

Мудры — это простые движения пальцев, но на самом деле каждое из них обладает огромной силой. Они веками использовались в различных традициях йоги и аюрведы для исцеления физического тела, устранения психических нарушений и душевных ран. Эти изящные и легкие движения — один из наиболее древних и эффективных методов исполнения желаний. Мудры привлекут материальные блага, активизируют творческое начало, принесут умиротворение, помогут справиться с апатией, подарят радость, счастье, здоровье и благополучие. Эти несложные жесты послужат надежной защитой от физических недугов и воздействия отрицательных энергий, влияния темных сил и недобрых людей. Все мы стремимся сохранить здоровье, жить полно и ярко, не знать печалей, горя и нищеты. С помощью мудр все это достижимо!

- Мудра для укрепления здоровья
- Мудра для снижения кровяного давления
- Мудры для благополучия и привлечения достатка
- Мудры для любви
- Мудры защищающие, исполняющие желания и поддерживающие жизненную энергию
- Мантры

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

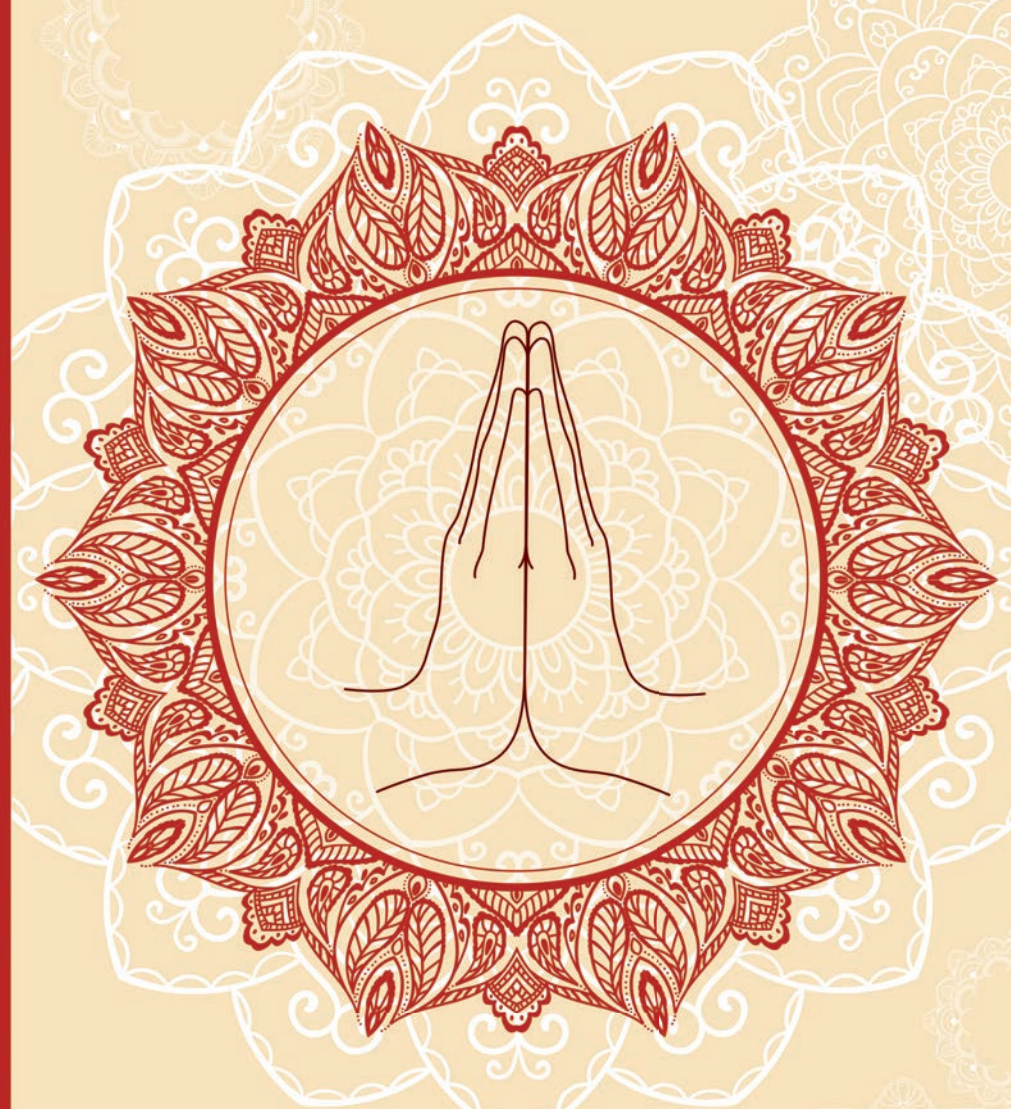
ISBN 978-617-12-5910-2



9 786171 259102

**МУДРЫ**

ИЩЕЛЯЕМСЯ И ИСПОЛНЯЕМ ЖЕЛАНИЯ  
ЗА 10 МИНУТ В ДЕНЬ



**МУДРЫ**

ИЩЕЛЯЕМСЯ И ИСПОЛНЯЕМ ЖЕЛАНИЯ  
ЗА 10 МИНУТ В ДЕНЬ





# МУДРЫ

Исцеляемся и исполняем желания  
за 10 минут в день

УДК 615.8  
М89



Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена в любой форме  
без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные последствия применения  
приведенных рекомендаций. Информация тщательно проверена автором,  
но книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста.

ISBN 978-617-12-5910-2

- © DepositPhotos.com / exit.near.gmail.com,  
irska\_no, evgenialo, обложка, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досу-  
га», издание на русском языке, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досу-  
га», художественное оформление, 2019

## **ДРЕВНИЕ ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ**

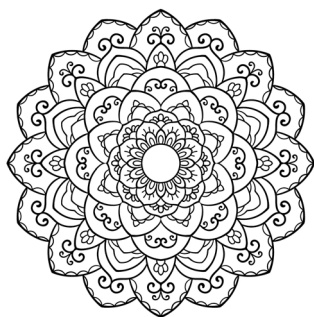
Йога возникла на заре истории как учение, позволяющее достичь совершенства во всех сферах жизни, обрести гармонию и подняться на высочайший уровень духовности, где можно слиться сознанием с Высшим разумом. Для глубокого сосредоточения, распределения энергии в тонком теле и более быстрого результата в йогической практике часто используются мудры.

