



ЗОЛОТАЯ КНИГА
ЭЗОТЕРИКИ



СЕРГЕЙ
МАТВЕЕВ

БОЛЬШАЯ КНИГА МУДР

ЙОГА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ,
КОТОРАЯ ДАСТ
ЗДОРОВЬЕ, ДЕНЬГИ
И УДАЧУ



Сергей Александрович Матвеев **Большая книга мудр. Йога** **для пальцев, которая даст** **здоровье, деньги и удачу** **Серия «Золотая книга эзотерики»**

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=33387335

*Сергей Матвеев. Большая книга мудр. Йога для пальцев, которая даст
здоровье, деньги и удачу: АСТ; Москва; 2018
ISBN 978-5-17-106975-9*

Аннотация

Искусству мудр уже более двух тысяч лет. В древних текстах сказано, что, особым образом складывая пальцы рук, можно восстановить нормальную циркуляцию энергии ци в теле человека и таким образом лечить болезни, замедлять процессы старения. А также влиять на психику (свою и окружающих людей) и управлять энергией удачи и благополучия! Перед вами книга, написанная максимально просто и доступно. Вы сможете быстро освоить древний невероятно эффективный метод управления энергией, научитесь исцелять тело и менять жизнь. Четкие, понятные инструкции, необходимые комментарии автора, который многие годы изучал искусство мудр по древним

текстам, множество фотографий и рисунков помогут выполнять мудры правильно, так чтобы они приносили реальную пользу телу и сознанию. *Не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Содержание

Сила мудр	7
Сакральное значение мудр	9
Как работает мудра?	10
Что может мудра?	11
Связь мудр с Высшим разумом	12
История мудр	14
Мудра-йога вместо лекарств	16
Результаты занятий мудра-практикой	18
Время для занятий	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Сергей Матвеев

Большая книга мудр. Йога для пальцев, которая даст здоровье, деньги и удачу

© Матвеев С. А., 2016

© Левин П., 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2018

* * *

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

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

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 преображающее влияние на всю жизнь!

Ведь любой жест, движение тела и мысль оказывают влияние на различные системы организма, 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 определенные 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 традиции передачи высшего знания. Жесты выступают как подсознательное проявление идей и мыслей, передаваемых посредством архетипических жестов от поколения к поколению.

Школа йоги объясняет, что мудры обозначают жесты рук и движения, используемые в танце, ритуалах, обрядах, духовных упражнениях типа медитативной практики. Мудры символически выражают внутренние чувства и состояния сознания, они также выражают различные качества – бесстрашие, власть, милосердие, мир при общении.

Символическое значение пальцев руки

Пальцы руки	Значение
Большой палец	Всевышний Бог, Вечный Абсолют
Указательный палец	Индивидуальность
Средний палец	Благостные, добродетельные качества
Безымянный палец	Страстность, активность
Мизинец	Невежество, инерция, леность

История мудр

В индуизме и буддизме насчитываются сотни и тысячи мудр для духовных практик, церемоний, драм, танцев. Большинство из них по своему характеру глубоко символичны, другие, однако, обладают несомненными метафизическими достоинствами. Есть особые мудры, предложенные древними йогами и мудрецами, все они основаны на четырех основных положениях руки:

- открытая ладонь,
- вогнутая ладонь,
- сжатый кулак,
- рука со сжатыми вместе и вытянутыми пальцами.

Древние народы были уверены, что руки способны видеть, что им свойственны прозрения, которые они затем переводили в мистические жесты.

Древние посвященные могли простым жестом руки даровать жизнь, колдуны были способны наводить с помощью жестов смерть, порчу.

Жестикуляция использовалась на самых ранних этапах развития человеческой мысли – в религии, искусстве, риторике, при социальном общении и так далее. Известно, что европейские каменщики, строившие прекрасные соборы, а также дионисийские ремесленники, отвечающие за возведе-

ние древних зданий и сакральных сооружений, использовали особый язык жестов в качестве системы связи и для охраны их тайных совещаний, а также встреч, оберегая свои диалоги от понимания непосвященными.

