном положении и под нужным углом, мы сможем воздействовать на то, как и куда будет поступать энергия в нашем теле. Поменяв положение рук и пальцев, мы сможем переместить энергию внутри нашего организма.

Вообще, мудры, о которых мы говорим, берут свое начало от йоги, а йога — это наилучший путь для просветления и осознания своих истинных возможностей.

Йоги представляются нам людьми, которые в реальной жизни терпят массу лишений для того, чтобы открыть свои природные возможности и научиться правильно ими распоряжаться. Но в итоге этой кропотливой работы они получают ключ к собственной энергии, могут замедлять процессы старения и даже бороться со смертью. Мудры же занимают особое место в йоге, они придают человеку могущество.

Современному человеку бывает сложно это понять, нас волнуют другие проблемы, мы еще не осознали, как важно уделять время и силы для концентрации на своем внутреннем мире. Тем более подобные практики — дело не одного дня, они требуют от человека почти полной самоотдачи. Но если мы поймем, что это важно для нас, даже упрощенные формы этих упражнений (мудр) способны укрепить и восстановить наши духовные силы и энергетическую систему организма. Упражнения достаточно просты, но результат от их постоянной практики просто поразителен! Регулярно выполняя мудры, вы почувствуете, насколько улучшится ваше состояние уже через неделю. При хронических

заболеваниях эффект ощутим примерно через 2–3 недели. При острых недугах вы почувствуете результат через 1–2 дня.

Когда вы будете практиковать мудры, вы приведете в нормальное состояние энергетические потоки не только внутри организма, но и в том пространстве, которое вас окружает. А это значит, что при искреннем желании с помощью мудр вы сможете помочь другому человеку, даже если он находится на расстоянии. Если этот человек близко, просто подойдите к нему, но так, чтобы он не обращал на вас внимания, и сделайте необходимую для вашей ситуации мудру. Если же человек, который нуждается в вашей помощи, далеко, представьте его и сконцентрируйтесь на этом образе. Удерживайте его в сознании, пока выполняете мудру.

Научиться мудрам могут не только взрослые, но и дети. Здесь нет возрастных ограничений. Для детей это будет интересно и занимательно, своего рода полезная игра. Но запомните, нельзя заставлять кого-либо выполнять мудры, в этом должна быть искренняя, хотя пока и неосознанная необходимость. Потом, когда ребенок подрастет, к нему придет твердое осознание того, для чего нужны эти незамысловатые движения пальцев и рук.

Правильно выполнять мудры несложно, просто присмотритесь, как это делается на фотографиях в книге, и постарайтесь полностью воспроизвести эти приемы.

История мудр

Сейчас с каждым днем все больше и больше повышается интерес к восточной медицине. Происходит это потому, что многим людям недоступны современные методы диагностики и лечения, а многие просто разочаровались в системе здравоохранения, существующей на сегодняшний день, и ищут спасения в чем-то другом. Часто получается так, что восточные методы лечения оказываются более действенными и эффективными, чем различные таблетки, к которым прибегают при первой необходимости. А они, в свою очередь, избавляя от боли в одних органах, оказывают негативное влияние на другие. Поэтому, возможно, вам тоже пора задуматься над тем, как помочь своему организму, вылечив одно и не навредив при этом другому.

Мудры, которые мы представляем вашему вниманию, пришли к нам из далекого прошлого, из Индии. Там существует поверье, что движения, которые сейчас характерны для мудр, передал в процессе своего танца бог Шива. Этот бог является одним из трех верховных богов индуистского пантеона. Также этот бог известен под названием «Сотворяющий мир силой космического танца». Многие из жестов, которые представлены в этой книге, вы, наверняка, не раз замечали в индийском кино. Эти движения считались ритуальными и использовались в ритуальных танцах. Танец Шивы представляет собой следующее: Шива наступает на карлика-гнома. Карлик символизирует собой низшее «Я» человека, но в некотором смысле и высшее «Я» тоже. Из-за этого высшего «Я» люди часто забывают про свое духовное предназначение. Шива напоминает людям о том, что они должны не останавливаться на достигнутом, и стремиться к высшему духовному совершенствованию, как и многие мудры, которые дают нам возможность влиять на свое подсознание, воспитывать в себе положительные качества и избавляться от отрицательных, воспитывать в своей душе любовь и сочувствие. Очень многие мудры ставят нас на путь духовного и морального самосовершенствования.