Мудры — это простые движения пальцев, но на самом деле каждое из них обладает огромной силой. Они воздействуют на физическое и энергетическое тело и являются внешним выражением потоков энергии, циркулирующих в тонком теле. Мудры веками использовались в различных традициях йоги, аюрведы для исцеления физического тела, психических нарушений и душевных ран, а также как инструмент изменения сознания.

Комбинации пальцев создают замкнутые контуры, направляя входящие потоки энергии и выпуская переработанную энергию во внешний мир. Мудры совершенно безопасны для практикующих, они не могут навредить или привлечь лишнюю энергию — только привести в норму поток праны и гармонизировать внутреннее состояние.

С помощью этих жестов вы получите уникальную способность ощущать потоки праны в своей энергетической оболочке и направлять их. Мудры подготавливают ум к медитации, усиливают способность к концентрации, успокаивают разум и очищают сознание. И хотя мудры часто практикуют для духовного роста, существуют специальные жесты, использующиеся для того, чтобы благотворно влиять на физическое тело, разум, материальное положение, межличностные отношения.

С помощью мудр очищаются энергетические каналы и чакры, выводится негатив, а это, в свою очередь, вызывает улучшение здоровья, повышение сексуальной привлекательности для противоположного пола, привлечение материальных благ, активизацию творческого начала. Мудры дарят вам возможность контролировать мыслительные процессы и ментальный диалог, концентрироваться, приносят умиротворение, помогают справиться с апатией, самовлюбленностью, а взамен дарят радость, счастье, здоровье и благополучие. Эти несложные жесты могут послужить вам надежной защитой от физических недугов и воздействия отрицательных энергий, влияния темных сил и недобрых людей. Также мудры можно назвать одним из наиболее древних и эффективных методов исполнения желаний. Ведь прежде всего человек стремится сохранить здоровье, жить полно и ярко, реализовать как личность, не знать печалей, горя и нищеты. С помощью мудр все это достижимо.



## **Йога — способ достичь СОВЕРШЕНСТВА И ГАРМОНИИ**

Слово «йога» происходит от санскритского корня «йуг», который можно перевести как «соединение, связь, слияние». Это очень точно отражает суть йоги, которая позволяет обрести единство и гармонию физического и психического состояний. Йога — это способ жизни, который позволяет человеку быть в гармонии с собой, окружающим миром и совершенствоваться во всех сферах.

Впервые наиболее полно йога как система была описана индийским мудрецом Патанджали в I веке до н. э. в классическом труде «Йога-сутра». В него входят 185 афоризмов и высказываний, наиболее полно отражающих самую суть учения. Однако появилась йога, по некоторым свидетельствам, на 4—5 веков раньше, и сейчас, много столетий спустя, невозможно точно определить, где и когда учение возникло. Есть мнение, что в древности йога была широко известна разным народам Европы и Азии. Отголоски учения можно найти в мифах и легендах германцев, скандинавов, славян, в преданиях Ближнего Востока, Египта, Индии. Затем сфера распространения существенно сузилась, охватывая только азиатские страны: Афганистан, Пакистан, Непал, Бутан, Тибет, Индию, Таджикистан и государства Средней Азии. Сейчас классическая йога распространена преимущественно на территории современной Индии, Непала и Тибета.

Имена основателей учения сегодня назвать невозможно, поскольку в древности йогины старались не привлекать внимание



к своей личности, это считалось нескромным. Многие тексты по йоге за века были утеряны, а из тех, что сохранились, большинство существуют на языке оригинала и не переводились на европейские языки. «Йога-сутра» Патанджали является исключением. Однако этот труд — скорее изложение разных подходов в йоге и обобщает их в систему из 8 ступеней, но не раскрывает в полной мере всю теорию и практику йоги. В наше время истинные знания и древние традиции сохранились только в тех школах йоги, где с древних времен существует система передачи знаний от учителя к ученику.

В древности йога была закрытым и даже секретным учением, которое тщательно скрывалось от непосвященных. Считалось, что человек, не прошедший специальной подготовки, не сможет воспользоваться полученными знаниями, но может стать причиной негативного отношения к йогам у других людей, которые будут ассоциировать этого человека с йогой. Однако за последние 150—200 лет ситуация кардинально изменилась, и учителя стали стараться донести знания и принципы учения до всех, кто пожелает ознакомиться с ними. Самое интересное, что широкое распространение йоги совпало с научно-технической революцией, и с помощью новых способов получения информации с сутью практики смогли познакомиться люди разных стран и континентов. Было получено благословение учителей йоги на открытое распространение знаний, однако и теперь существуют закрытые школы, куда допускаются только избранные.

В наше время слово «йога» относят ко многим учениям. Гуру объясняют это тем, что путей к Высшей истине существует множество, поэтому разнообразие практик позволяет каждому выбрать тот, который подходит именно ему. В основе каждой системы одной из составляющих является работа с телом. Однако это не означает, что главная цель занятий — получить рельефную мускулатуру или ставить рекорды в каком-либо виде спорта. Йога научит вас управлять телом, а также контролировать свой разум.

Йога не имеет ничего общего с тайными учениями, магией или религией. Она не имеет отношения к какой-либо касте или национальности, а потому любой человек может заниматься практи-

кой, не поступаясь своими религиозными убеждениями, принципами, предпочтениями. Йога не требует веры в определенного бога или богов, но и не отрицает их существование. Можно быть христианином, мусульманином, буддистом или даже атеистом и заниматься йогой, совершенствуясь духовно и физически.

Целостное и многогранное учение с тысячелетней историей предлагает каждому выбрать методику и упражнения, позволяющие реализовать внутренний потенциал, раскрыть заложенные в каждом человеке колоссальные способности, поддерживать отличное здоровье в любом возрасте и всегда чувствовать себя в прекрасной физической форме. Это учение откроет вам новый, фантастический и волшебный мир. Зная его законы, вы будете чувствовать себя комфортнее и ощущать гармонию со всем окружающим, начнете жить более яркой, насыщенной жизнью. Практика позволяет укрепить тело, решить проблемы со здоровьем, реализовать себя во всех сферах деятельности — в работе, учебе, карьере, в семейных и межличностных отношениях, а также вырасти духовно, обрести понимание сути вещей и событий, черпать информацию не из печатных изданий и интернета, где одна статья часто противоречит другой, а непосредственно из источника — Высшего сознания. Также это неиссякаемый источник творческого вдохновения — вы сможете черпать новые идеи ежедневно и реализовать таланты и созидательные мечты.

