Автор: admin
12.08.2013 11:20 -

Чем помогут мудры?

Продолжим разговор о мудрах. В предыдущей статье мы остановились на **мудре уверенности в себе**
.

Как и предыдущая, **мудра земли** улучшит самооценку и защитит от негативного энергетического воздействия. За мудрой стоит вся сила Земли, первоэлемента и одной из стихий китайской философии. Мудру рекомендуют применять в стрессовой ситуации. В отличие от мудры знаний с большими смыкаются не указательные пальцы, а безымянные. При этом кисти рук находятся внизу живота.

Если болит горло или «сел» голос – поможет **мудра «Раковина»**. Людям, для которых голос – часть профессии, учителям и певцам мудру рекомендуют в профилактических целях. Четыре пальца правой руки обнимают большой палец левой. Правый большой палец и левый указательный касаются подушечками.

Мудра Венеры очищает организм и сознание. В положении сидя на коленях и пятках с прямой спиной руки, переплетенные в замок Венеры, вытянуты вверх. Положение пальцев у мужчин и женщин разное. В мужском замке сверху находится большой палец правой руки, у женщин – левой. Указательные пальцы сомкнуты подушечками и вытянуты вверх. Дыхание быстрое, «огненное», такое же, как и при выполнении мудры уверенности в себе.

В критических для здоровья и жизни ситуациях при сердечных приступах поможет **мудра, спасающая жизнь**
. Ее воздействие на организм сравнивают с применением нитроглицерина. Руки находятся на уровне сердца, ладонями от себя, отводя боль от тела. Средние, безымянные и большие пальцы каждой руки смыкаются подушечками. Указательные, внутри образовавшихся колец, касаются концевых фаланг больших пальцев. Мизинцы выпрямлены. Дыхание прямое и полное с медленным вдохом и выдохом.

Мудра «Чаша сердца» сохранит любовь и избавит от накопившихся обид. На уровне груди большие, безымянные пальцы и мизинцы собраны в щепотки. Указательные и

средние пальцы разных рук сложены крестом.

При нервных расстройствах и нарушениях слуха рекомендована **мудра неба**. Средний палец подушечкой касается основания большого, который сверху слегка прижимает средний. Остальные пальцы выпрямлены, но не напряжены.

Мудра для снятия головной боли и преодоления усталости может помочь людям, проводящим много времени за компьютером. Она же избавит от пристрастия к алкоголю и курения. Сидя с прямой спиной большими пальцами рук надавливают на брови или виски. Остальные пальцы сжаты в кулаки.

Нуждающиеся в дополнительной энергии иногда неосознанно используют **мудру «Черепаха»** .
Присмотритесь, как сидят пожилые люди. Кисти рук с переплетенными пальцами свободно лежат на коленях. Большие пальцы – голова черепахи, остальные – ее панцирь, предотвращающий утечку энергии.

Мудра, сохраняющая здоровье активизирует защитные силы организма, нормализует соотношение лейкоцитов и эритроцитов. Правая рука поднята вверх и согнута в локте. Большой палец прижимает к ладони безымянный и мизинец. Сомкнутые указательный и безымянный пальцы вытянуты вверх. Согнутая в локте левая рука находится на уровне груди, положение пальцев такое же, как и у правой руки, ладонь повернута к туловищу. Глубокие вдохи и выдохи чередуются с задержками дыхания на вдохе.

Мудр – огромное множество, описать которое полностью, пожалуй, невозможно. Попробуйте попрактиковать предложенные жесты. Если занятия окажутся успешными, в Интернете можно найти описания и других позиций.

Успехов.

Иллюстрации seanat.narod.ru, bhajan.narod.ru, www.liveinternet.ru/users/kategrigoryeva

Автор - **Алексей Норкин**
Источник