Как вы думаете, почему исторически сложилось так, что мы имеем возможность управлять мощными потоками энергии, просто складывая в определенные комбинации пальцы рук? Это совсем не случайно. Наверное, многим известно о том, что в нашем теле есть шесть важнейших энергетических каналов. Они непосредственно связаны с головным мозгом, сердцем, легкими, толстым и тонким кишечником, селезенкой, печенью и сосудистой системой. А проходят эти самые энергетические каналы как раз через руки и пальцы. С этим и связано то, что мы можем пользоваться своей энергией и привлекать дополнительную для того, чтобы использовать ее в целительных целях. Если вы научитесь контролировать потоки энергии, то сможете направлять энергию, куда вам необходимо, и быстро реагировать на возникающие в организме проблемы.



Где заниматься, как и когда

Мудры достаточно просты, и ими можно заниматься регулярно, не тратя на это много сил. Они являются наиболее простым из всех занятий йогой. Эти упражнения можно легко включить в свою повседневную жизнь, поскольку они не будут отнимать у вас много времени и сил.

Практиковать мудры лучше в спокойной, умиротворенной обстановке. Необходимо принять удобную позу (например, сея на одеяло или подушку). Но если в занятиях возникла крайняя необходимость, ими можно заниматься в любом месте, хоть на улице, хоть на пляже. И не важно, в каком положении вы находитесь: стоите, сидите или идете. Оптимальной и самой подходящей все-таки является поза лотоса.

К занятиям можно прибегать, когда возникает стрессовая ситуация, потому что это поможет вам быстрее и плодотворнее справиться с ней.

Когда вы пребываете в мудре, вы не должны испытывать дискомфорт. Руки должны быть расслаблены, в них не должно чувствоваться никакого напряжения. По возможности сделайте так, чтобы во время выполнения мудр на ваших руках не было никаких украшений, но это тоже не принципиально. Желательно, чтобы лицо было повернуто на восток. В положении сидя вы не должны чувствовать боли. Садясь и скрещивая ноги, следите за тем, чтобы вес в равной степени распределялся на обе стопы.

Главное, когда вы начинаете занятия, постарайтесь отключиться от отрицательных эмоций и переживаний. Настрой здесь играет важную роль.

Если же, выполняя мудру, вы находитесь в напряжении, вы увидите, как постепенно оно начнет спадать, незаметно вы начнете возвращаться к спокойному состоянию.

Вы не должны думать о плохом, забудьте обиды и неприятности. Старайтесь быть спокойными и понимать, что эти упражнения принесут вам комфорт и облегчение, от каких бы проблем вы не хотели избавиться: от физических или же моральных.

Через какое время вы почувствуете эффект от занятий мудрами, будет зависеть от того, с какой целью вы занимаетесь, что конкретно хотите вылечить и, конечно, от того, насколько серьезно заболевание.

Что касается того, какими конкретно мудрами вам следует заниматься, это полностью зависит от целей, которые побудили вас к занятиям, и от того, на какие именно органы вы хотите повлиять. Если у вас есть какая-то определенная проблема, которую вы хотите решить, лучше выбрать несколько подходящих для ее решения упражнений.

Рекомендаций относительно того, сколько времени в сутки надо заниматься мудрами, нет. Вы можете прибегать к ним, как только почувствуете в этом необходимость. Мудру советуют выполнять хотя бы несколько минут, а потом постепенно увеличивать время. От некоторых из них эффект будет заметен, если пребывать в них достаточно продолжительное время, а есть и такие, которые способны подействовать очень быстро.

С помощью некоторых мудр можно воздействовать на произвольные физиологические процессы и даже контролировать их.

Если правильно и регулярно заниматься мудрами, через некоторое время можно почувствовать потоки энергии внутри себя и даже начать управлять ими, направляя к необходимым органам или же вообще к другим людям.

Как и любое другое лечение, занятия мудрами необходимо начинать с пересмотра и переоценки своей жизненной позиции и тех поступков, которые вы совершаете. Посмотрите и проанализируйте то, что вы делаете. Подумайте, что и как нужно изменить.

Если в духовном смысле вы встанете на правильный путь, то и ваше самочувствие тоже начнет улучшаться.