Жесты рук перекликаются с добром и злом, благостью и несправедностью, символизируют вечность, время как уходящую за горизонт бесконечную сущность бытия.

На Западе изучение жестов в ритуальной практике называется хиромомия. Это особенно касается жестов, используемых в тайной символике религиозных ритуалов. В сокровенной науке каждый жест имеет особое значение и связывается с работой определенной силы. Ритуальные жесты всегда были важной частью религиозных церемоний в древних культурах. Считалось, что с их помощью можно было призывать богов, влиять на окружающий мир и направленно посылать энергию.

Почти все древние культуры в ритуальной практике использовали руки или отдельно правую или левую руку, совершающие некие жесты или пассы.

Рука в древних языках связывалась с такими понятиями, как плодородие, животворящая сила. Отсюда – ее ассоциации с рождением и энергией обновления.

Следует заметить, что в разных традициях и различных географических областях названия мудр могут не совпадать; в данной книге используется наиболее распространенная терминология.

Мудра-йога вместо лекарств

Существует множество мистических методов, систем и традиций, но нет более доступного инструмента, чем собственные руки. Занимаясь мудра-йогой, можно производить такие изменения в организме, которые фактически невозможно совершить никакими другими способами. Это возможно потому, что именно в пальцах находятся очень важные энергетические центры, доступные для воздействия извне. Например, в случае внезапного ухудшения самочувствия, если под рукой не имеется никакого иного эффективного лекарства, можно немедленно выполнить нужную мудру – это помогает высвободить отрицательную энергию тела и может даже спасти человека от смерти. Духовные учителя говорят, что со многими болезнями можно распрощаться навсегда, если практиковать мудры искренне и с верой.

Мудра-йогу можно сочетать с любым другим методом лечения: она дает благоприятные результаты, даже если вы не до конца верите в этот метод.

Теория акупунктуры гласит, что ключ к здоровью находится в наших руках, которые способны работать с особо тонкими видами энергии. В середине ладони расположена определенная чакра, генерирующая электромагнитные колебания. Если быстро потереть одну руку о другую, то можно почувствовать, как они нагреваются. Руки сами начинают

вырабатывать тепло. Если к этому теплу добавить силу разума и любви, то эффект воздействия будет потрясающим.

Человеческое тело постоянно совершает те или иные мудры. Каждое положение рук, пальцев оставляет отпечаток в тонком теле, генерируя в атмосферу поток направленных вибраций.

Приводимые в этой книге мудры очень важны для поддержания хорошего здоровья. Они подходят людям всех возрастов, представителям обоих полов. Они универсальны, полезны для всех, их можно практиковать в течение всей жизни.

Результаты занятий мудра-практикой

Вот только некоторые из эффектов занятий мудра-йогой, которые проявляются непосредственно уже на начальном этапе занятий.

1. Улучшение здоровья. Мудры прочищают энергетические каналы и психические центры в тонком теле, позволяя беспрепятственно течь жизненным сокам ко всем частям организма. В результате наблюдается заметное улучшение здоровья. Мудры повышают активность нейропептидов, что вызывает повышенную сопротивляемость организма болезням, приносит внутреннее ощущение «хорошего самочувствия», переживания полноты бытия и удачи.

2. Повышение коэффициента интеллектуального развития. Так как процесс очищения касается и сознания, то разум при этом проясняется, чувства обостряются, и умственные способности значительно возрастают, позволяя с большей силой проявиться душевным стремлениям. Мудры помогают управлять мыслями, контролировать ментальный диалог, концентрировать психическую силу, приносят умиротворение, разрушают апатию, эгоизм.

3. Нормализация ауры. Магнитное поле, создаваемое в теле мудрой, улучшает состояние биомагнитной составляющей поля всего тела, наделяет тело большой жизненной силой и создает надежный щит против воздействия отрица-

тельных энергий. Мудры делают ауру человека мощной, чистой, интенсивной.