Многих волнует то, что йога — слишком сложное учение, и кажется, что обычный человек не сможет понять его суть и выучить правила. Все опасения напрасны, поскольку это не философское учение, постулаты которого нужно заучить и четко им следовать. Йога базируется на простых и всем понятных принципах доброты и здравого смысла. Первый принцип заключается в том, что вы не должны причинять вреда ни одному живому существу без крайней необходимости, но когда избежать вреда невозможно, следует поступать так, как велит долг. Принцип здравого смысла утверждает, что вы не должны растрачивать свое время и силы по мелочам. Сначала необходимо четко осознать цель, а затем направить все силы на ее осуществление. Причем любая другая деятельность должна подчиняться логике: или она позволяет вам

достичь желаемой цели, ведет к ней, или следует отказаться от нее, чтобы не сходить с избранного пути. В этом случае действовать нужно решительно и безжалостно, каким бы заманчивым ни казалось вам новое предложение.

Основой любого упражнения йоги является гармоничное сочетание двух навыков: умения себя заставить и умения позволить себе то, что хочется. Занятия йогой требуют определенного усилия воли, напряжения, аскетизма, но если вы будете слишком форсировать процесс, не расслабляясь ни на секунду, это замедлит приближение к цели. Однако полная расслабленность тоже не позволит достичь существенных результатов. Главным условием получения результата является не то, что вы делаете, а как! Можно в точности повторить сложную асану, но при этом, кроме боли в мышцах, вы не получите никакого эффекта, или принять самую простую позу и получить потрясающий результат. Секрет успеха — в вас самих. Любое упражнение или действие должно выполняться с радостью, на позитивном настрое.

Главное условие достижения поставленной цели — привычка практиковать йогу. Если она выработалась и занятия стали гармоничной и обязательной частью вашего дня, то успех гарантирован и получение ощутимого результата — просто вопрос времени. Признаками того, что вы на верном пути, станут гибкость, стройность, ощущение гармонии и умение сосредотачиваться. Помните, что осуществить можно лишь те цели, которые направлены на добро и благо и не вредят окружающим. Жестокому человеку, стремящемуся навредить другим, просто не удастся всерьез овладеть практиками йоги, она будет только своеобразной гимнастикой.

Учение йоги очень многогранно, поэтому заниматься им может любой человек независимо от возраста, комплекции и физической подготовки. Если в силу возраста, состояния здоровья или других причин вы не можете выполнять физические упражнения, можно практиковать медитацию, мудры, йогу сновидений и др. Но какую бы методику вы ни выбрали, если заниматься с полной самоотдачей, регулярно и целенаправленно, вы сможете получить поистине фантастический результат.

Какую пользу могут принести занятия йогой? Независимо от того, какую методику вы избрали, практика, ставшая привычкой, непременно привнесет в вашу жизнь множество положительных изменений. А именно:

- физическое здоровье, бодрость, постоянное ощущение прилива энергии;
- психическое здоровье, ощущение радости и счастья, умение избегать стрессов, спокойствие, уравновешенность, внутреннюю гармонию;
- красивое тело;
- изменения в профессиональной и материальной сфере — получение более интересной и высокооплачиваемой работы, обретение новых знакомств, гармоничных отношений с окружающими, достижение поставленных целей;
- духовное развитие — вы станете более открытым, добрым, искренним человеком, вызывающим симпатию, станете опорой для других людей и научитесь понимать себя.

Принимая решение заняться йогой, люди часто задаются вопросом: какой вид выбрать? Дело в том, что методик существует множество, столько же, сколько проявлений жизнедеятельности человека. Классическими видами называют хатха-йогу, крийя-йогу, мантра-йогу, пранаяму, медитацию. Эти практики влияют на физическое тело, делают его более сильным, гибким и выносливым, помогают освоить науку концентрации и развить интеллект. А еще эти системы являются базовыми для более сложных видов практик: тантра-йога, ньяса-йога, бхакти-йога, джняна-йога, раджа-йога и др. Остановимся на описании сути практик немного подробнее.

**Хатха-йога** дает вам власть над собственным телом и силами природы, с ее помощью вы получите идеальное тело, крепкое здоровье, долголетие, удивительную выносливость к различным внешним воздействиям. Здесь большее внимание уделяется технике выполнения асан.

**Кундалини-йога** — это базовая методика для всех видов йогой, в основе которой лежат постоянные психофизические тренировки, без которых занятия медитацией и, следовательно, достижение самадхи (сверхсознательного состояния) невозможно.

**Джняни-йогу** еще называют йогой знаний, которую обычно выбирают те, кому свойствен аналитический склад ума. Этот вид практики ведет к пониманию истинного, вечного и единого. Практика поможет вывести сознание за пределы ограниченного трехмерного пространства и получить доступ к космическим источникам информации.

**Раджа-йога** — психологическая йога, высшая ступень, дающая вам практически неограниченную власть. Она включает в себя воспитание и дисциплину ума, переносит сознание человека на более высокие уровни сверхсознания. Она состоит из 8 ступеней, 5 из которых относятся к хатха-йоге, а остальные — к собственно раджа-йоге.

**Бхакти-йога** — это путь верующего человека. Данная практика позволяет относиться ко всему миру с верой, но без суеверия и стремления к личному спасению.

**Мантра-йога** предполагает использование во время практики специальных словесных формул, ежедневное многократное повторение которых приводит к активизации нужных чакр и энергетических потоков и пробуждению сверхсознания.

**Агни-йога** — учение, способствующее приобщению к высшему миру, учение о будущей жизни. Агни-йога дает четкие правила, руководство к действию, поясняющее, что нужно делать в новой эпохе. Это перечень основных законов, позволяющих раскрыть потенциал каждого человека и ускорить его эволюцию.

Таким образом, среди многочисленных методик йоги каждый человек найдет то, что подойдет его мироощущению и физическому состоянию и будет учитывать его индивидуальные особенности, темперамент, склад ума, а также то, какие цели планируются достигнуть.

