



Книга помогла

Я занимаюсь йогой и недавно решил, что нужно освоить и мудры. Очень помогла эта книга. Даны очень разные мудры, некоторые прекрасно помогают настроиться на медитации и занятия. Я чувствую, что занимаюсь более эффективно.

Павел,
Владивосток



Убедительно!

Впервые узнала о мудрах из этой книги. Все было очень убедительно и понятно написано, поэтому очень быстро начала практиковать духовные мудры. Я нерешительна, мне тяжело выступать перед публикой, а по работе это часто нужно делать. Нашла специальную мудру. Складываю ее во время выступлений, и мне, в самом деле, гораздо легче. И коллеги заметили, что говорить я стала лучше и веду себя спокойно.

Ольга,
Вологда



Удобная книга

Толковое издание для тех, кто хочет узнать, что такое мудры и как их правильно выполнять. Здесь есть разные виды мудр, хорошие, понятные описания и, конечно, много фото. Очень удобно для домашней практики.

Елена,
Москва



Уже есть результаты!

Хорошая книга, и все понятно написано. Начал практиковать мудры от головной боли. Это в самом деле помогает не хуже таблеток. Сейчас буду осваивать и другие мудры. Главное — не торопиться, и тогда будет толк.

Иван,
Казань



ЗОЛОТАЯ КНИГА
ЭЗОТЕРИКИ

СЕРГЕЙ МАТВЕЕВ

БОЛЬШАЯ КНИГА МУДР

ЙОГА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ,
КОТОРАЯ ДАСТ
ЗДОРОВЬЕ, ДЕНЬГИ
И УДАЧУ



Издательство
АСТ
Москва

СОДЕРЖАНИЕ



Сила мудр	12
Сакральное значение мудр	13
Как работает мудра?	14
Что может мудра?	14
Связь мудр с Высшим разумом	15
История мудр	16
Мудра-йога вместо лекарств	19
Результаты занятий мудра-практикой	20
Время для занятий	23
Усильте мудру цветом	27

ПРАКТИКА МУДР

Духовные мудры	32
Абхайя-мудра — избавление от страха	34
Авакаша-мудра — мудрое распоряжение временем	36

Анджали-мудра — равновесие и гармония	37
Будда-мудра — просветление ума	39
Буддашрамана-мудра — избавление от вредных привычек	41
Бхутадамара-мудра — для устранения препятствий	42
Ваджра-мудра — заряжает энергией	44
Варада-мудра — для милосердия и духовного преображения	46
Витарка-мудра — поможет в обучении	48
Джняна-мудра — для лучшей работы мозга	50
Дхармачакра-мудра — повышает способность к обучению	52
Дхьяна-мудра — приводит мысли в равновесие	54
Карана-мудра — устраняет тревоги и депрессию	55
Катака-мудра — для избавления от негативных мыслей	57
Кшепана-мудра — избавит от напряжения	58
Манидхара-мудра — для обретения духовного и материального богатства	60
Тарджана-мудра — защитит от зла	61
Тарпана-мудра — поможет с выбором пути	63
Уттарабодхи-мудра — успокаивает перед публичными выступлениями	64
Харина-мудра — для укрепления семьи и процветания дома	65
Шрамана-мудра — помогает пережить утрату	67

Мудры исцеления	69
Как практиковать лечение мудрами	72
Апана-мудра 1 (мудра жизненного ветра 1)	72
Апана-мудра 2 (мудра жизненного ветра 2)	74
Аруна-мудра (мудра красного цвета)	75
Гада-мудра (мудра палицы)	76
Джняна-мудра (мудра знания)	77
Йони-мудра (мудра лона)	78
Камадхену-мудра (мудра коровы желаний)	79
Каруна-мудра (мудра сострадания)	80
Кшепана-мудра (мудра освобождения)	81
Линга-мудра (мудра знака)	82
Матанги-мудра (мудра страсти)	83
Матсья-мудра (мудра рыбы)	84
Падма-мудра (лотосная мудра)	85
Самана-мудра (мудра напевов)	86
Сахаджа-шанкха-мудра (мудра рождения раковины)	87
Уттара-бодхи-мудра (мудра совершенного пробуждения)	88
Шанкха-мудра (мудра раковины)	89
Шивалинга-мудра (мудра Шивы)	90
Шунья-мудра (мудра пустоты)	91
 Мудры материальных благ	 92
Мудры, помогающие выйти из безденежья и улучшить материальное положение	94
Мудра для обретения внутренней силы, преодоления финансового застоя и кризиса	94