4. Расширение сознания. Мудры уносят все беспокойства, даруя радость, счастье, гармонию и энергию. Они проясняют ум, очищают сердце от пороков, расширяют сознание, разрушают зло и невежество, награждают сияющим знанием. Мудры уносят скорби, печали, несчастья, пробуждают любовь ко всему сущему, озаряют светом. В результате очищения тела и активации энергии в форме кундалини происходит преобразование сознания, расширяющегося до трансцендентного понимания действительности. Даруют гармонию, духовное осознание, проникновение в возвышенные истины.

Кроме того, мудры рассеивают дурные влияния, защищают от темных сил, помогают избавиться от деструктивных программ в сознании. Мудры способствуют очищению психического пространства от негативных мыслей, перепрограммированию установок, устраняют препятствия на пути развития и личного роста. Даруют силу, величие и влияние. Дают возможность управлять эмоциями. Уносят уныние, отчаяние и сомнения. Мудры усиливают позитивные намерения, даруют энергию и веру в себя. Мудры улучшают сенсорную адаптацию, избавляют от расстройств сна, совершенствуют механизм мотивации достижений.

Мудры привлекают космическую энергию в микромир.

Они пробуждают скрытую энергию тонкого тела и стимулируют осознанную деятельность человеческого существа. Все доселе бездействовавшие клетки оживляются и начинают свою работу. Функции органов физического тела оптимизируются. Все системы начинают работать устойчиво. Энергии, которые пробуждают мудры, проявляются нередко как магнитная и электрическая силы в зависимости от их формы.

Время для занятий

Мудра-йога очень гибка в отношении выбора времени и места занятий и не имеет никаких строгих «дозировок». Независимо от того, путешествуете ли вы, смотрите телевизор или о чем-либо думаете, вы можете совершать попутно различные мудры и наслаждаться произведенным эффектом.

Мудры можно выполнять сидя или стоя. Практиковать мудры можно в любое удобное время, днем или ночью. Однако для достижения быстрееших результатов и в качестве серьезной дисциплины мудра-йогу лучше проводить в два этапа: утром и вечером. Практика мудр особенно полезна перед медитацией, поскольку она способствует достижению расслабленного состояния и глубокой сосредоточенности.

Мудрами лучше заниматься в изолированном месте или помещении. Комната должна хорошо проветриваться, и в ней должен быть идеальный порядок. Излишне напоминать, что в таком помещении не должно находиться никаких посторонних, отвлекающих от занятий вещей. Если вы практикуете мудры на природе, следует выбрать место, далекое от любопытных глаз.

Как долго нужно совершать каждую мудру? Здесь должна прийти на помощь интуиция. Часто организм или тело сами подсказывают, как долго нужно выполнять ту или иную муд-

ру. Со временем вы научитесь сами определять, нужно ли продолжить совершать выбранную мудру еще подольше или уже нужно перейти к другой.

Мудры нужно выполнять непринужденно, легко надавливая на пальцы. Если пальцы, непосредственно не занятые выполнением мудры, стремятся выпрямиться, не нужно им в этом препятствовать: они должны находиться в любом удобном положении. Особую важность при совершении мудры имеют касания определенных пальцев друг друга.

Приступив к занятиям мудрами, необходимо представлять, что может происходить во время таких занятий, чтобы отдельные проявления моторики тела не вызывали ненужной тревоги или испуга. Ниже перечислены некоторые проявления работы организма, которые могут наблюдаться при совершении мудр и которые должны восприниматься как естественный результат практики.

Появление теплого пота. Это хороший признак; это означает, что организм проходит через процесс очищения.

Колебания и вращения тела. Это свидетельство того, что происходит тонкая настройка тела и наполнение его энергией.

Ощущение тяжести в отдельных областях тела. Это признак сосредоточения космических сил в организме.

Ощущение теплоты, покалываний в отдельных областях тела. Это признак сосредоточения космических сил

в организме.

Ощущение покалываний и потока энергии, текущей по всему телу. Это означает, что каналы в определенной степени очищены и что энергия теперь течет свободно, не натываясь на преграды.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.