Четкого указания сроков, когда вы получите желаемый результат, не сможет определить никто, кроме вас самих. Все зависит от конкретной ситуации, от того, насколько добросовестно и регулярно вы занимаетесь, какого эффекта от занятий ожидаете. Особенно трудно бывает после быстрого прогресса на начальном этапе вдруг обнаружить, что вы зашли в тупик и развитие прекратилось. Нельзя останавливаться и разочаровываться, нужно выявить помеху

и целеустремленно работать над ее устранением. Если йога стала вашей привычкой — вы наверняка добьетесь успеха.

При выборе методики занятий определитесь с видом практики: быстрым или классическим. Классические методы вполне безопасны, подходят для людей с любым состоянием здоровья и любого возраста. Они требуют длительного времени, а значит — усилия воли, решимости. Быстрые методы помогают достичь результата за непродолжительный срок, но бывают опасны для практикующего. Неподготовленный человек может причинить себе вред, а людям, имеющим определенную подготовку, следует осваивать такие способы под руководством наставника. Помните, что йога призывает быть очень внимательным к своим ощущениям и самочувствию, боль недопустима во время упражнений — это сигнал, что вы делаете что-то неправильно. Комфорт и гармония — это главное правило при выполнении упражнений и асан.

При условии соблюдения этого правила и рекомендаций мастера вы сможете за достаточно непродолжительное время привести себя в порядок, причем справиться не только с физическими, но и с психическими недугами. Помните, что йога не подменяет собой медицину. Если вы знаете, что со здоровьем есть проблемы, — обязательно обратитесь к врачу и посоветуйтесь, можно ли вам заниматься йогой и какие упражнения противопоказаны. Практика рассчитана на здоровых людей, в остальных случаях к занятиям нужно подходить с осторожностью и обязательно заручиться поддержкой врача и опытного наставника.

Любое представление или утверждение, не подтвержденное опытом, — просто гипотеза, требующая проверки. Это один из главных постулатов философии йоги. Поскольку наше сознание ограничено реальным миром и телесной оболочкой, ему доступны лишь крохи истины. Индуистские мыслители и йогини утверждали, что единственным способом познать живое существо, предмет или явление является отождествление или единение с ним. Цель йоги — подняться над физическим восприятием и телесным «Я» и прийти к единению с высшими силами, познать тонкое тело или энергетическую оболочку другого объекта, ощутить его безграничные возможности, а также единство с Вселенной.

Известный учитель, создатель собственной методики йоги Б. К. С. Айенгар говорил: «Йога — путь, который совершенствует тело и чувства, успокаивает ум, воспитывает рассудок и приводит к покою души, которая есть суть нашего существа. Йога есть нечто большее, чем физические упражнения. Она охватывает человека во всей его целостности на клеточном, ментальном, интеллектуальном и духовном уровнях. Йога является единением тела с умом, а ума — с душой. Йога способствует физическому, умственному, эмоциональному и духовному росту. Она предназначена для всего человечества. Вот почему ее называют всемирной культурой.

Индивидуальный рост — это наша обязанность, и йога способствует развитию каждой личности. Когда ваше тело, ум и душа наполнены здоровьем и гармонией, вы приносите здоровье, гармонию каждому, кто находится рядом с вами, и всему миру в целом».

Гармония и равновесие, к которым ведет йога, должны быть достигнуты на всех уровнях жизни: в теле, уме, дыхании и духе. Следовательно, необходимо провести работу на всех четырех уровнях.

Тело — всего лишь одна из оболочек (материальная) нашего «Я». Существует еще тонкое тело, состоящее из невидимых тканей, которые называют кошами — «оболочками». Всего выделяют 5 кош.

1. Физическое тело — аннамайя-коша.
2. Астральное тело — пранамайя-коша — это жизненная энергия тела (эфирное и астральное тела).
3. Ментальное тело — маномайя-коша, дающая возможность принимать решения, управлять поведением и вниманием.
4. Каузальное и буддхиальное тела — виджнянамайя-коша, которая дает нам индивидуальность, воплощает интеллект, интуицию, желания, ценности.
5. Нирваническое тело — анандамайя-коша — блаженство, нирвана (самадхи).

Все 5 слоев неразрывно связаны и последовательно проявляются одно из другого, начиная с сознания. Любое происшествие, событие, переживание отражается на всех уровнях. Поэтому для достижения гармонии нужно добиться баланса во всех кошах. Взаимосвязь работает до самой смерти физической оболочки. В физическом теле питательные вещества и кровь перемещают-

ся по видимым каналам, а в энергетическом теле прана движется по тонким сплетениям, называемым нади и чакры.

Проще всего сконцентрироваться, почувствовать энергию, правильно распределить ее потоки, находясь в особой позе — асана. Это не экзотическая форма гимнастики или фитнеса, а специальные, отработанные многовековой практикой положения тела. В трактате Патанджали асана — это удобное, приятное положение тела. Многие могут не согласиться с этим. Первые попытки принять одну из поз не принесли удовольствия и расслабления, скорее всего, вы испытали дискомфорт, боль в суставах и мышцах. Следует учитывать, что удобными, устойчивыми такие позы действительно являются только для абсолютно здорового, гармоничного, уравновешенного человека с хорошей осанкой и гибким позвоночником, тренированными мышцами, симметрично развитым телом. Однако далеко не все могут похвастаться таким физическим состоянием — отсюда и проблемы.

Кроме того, каждая асана состоит из двух уровней — форма и энергетическое содержание. Физическое тело создает внешнюю форму асаны, а за ней и на ее основе строится внутренняя форма, отражающая соответствие положения энергетическим потокам Вселенной. Если все сделано правильно, то поза начинает работать: в тонкое тело войдут правильные энергетические потоки. Затем они распределяются по всем чакрам, благотворно воздействуют на психику, разум, эмоции и физическое тело.

## **15 САМЫХ ВАЖНЫХ АСАН, СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ, ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ**

Остановимся подробнее на 15 классических асанах.

Наиболее известна **Падмасана** — «**Поза лотоса**». Это удобная и очень устойчивая поза для медитации, которая идеально подходит для тонкого тела человека — она препятствует оттоку энергии. После определенной тренировки поза становится очень комфортной. Если ее удастся выполнить правильно — это уже половина успеха занятия медитацией. Тонкое тело получит необходимую энергию и распределит ее по всем каналам (см. с. 16).