Мудра для выхода из бедности	98
Мудра для стабильного дохода	102
Мудра для быстрого поступления денег	106
Мудра для привлечения денег на духовные и интеллектуальные цели ...	110
Мудра для привлечения денег на путешествие	114
Мудра для привлечения денег на важное мероприятие	118
Мудра для привлечения большого богатства	122
Мудры, притягивающие финансовый успех в бизнесе, работе, купле-продаже	126
Мудра для стабильных успехов в бизнесе ...	126
Мудра для принятия сложных финансовых решений	130
Мудра для привлечения покупателей в торговле	134
Мудра для выгодных покупок	138
Мудра для выгодных сделок	142
Мудра для приобретения недвижимости	146
Мудры, помогающие совершать удачные денежные операции	150
Мудра для прибыли при вложении денег ...	150
Мудра, помогающая взять в долг или в кредит	154
Мудра для возврата долгов	158
Мудры, защищающие от утечки денег	162
Мудра для защиты от потери денег	162
Мудра, чтобы деньги не ускользали сквозь пальцы	166

Китайские мудры	171
Общая целебная мудра для людей среднего возраста	176
Для лечения аллергического ринита	176
Для лечения анемии	177
Для лечения аритмии	177
Для лечения артрита	178
Для лечения атеросклероза	179
Для лечения близорукости	179
Для лечения болей в коленном суставе	180
Для лечения болей в ногах	180
Для лечения болей в пояснице	181
Для лечения болей в суставах	181
Для лечения брадикардии	182
Для лечения васкулита	182
Для лечения гематопатии	183
Для лечения геморроя	183
Для лечения гипертонии	184
Для лечения глаукомы	184
Для лечения дерматита	185
Для лечения дисменореи	185
Для лечения диспепсии	186
Для лечения желудочных болезней	186
Для лечения заложенности носа	187
Для лечения зубной боли	187
Для лечения катаракты	188
Для лечения кишечника	188
Для лечения кишечного туберкулеза	189
Для лечения ларингита	189

Для лечения мигрени	190
Для лечения невралгии	190
Для лечения острого конъюнктивита	191
Для лечения пародонтита	191
Для лечения пиелонефрита	192
Для лечения плеврита	192
Для лечения плечевого артрита	193
Для лечения полиартрита	193
Для лечения поноса	194
Для лечения порока сердца	194
Для лечения прострела шеи	195
Для лечения простуды и от высокой температуры	195
Для лечения радикулита	196
Для лечения расстройства желудочно-кишечного тракта	196
Для лечения рахита	197
Для лечения ревматизма	197
Для лечения ревматического артрита	198
Для лечения ревматической лихорадки	198
Для лечения сильной близорукости	199
Для лечения симптомов ревматических узлов	199
Для лечения стоматита	200
Для лечения тонзиллита	200
Для лечения трахеита	201
Для лечения тромбов головного мозга	201
Для лечения холецистита	202
Для лечения хронического гепатита	202
Для лечения хронического колита	203

Для лечения хронического нефрита	203
Для лечения хронического ринита	204
Для лечения хронического энтерита	204
Для лечения шейного спондилеза	205
Для лечения шума в ушах	205
Для лечения язвы двенадцатиперстной кишки	206
Для обновления крови и энергии ци при почечной недостаточности, слабости ...	206
Для обновления крови и энергии ци у молодых людей	207
Для обновления крови и энергии ци	207
Для профилактики рака горла	208
Для профилактики саркомы	208
Для увеличения физической силы	209
Для укрепления здоровья у людей пожилого возраста	209
Для укрепления здоровья у людей среднего возраста	210
Для укрепления здоровья у молодых людей ...	210
Для лечения дерматоза и других кожных заболеваний	211
Для раскрытия «третьего глаза»	211
Для циркуляции энергии по большому кругу ...	212
Для циркуляции энергии по малому кругу	212
Для циркуляции энергии по малому кругу для людей среднего возраста	213
Для тренировки утробного дыхания	213
Для тренировки внутреннего дыхания	214
Заключение	215

СИЛА МУДР

Само слово «мудра» состоит из корней «муд» (радость) и «ра» (давать).

