

## Помоги себе сам

Люди готовы тратить огромное количество средств и времени на поддержание своего здоровья, совершенно забывая о том, что издавна существуют эффективные проверенные способы. Одним из наиболее действенных методов поддержания здоровья, равновесия энергии и гармонии в организме человека являются мудры.

Мудры — это многогранное понятие. Чаще всего под словом мудра понимают особую йогу для пальцев: специфические жесты, положения кистей или сочетания пальцев. Само слово «Мудра» переводится как «знак», «печать» (на санскрите).

Все мудры являют собой выраженные во внешнем мире различные процессы либо состояния сознания, целительные мудры направлены на улучшение состояния того больного органа, который им предназначено символизировать.

Каждая конкретная мудра всегда соответствует определённому отделу мозга (либо души), посредством чего влияет на дух и тело. Поэтому мудры всегда воздействуют на практикующего их человека на всех уровнях: духовном, физическом и энергетическом.

Осознанное применение мудр может способствовать:

- удивительным изменениям и улучшениям жизни;
- выработке огромного количества энергии;
- моментальному облегчению от многих недугов и болезней (начиная от простой боли в ухе и заканчивая серьёзным сердечным приступом).
- формированию интеллектуального, физического и духовного аспектов человеческой личности.
- очень быстрому обеспечению равновесия всех элементов тела.
- полному пересмотру разнообразных разрушительных изменений в организме конкретного человека.
- истинному благочестию, а также развитию позитивных черт характера.
- пробуждению энергии Кундалини.

Йога утверждает, что потоки энергии при применении исцеляющих жестов нормализуются не только в человеческом организме, но и в его окружении. Поэтому мудрами можно излечивать даже на некотором расстоянии от больного, просто выполняя их рядом с теми, кому нужна ваша помощь. В йоге используется набор из 25-ти мудр.

### *Как практиковать*

Разными переплетениями и скрещиваниями пальцев можно очень эффективно воздействовать на свой организм. Как это можно делать правильно?

Каждая из мудр имеет своё, чётко определённое сочетание пальцев. Прежде всего, надо внимательно изучить расположение пальцев либо кистей на фото или иллюстрации, и лишь после этого можно приступать к воспроизведению жеста. Нажатие кистей должно быть деликатным и лёгким, а ваши руки — полностью расслаблены. Если воспроизведение какого-то жеста сильно затруднено, то это говорит не об его сложности, а о существующей проблеме в соответствующем этому жесту участке тела или органе.

Можно начать с изучения положения одной из рук, затем другой, а потом уже соединить жесты двух рук вместе. Не надо заставлять себя делать йогу, разработанную для пальцев. Если у вас что-то плохо получается, либо ваши руки сильно устали, временно прекратите это занятие. С практикой руки станут намного подвижнее, вот тогда вы сможете легко выполнять такие упражнения для пальцев синхронно обеими руками. Однако помните, что складывать пальцы надо очень внимательно и осторожно, поскольку все мудры — это не только лечебные, но также и сакральные жесты.

Целительные мудры могут применяться стоя, лёжа, сидя, даже на ходу. Тело при этом обязательно должно быть хорошо центрированным, симметричным и расслабленным, поскольку любой перекосяк в нём препятствует прохождению потока

целительной энергии по организму, сильно ослабляет непосредственное воздействие мудр.

Эффективнее всего целительные мудры работают, если их использовать совместно с проведением медитации. Хотя для них традиционно рекомендуется использование уже ставшей традиционной позы «Лотос», западному человеку садиться в эту позу совсем не обязательно. Важно лишь внимательно следить, чтобы ваши руки находились на бёдрах, ваши колени были расставлены, позвоночник был прямым и ровным, а само тело хорошо расслаблено и спокойно.

Необходимо учитывать и требования к правильному дыханию. Выполняя йогу для пальцев, можно думать о чём угодно, однако всё же лучше сосредоточиться на своём дыхании. Хороший помощник — лёгкая медитативная музыка, так что воспользуйтесь ею. Великолепной поддержкой являются аффирмации, а также визуализации.

### *Где и когда практиковать?*

Заниматься йогой для пальцев можно повсеместно, в любое время, но лучше всё-таки делать это, обратившись лицом к востоку, в спокойной неторопливой обстановке. А вот разучивать жесты надо лишь в расслабленном и уравновешенном состоянии. Священные жесты требуют обращения в себя, а не наружу, а также уважительного к себе отношения.

Время изучения либо воспроизведения мудр — это время внутреннего погружения, вне зависимости, будет это всего лишь десять минут, или же несколько часов. Замечательное время йоги для пальцев — перед сном либо сразу после него, во время неспешной прогулки либо отдыха.

Начиная заниматься мудрами, человек должен быть убеждён, что такие лечебные жесты принесут ему значительное облегчение. Важно, чтобы руки практикующего обязательно были без каких-либо украшений: ни колец, ни браслетов.

Начинать изучать сакральные жесты надо с наиболее необходимых мудр, постепенно добавляя всё новые знаки. Действие целительных знаков может проявиться как сразу, так и с запозданием. Улучшение состояния хронических больных может проявиться только через пару недель или месяцев.

Базовой мудрой считается Гиан, так или иначе входящая в построение практически всех остальных мудр. Гиан выполняется обычным соединением подушечек большого и указательного пальцев. Её основным предназначением является повышение общего энергетического потенциала человека. А кроме этого, Гиан отлично улучшает кровообращение, усиливает все обменные процессы в организме.

Разучивать пальцевую йогу лучше ежедневно по 45 минут. Если же практика мудр будет совмещаться с медитацией, тогда она длится столько времени, сколько медитация. Практиковать язык сакральных жестов можно любое количество времени, главное, чтобы это приносило вам удовольствие.

Если йога для ваших пальцев используется для устранения болезней или проблем, лучше делать её ежедневно по 15-20 минут, в одинаковое время три-четыре раза.



### *Лечебные жесты, которые надо знать всем*

Великую мудру «Спасительница Жизни» или «Первая Помощь» надо знать действительно всем, поскольку применение этого жеста помогает моментально спасти здоровье либо человеческую жизнь.

Эту мудру делают при подозрении на инфаркт миокарда, при любых неприятных ощущениях в сердце. Она регулирует учащённое

сердцебиение, убирает неприятные ощущения, вызванные тоской, тревогой либо страхом. Лечит даже хронические сердечные заболевания. Облегчение для сердца наступает моментально, а действие подобно приёму нитроглицерина. Используется также для профилактики сердечных заболеваний.

Как делать: используются обе руки. Каждый согнутый указательный перст соприкасается своим концом основания большого пальца. Подушечки среднего, безымянного и большого на каждой кисти должны быть соединены вместе, а мизинцы отведены в стороны.

Продолжительность применения: при возникновении острого приступа — выполняем, пока не наступит заметное облегчение, если как долговременное лечение для укрепления сердца — ежедневно по несколько раз, 20 минут.

Важно: нельзя считать мудру заменой медицинской терапии. Обязательно проконсультируйтесь с врачами.

Освоить искусство древних жестов могут все желающие, в т.ч. и дети. Ребёнок легко обучается этому занятию, поскольку складывание пальцев в причудливые фигурки для него является настоящей игрой, в которую он всегда играет с удовольствием. Научите ребенка хотя бы самым основным мудрам, и тогда в любой сложной ситуации он всегда сможет помочь себе.

Подробно ознакомиться с методиками выполнения мудр можно в специальной литературе и интернете.

*Используйте свои внутренние резервы и возможности для сохранения здоровья!*

Врач-гигиенист

А.И. Зинович