**Сиддхасана** — «**Совершенная поза**», или «**Поза совершенного мудреца**». Такое положение тела улучшает продвижение энергетических потоков снизу — от корневой и шестой чакры — в верхние точки. Удобна для медитации и пранаямы.



**Свастикасана** — «**Скрученная поза**», «**Благодатная поза**», «**Поза свастики**» — рекомендуется начинающим. Выполнить ее

проще, чем Падмасану, она тоже очень устойчива, обеспечивает хорошую циркуляцию энергии и отлично подходит для продолжительной медитации тем, кто только недавно начал практику.



**Пасчимоттанасана** — «**Поза вытяжения спины**» — позволяет расслабиться, очистить разум, избавиться от напряжения. Она дает возможность быстро достичь медитативного состояния, и считается, что это одна из наиболее действенных асан для пробуждения энергии Кундалини.



**Бхуджангасана** — «**Поза кобры**», выполнять ее нужно очень внимательно, отслеживая положение поясницы. При правильном выполнении она очень полезна для позвоночника, снимает напряжение мышц и органов в области таза, а также очищает и активирует Свадхистана-чакру. Если асана сделана неправильно, она может вызвать боль в пояснице.



**Сукхасана** — «**Легкая поза**», одна из самых доступных и рекомендуемых на первых занятиях йогой и медитацией. Однако для ее длительного комфортного поддержания понадобится плед или пропсы.



**Сиршасана** — «**Стойка на голове**» — одна из важнейших асан, поскольку с ее помощью лучше всего активизировать коронную чакру Сахасрару. Далеко не всем дано правильно принять эту позу, сохранять ее и поддерживать правильный энергетический обмен. Она требует серьезной предварительной подготовки и небезопасна для шеи. При неправильном выполнении можно серьезно травмировать шейные позвонки, поэтому будьте крайне осторожны! Эту позу можно осваивать только под руководством мастера!



Весьма эффективные, но сложные в исполнении позы, которые рекомендуются тем, кто уже имеет определенную физическую, психическую и эмоциональную подготовку (см. с. 20): **Сарвангасана** («**Стойка на плечах**») и **Випарита-караниасана** («**Перевернутая психическая поза**») — более простой вариант перевернутой позы без опасной для неопытных практикующих опоры на макушку. Но даже это положение нужно принимать, попрактиковав сначала еще более безопасные перевернутые позы под руководством наставника. Для начала рекомендуется использовать подушки, пледы, стулья.



**Шалабхасана**, или «**Поза саранчи**», очень полезна для спины, особенно хорошо в таком положении прорабатываются нижняя часть и поясница. Это активная асана, пробуждающая энергию и тренирующая мышцы.



**Ардха Матсьендрасана** — «**Половинная скрученная поза**» — фирменная асана хатха-йоги, которая очень эффектно выглядит. С ее помощью можно снять напряжение плеч, живота, поясни-

цы, немного потренировать мышцы корпуса на скручивание. Позу следует выполнять на максимальном расслаблении мышц, иначе можно травмировать поясницу. Асана помогает очистить и активировать Манипура-чакру.



**Кхандарасана**, или «Полумостик», позволяет расслабить нижнюю часть туловища. Выдерживать асану нужно достаточно долго, в том числе и после того, как появилось ощущение усталости. Она активизирует Манипура-чакру и положительно влияет на здоровье органов половой сферы.



**Дханурасана** — «Поза лука» — дарит прилив бодрости, оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм, активизирует симпатическую систему и очень полезна для спины. Асана

способствует улучшению и нормализации пищеварения, активизирует сразу две чакры: Манипуру и Анахату.



**Шашанкасана** — «**Поза луны**», «**Поза зайца**» — рекомендуется для релаксации и медитации, поскольку позволяет полностью расслабиться, успокоить ум, отрешиться от проблем. Для укрепления мышц спины и позвоночника можно использовать силовой вариант позы. Такой же эффект может дать **Сайтхалиасана** («**Поза отдыхающего животного**»).



**Матсьясана** — «**Поза рыбы**» — полезна для стимулирования работы гормональной и эндокринной систем. Она помогает рас-

крыть плечевой пояс, расслабить поясницу, а также пробудить истинный потенциал человека.



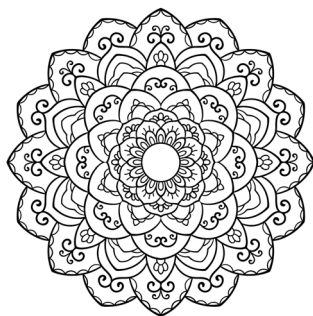
**Шавасана** — идеальная поза для расслабления и завершения сеанса. Сама по себе она тоже часто используется — для снятия стресса и успокоения, для улучшения настроения и настройки на позитив, а также для того, чтобы подготовиться к медитации.



Осваивать асаны лучше всего под наблюдением наставника, который поможет сделать все правильно, а значит — быстрее получить ожидаемый результат от занятий и случайно не навредить себе. Только после того, как вы освоите базовые асаны и правила безопасности, можно начинать заниматься самостоятельно.

Асаны рассчитаны на выполнение здоровыми людьми, находящимися в хорошей физической форме, поэтому при наличии проблем со здоровьем предварительно обязательно проконсультируйтесь у врача.





## **ЧАКРЫ — ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ: ИХ ФУНКЦИИ И НАЗНАЧЕНИЕ**

Наряду с разветвленной нервной системой, с помощью которой воспринимаются сигналы из физического мира, каждый человек наделен еще и тонким энергетическим телом, влияющим на эмоциональное состояние, интеллектуальную, психологическую и духовную жизнь. В тонком теле есть свои органы и каналы, которые отвечают за прием и распределение по тонкому телу энергии с разными свойствами и характеристиками. Система состоит из трех энергетических каналов — нади и семи основных энергетических центров — чакр. Слово «чакра» в переводе с санскрита означает «колесо», это своеобразные центры силы и сознания, функционирующие по принципу водоворота. От того, действует ли чакра и насколько она активна, зависит состояние здоровья, благополучие и качество жизни в целом. У большинства людей чакры находятся в малоактивном состоянии. После активизации они начинают интенсивно излучать характерные вибрации и обеспечивать тело энергией.