Восточные мудры представляют собой образец классического знания, неподвластного времени. Внимая этому сокровенному знанию, человек приближается к постижению Высшего Знания, подключаясь к передаче высшей мудрости, обретая мощный инструмент для изменения жизни.

Обычно под мудрами понимаются мистические жесты рук, которые помогают сосредоточить тонкую энергию, получить знания и установить защиту.

Особые статические и динамические жесты и положения рук благотворно воздействуют на энергоинформационные поля человека, способствуют очищению тонких энергетических каналов, улучшают память, концентрацию, усиливают интеллект, оказывают преобладающее влияние на всю жизнь!

Ведь любой жест, движение тела и мысль оказывают влияние на различные системы организ-

ма, иммунные функции и подсознательные процессы.

Мудры используются для оздоровления тела, для обретения психической силы и пробуждения внутренней энергии. С помощью мудр можно сознательно и запланированно запустить механизмы восстановления организма, исцеления и омоложения.

Сакральное значение мудр

Жесты давно стали частью многих сакральных ритуалов и мистерий.

Так от мудреца к мудрецу передавалась сокрытая от непосвященных информация. Так и мудры на протяжении веков использовались в различных посвященческих школах и религиозных традициях как инструменты для изменения сознания.

Эти сакральные жесты стали частью многих мистерий; через них, как с помощью невербального кода, передается информация и создается пространство для проявления Высшего Сознания.

Если вы внимательно присмотритесь к священнослужителям, проводящим служение в православном, буддистском или индуистском храме, то будете очарованы красотой тайных жестов и движений, с помощью которых происходит общение с невидимым для нас миром и передается возвышенное знание.

Как работает мудра?

Мудры — определенные положения пальцев — создают направленные энергетические потоки.

Индийские мудрецы, даосские мастера, буддийские монахи множество веков оттачивали искусство применения мудр для исцеления тела, ума и души. Мудры могут корректировать голограмму головного мозга, открывают доступ к подсознательной и клеточной памяти.

При возникновении мысли идея обретает форму, которая тут же считывается сознанием и подсознанием, а при сотворении мудры в форме жеста создается направленное поле, влияющее на голографическую матрицу организма.

Мудры не могут навредить, они лишь нормализуют поток жизненной энергии в человеческом организме. Мудры повышают нейроактивность в головном мозге, создавая новые связи, семантические контуры, что приводит к смене восприятия реальности, расширяет поле ассоциаций и раскрывает творческий потенциал. Поэтому мудры — это еще одна уникальная возможность самовыражения, метод творческой работы с тонкими энергиями организма и окружающего мира.

Что может мудра?

Существуют особые мудры, разрушающие зло. Они часто используются в защитных ритуальных практиках. Формируя с помощью пальцев опре-

деленные фигуры, человек обращается к тайнам бытия, вызывает в уме идею Божества и улучшает концентрацию.

Пальцы рук соединяются тонкими энергетическими каналами с внутренними органами тела. Мудры помогают создавать определенные замкнутые контуры, облегчая и направляя движение энергии.

Повышение нейроактивности с помощью мудр вызывает повышенную сопротивляемость организма болезням, приносит внутреннее ощущение хорошего самочувствия, переживания полноты бытия и удачи.

Специфические конфигурации рук — мудры — создают определенные энергетические вихри в теле, способствуют притоку крови к нужным органам, стимулируют работу участков мозга и активизируют потоки энергии.

Практикуя мудры, человек начинает осознавать свое тело. Это осознание приводит тело в порядок, дает исчерпывающее знание всех его функций и умение управлять ими. В результате практикующий сам становится господином своего тела, и теперь оно подчиняется ему, а не наоборот.

Связь мудр с Высшим разумом

Человеческое общество за тысячи лет своего существования также выработало уникальный язык жестов, этот язык является частью богатой