В йоге описаны 50 чакр, но наиболее значимых энергетических центров семь. Они образуются в точках пересечения энергетических каналов — нади, которые пронизывают тонкое тело человека так же, как кровеносные сосуды — физическое. По ним протекает прана, или ци, — энергия, поступающая извне. Семь



основных чакр расположены вдоль позвоночника, на физическом теле им соответствуют нервные узлы и железы.

Йоги и индийские целители утверждают, что именно от состояния чакр зависит психологическое и физическое здоровье, а также благополучие человека во всех сферах деятельности. При малоактивных или закрытых чакрах нарушается движение потоков энергии на тонком уровне, и это становится причиной различных заболеваний и проблем. Однако избыточная открытость тоже нежелательна — излишек энергии может негативно отразиться на здоровье и психическом состоянии. При несбалансированной работе чакр в каналах возникают блоки. В этом случае человек чувствует апатию, упадок сил, вялость, усталость, он не может контролировать происходящее и собственную реакцию на различные события. Блокировка или нарушение тока энергии вызывают как физические заболевания, так и расстройства сознания — появляются страхи, негативное отношение ко всему вокруг, портятся отношения с близкими людьми, рушатся социальные связи. Так что активизация чакр и управление ими поможет вам не только улучшить состояние здоровья, но и добиться успеха в реальной жизни.

## ОСНОВНЫЕ ЧАКРЫ

**Муладхара-чакра (корневая)** — единственная чакра, которая у мужчин и женщина расположена по-разному. У женщин она находится между яичниками, у мужчин — у основания позвоночника. Символизирует эту чакру лотос с 4 лепестками: 2 лепестка ярко-красного цвета и 2 — золотистого.

Чакра отвечает за выживание человека, на нее, образно говоря, опираются все остальные чакры. Благодаря Муладхаре они имеют возможность развиваться и открываться. Это своеобразная база, основа, которая на тонком плане отвечает за состояние человеческого тела, его благополучие и продолжение рода. Именно она стимулирует инстинкт выживания. В наших реалиях эта точка отвечает за потребность работать, чтобы обеспечивать себя и семью всем необходимым: жильем, одеждой, продуктами питания, иметь возможность найти пару и произвести на свет потомство. Муладхара отвечает также за половой инстинкт, причем не за сексуальную привлекательность, а именно за стремление продолжить род. Данная чакра обеспечивает развитие инстинкта защиты от опасностей не только себя, но и родных, своего имущества и жилья. Одно из проявлений ее работы — страх, который помогает избежать опасных ситуаций, удерживает от рискованных действий. Страх является частью системы защиты, созданной тонкими компонентами тела человека.

Корневая чакра на физическом уровне связана с работой позвоночника, кишечника, половой системы и влияет на химический состав крови. Считается, что она напрямую воздействует на менструальный цикл у женщин и на состояние нижних конечностей. Муладхара регулирует и нормализует работу всех органов движения: тонизирует мышцы, суставы, связки, благотворно воздействует на кости и костный мозг. Влияет эта энергетическая точка на всю нижнюю часть тела: ноги, выделительную систему, половые органы. Неразрывно связана она и с главным энергетическим меридианом, начинающимся у основания позвоночника и поднимающимся до верхней губы. Активированная

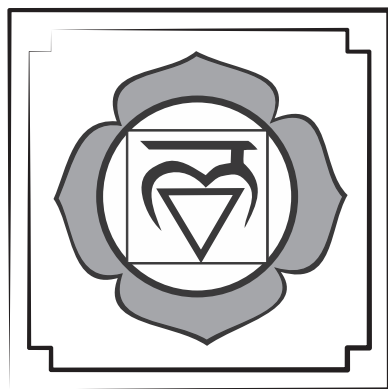
корневая чакра усиливает иммунитет, защищает человека от разнообразных заболеваний, повышает жизненный тонус, а на психическом уровне возвращает оптимизм, позитивное мышление и дарит вкус к жизни.

Муладхара дает связь с Землей, материальным миром. Через нее энергия Вселенной поступает на Землю, и она же обеспечивает подпитку энергией Земли другие чакры и все тонкое тело. При необходимости добиться успеха в материальном мире, получить какие-то блага, преуспеть в бизнесе и заработать значительную сумму денег вам нужно заняться активацией именно корневой чакры — она будет снабжать вас энергией для всех этих дел.

Длительная блокировка Муладхары может стать причиной значительного набора веса или, наоборот, анорексии на нервной почве, заболеваний суставов, особенно коленных, половых органов. В эмоциональном плане возможно появление постоянного беспричинного страха, фрустрации, чувства незащитности перед угрозами, чрезмерной жадности денег, стремления получить желаемые материальные блага любой ценой, параноидального синдрома.

Символом Муладхары является четырехлепестковый лотос. Цвет — красный. Минералы: гранат, рубин, дымчатый кварц, агат, гелиотроп, обсидиан, черный турмалин.

При работе с чакрой рекомендуется использовать эфирные масла кипариса, майорана, гвоздики, кедра.



**Свадхистана-чакра** находится в области крестца, расположена внутри Сушумны у основания половых органов, отвечает за работу желудка и ощущение вкуса. Эту чакру символизирует 6-лепестковый лотос красно-оранжевого цвета, в центре которого расположен белый полумесяц. Чакра осуществляет функцию энергообмена, ее проекция на поверхности тела называется «море энергии» и расположена на расстоянии трех пальцев (4—6 см) ниже пупка. В этой точке соединяются правая и левая части энергетической сети, объединяя потоки энергоснабжения физического тела.

Если мужская сексуальная привлекательность зависит от работы корневой чакры, то женская — от активности Свадхистаны. Когда эта точка открыта и активна, даже внешне ничем не примечательная женщина будет всегда привлекать внимание мужчин, а неотразимая красавица с соблазнительной фигурой и закрытой Свадхистаной не вызовет у представителей противоположного пола никакого интереса. Подсознательно они будут избегать близких отношений с подобной женщиной.

Раскрытие этой чакры позволяет наполнить организм жизненной энергией в необходимом количестве, а это, в свою очередь, позволит улучшить самочувствие, быстро победить болезнь, воспрянуть духом, а женщинам — обрести особую привлекательность в глазах представителей сильного пола. Излишки силы способны трансформироваться и давать толчок реализации творческого потенциала. При избытке энергии в этой точке вы быстро найдете новые хобби, увлечения, сможете реализовать себя в живописи, музыке, хендмейде, будете изобретать, готовить эксклюзивные блюда и т. д. Однако у сублимации энергии может быть и другая сторона: увлечение азартными играми, алкоголем, эгоцентризм, нимфомания, волокитство и другие вредные излишества.

Кроме накопления сексуальной энергии, чакра координирует работу большинства желез внутренней секреции: щитовидной, надпочечников, гипофиза и др. Она отвечает за работу практически всей вегетативной нервной системы, а также за желания и эмоции. Активизация второй чакры стимулирует и нравственный рост человека, помогает преодолеть гнев, похоть, жадность, зависть, трансформируя их в позитивные чувства:

здоровые амбиции, желание овладеть новыми знаниями и навыками, заботу о благополучии ближних, уверенность в своих силах. Эта точка помогает поднять самооценку человека на адекватный уровень, поверить в свои силы и наладить приятные, дружелюбные отношения с окружающими, найти общий язык с коллегами и руководством, жить в ладу и взаимопонимании с родными.

Раскрытая, правильно работающая Свадхистана позволяет регулировать и контролировать эмоции, жить в гармонии со своими чувствами и переживаниями, позволять им течь свободно, адекватно общаться с любимыми людьми. Если чакра заблокирована или слабо раскрыта, человек становится чрезмерно эмоциональным и в то же время беззащитным перед манипуляциями, испытывает чрезмерную тягу к сексу или, напротив, теряет к нему всякий интерес. Возникает неуверенность в себе, ощущение непривлекательности, фобии на сексуальной почве. На физическом уровне нарушение энергопотока отражается на работе почек, ослаблении нижнего отдела позвоночника, часто возникают спазмы и запоры.

Символ чакры — лотос с шестью лепестками. Цвет — оранжевый. Минералы: лунный камень, сердолик, оранжевый кальцит, тигровый глаз, турмалин. Для лучшей работы чакры рекомендуются эфирные масла петитгрейна (горького апельсина), мирры, сандалового дерева, ванили, иланг-иланга.



**Манипура-чакра** находится выше пупка, в области солнечного сплетения. Она еще называется пупковой, потому что физически проецируется именно на него. Чакра представляет собой цветок лотоса из 10 лепестков. Солнечное сплетение, подпитываемое энергией этой чакры, насыщает весь организм энергией и удерживает ее в равновесии. Это своеобразный аккумулятор физической и психической силы.

Манипура на физическом уровне регулирует работу всех органов брюшной полости, прежде всего желудка и кишечника, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, отвечает за метаболизм. На подсознательном уровне Манипура отвечает за эмоции и сновидения, спонтанные действия, рефлекторные реакции. Эта чакра является центром распределения энергии, где смешиваются эмоции, чувства, которые впоследствии находят выражение в тех или иных поступках. Она — средоточие эго, точка, порождающая силу воли и гнев, страсть и целеустремленность. Огромный потенциал чакры нужно развивать и направлять в желаемое русло: творческий рост, подъем по социальной и карьерной лестнице, улучшение физической формы, освоение ораторского искусства, обретение других полезных способностей и навыков. Также данная энергетическая точка позволяет осуществлять духовное общение с наставниками и совершать астральные путешествия.

Активная и в меру наполненная энергией чакра дает ощущение внутреннего мира и покоя, развивает терпимость, лояльность, позволяет обрести баланс между материальным и духовным миром. Вы можете свободно и без напряжения общаться с людьми, легко решать проблемы, быстро реагировать на изменение обстоятельств, чувствовать себя уверенно в любой обстановке.

Если третья чакра испытывает недостаток или избыток энергии, человек чувствует неуверенность в себе, смущается по малейшему поводу, ощущает подавленность, остро реагирует на неодобрение окружающих, чувствует себя подконтрольным и несвободным. На физическом уровне энергетический дисбаланс становится причиной заболеваний печени, желудка, нарушения пищеварения, диабета, аллергии на продукты питания, нервного истощения.

Символ чакры — 10-лепестковый лотос. Цвет — золотистый или желтый. Минералы: золотой топаз, янтарь, цитрин, тигровый глаз, желтый кальцит. Для активизации и работы с чакрой рекомендуется применять эфирные масла лимона, ромашки, тимьяна.



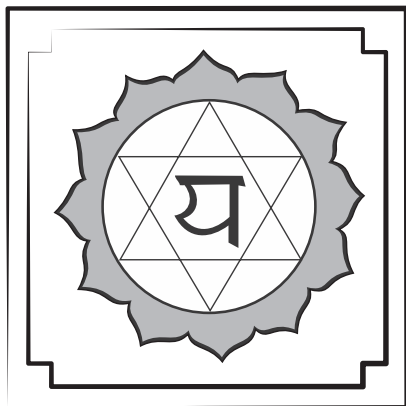
**Анахата-чакра** названа так потому, что считается, что из этого места слышны звуки анахаты<sup>1</sup>. Она отождествляется с сердцем и аортой, находится в области сердца и проецируется на центр груди. От нее зависит кровообращение в целом, а также работа органов дыхания. Чакра представляет собой цветок лотоса из 12 лепестков. Анахата-чакра иногда называется чашей, потому что именно в ней находится средоточие всех излучений, а также сознание и высшая мудрость. Причем это не та мудрость, которую вы черпаете из книг и логических размышлений. Это глубинные всеобъемлющие знания, те, которые вы получаете от высшего сознания, — с ним вас соединяет сердечная нить, проходящая через Анахата-чакру. С ее помощью ученик может, даже находясь на другом конце Земли, соединить свое сознание с сознанием учителя и немедленно получить ответ на вопрос, совет и помощь.

---

<sup>1</sup> Звуки анахаты — это мистические звуки, которые йог слышит во время медитации. Являются признаком очищения энергетических каналов. (Прим. ред.)



Йоги говорят, что эта чакра едина для всех воплощений. После того как тело человека разрушается и он покидает физический мир, его опыт, духовные устремления вместе с бессмертной душой переходят в следующее физическое тело, и в нем происходит



дальнейшая реализация всех духовных порывов. Человек, активировавший Анахата-чакру, становится творцом и помощником высших сил, занятых созиданием Космоса.

Чакра помогает реализовать потребность в душевном общении, дает возможность свободно выражать любовь и симпатию, проявлять доброту, заботу и нежность. Активная чакра уравновешивает мужское и женское начало — ян и инь, гармонизирует внутреннее эмоциональное состояние и позитивно влияет на здоровье в целом.

Анахата отвечает за потребность отдавать и принимать любовь, а также воспринимать эстетическую красоту окружающего мира и произведений искусства — здесь поступающие извне эстетические импульсы преобразуются и становятся соответствующими эмоциями.

При нарушении баланса энергии в данной чакре или ее блокировании развиваются сердечно-сосудистые заболевания, повышенное давление, аритмия, проблемы с дыханием, бессонница. На психологическом уровне человек испытывает приступы паниче-

## СОДЕРЖАНИЕ

Древние восточные практики для исполнения желаний . . . . .	5
<b>ЙОГА — СПОСОБ ДОСТИЧЬ СОВЕРШЕНСТВА И ГАРМОНИИ</b> . . . . .	7
15 самых важных асан, способ выполнения, воздействие на организм . . . . .	15
<b>ЧАКРЫ — ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ: ИХ ФУНКЦИИ И НАЗНАЧЕНИЕ</b> . . . . .	24
Основные чакры . . . . .	26
Упражнения по активизации чакр . . . . .	37
Способы очищения чакр . . . . .	41
<b>МУДРЫ — ЙОГА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ</b> . . . . .	43
Как можно использовать мудры: основные правила . . . . .	47
Мудры для здоровья . . . . .	55
Мудра Ветра . . . . .	55
Мудра «Голова дракона» . . . . .	57
Мудра для лечения трахеита . . . . .	59
Мудра для поддержания здоровья . . . . .	61
Мудра для укрепления здоровья . . . . .	62
Шунья-мудра (мудра Неба) . . . . .	63
Мудра «Три колонны Космоса» . . . . .	65
Мудра «Черепеха» . . . . .	67
Варуна-мудра (мудра Воды) . . . . .	69
Мудра для лечения невралгии . . . . .	71
Мудра для лечения хронического энтерита . . . . .	72
Мудра для снижения кровяного давления . . . . .	73
Сурабхи-мудра (мудра Коровы) . . . . .	75
Сурья-мудра (мудра Огня) . . . . .	78
Апан Ваю-мудра (мудра «Спасающая жизнь») . . . . .	80
Мудра «Чаша чандмана», или «Девять драгоценностей» . . . . .	81
Мудра для лечения брадикардии . . . . .	83
Мудры для благополучия и привлечения достатка . . . . .	84
Апана-мудра (мудра Энергии) . . . . .	84
Кубера-мудра (мудра Исполнения желаний) . . . . .	86
Мудра стабильности и большого богатства . . . . .	88
Мудра «Морской гребешок» . . . . .	90
Мудра, помогающая отдать долги . . . . .	91
Ушас-мудра (мудра Рассвета) . . . . .	94

Мудры для любви . . . . .	95
Мудра «Палящий лотос» . . . . .	95
Ганеша-мудра . . . . .	97
Падма-мудра (мудра Лотоса) . . . . .	99
Кундалини-мудра . . . . .	100
Мудры защищающие, исполняющие желания и поддерживающие жизненную энергию . . . . .	102
Прана-мудра (мудра Жизни) . . . . .	102
Джняна-мудра (мудра Знания) . . . . .	104
Линга-мудра (мудра «Поднимающая») . . . . .	107
Ваджрапрадама-мудра . . . . .	109
Притхви-мудра (мудра Земли) . . . . .	110
Мудра «Зуб дракона» . . . . .	112
Кшепана-мудра (мудра Освобождения) . . . . .	114
Мудра «Щит Шамбалы» . . . . .	116
Мудры, способствующие творчеству и обучению . . . . .	118
Мудра «Лестница небесного храма» . . . . .	118
Шанкха-мудра (мудра «Раковина») . . . . .	120
Мудра «Окно мудрости» . . . . .	122
Мудра «Храм Дракона» . . . . .	124
Хакини-мудра . . . . .	126
Атманджали-мудра . . . . .	127
Как подобрать и правильно выполнять мудры . . . . .	129

## **МЕДИТАЦИЯ КАК СПОСОБ ПОНЯТЬ СЕБЯ, РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ, ОБРЕСТИ ГАРМОНИЮ**

<b>И УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ . . . . .</b>	<b>135</b>
Этапы, правила и методы медитации . . . . .	156
Техники медитации . . . . .	166
Концентрация на объекте . . . . .	168
Концентрация на субъекте . . . . .	169
Концентрация на действии . . . . .	169
Позы для медитации . . . . .	170
О чем нужно помнить при медитации . . . . .	176

<b>МАНТРЫ . . . . .</b>	<b>185</b>
Для чего нужны мантры . . . . .	189
Как работать с мантрами . . . . .	189
Универсальные мантры . . . . .	192
Буддийские, ведические и индийские мантры . . . . .	196
Источники . . . . .	205

Популярне видання

**Мудри.**  
**Зціляємося і здійснюємо бажання**  
**за 10 хвилин на день**  
(російською мовою)

Укладач *ПОПОВИЧ Наталія*

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*  
Редактор *Л. М. Зінченко*  
Художній редактор *А. О. Попова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *Н. С. Дорохіна*

Підписано до друку 08.04.2019.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 10,92.  
Наклад 5500 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [corp@bookclub.ua](mailto:corp@bookclub.ua)

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»  
61052, м. Харків, вул. Різдяна, 11.  
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.  
[www.globus-book.com](http://www.globus-book.com)

Популярное издание

**Мудры.**  
**Исцеляемся и исполняем желания**  
**за 10 минут в день**

Составитель *ПОПОВИЧ Наталья*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*  
Ответственный за выпуск *А. В. Алешичева*  
Редактор *Л. Н. Зинченко*  
Художественный редактор *А. О. Попова*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *Н. С. Дорохина*

Подписано в печать 08.04.2019.  
Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 10,92  
Тираж 5500 экз. Зак. № .

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61140, Харьков-140, пр. Гагарина, 20а  
E-mail: [corp@bookclub.ua](mailto:corp@bookclub.ua)

Отпечатано в ПРАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»  
61052, г. Харьков, ул. Рождественская, 11.  
Свидетельство ДК № 3985 от 22.02.2011 г.  
[www.globus-book.com](http://www.globus-book.com)