

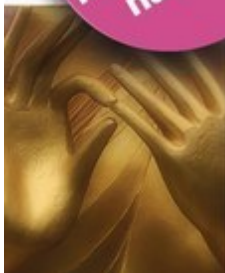
СВАМИ БРАХМАЧАРИ

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА

МУДР

- йога пальцев рук
- дыхательные упражнения
- очистительные процедуры

Здоровье
на кончиках
пальцев



Свами Брахмачари

Исцеляющая сила мудр.

Здоровье на кончиках пальцев

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=645425
*Исцеляющая сила мудр. Здоровье на кончиках пальцев.:
Центрполиграф; Москва; 2011
ISBN 978-5-227-02583-8*

Аннотация

Мудры тесно связаны с внутренними процессами и способны управлять телом и сознанием человека. Их выполнение не требует специальных навыков, тренажерных залов и многочасовых занятий. Эффект от них измеряется многими годами полноценной жизни и отличным самочувствием. Мудры хорошо совмещать с дыханием по системе цигун. Его основы автор тоже дает в книге. Научившись сочетать эти два направления, вы сможете легко избавляться от головных болей, предупреждать возникновение многих болезней и легко приведете себя в норму в стрессовой ситуации! Также вы узнаете, как выбрать свою мудру, правильно питаться и подготовить тело к оздоровлению с помощью внутреннего очищения организма, ведь свободное от шлаков тело гораздо быстрее откликнется.

Содержание

Что такое мудры	4
Польза применения мудр	8
Как выполнять мудры	10
Исцеляющие мудры	15
Как выбрать нужную мудру	18
Действие мудры	21
Сила целительных мудр	23
Храни свой храм в чистоте	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Свами Брахмачари Исцеляющая сила мудр. Здоровье на кончиках пальцев

*Великий квадрат не имеет углов; большой
сосуд долго изготавливается; сильный звук нельзя
услышать; великий образ не имеет формы.
Восточная мудрость*

Что такое мудры

Врачующие люди прошлого считали, что жизнедеятельность организма поддерживается не только пищей, но и энергией, которую он получает из Космоса.

В Космосе и в человеческом теле существует особая энергия, которую называют в разных культурах по-разному: ци, прана, информационно-энергетический ток и т. д. Способность получать жизненную энергию, накапливать и направлять ее по энергетическим каналам приводит к совершенному здоровью, внутренней гармонии, развитию творческих и психических возможностей.

Эта энергия передвигается по особым каналам— мериди-

анам, которые обеспечивают «доставку» этой особой энергии ко всем органам и тканям организма. Если в одном или нескольких меридианах возникает сбой, космическая энергия не достигает своей цели, и работа внутренних органов нарушается. Причины такого сбоя могут быть разными: неблагоприятные внешние условия, плохая наследственность, стресс, – а результат один: человек начинает болеть.

Любой из нас является проводником и концентратором энергий Вселенной, каждый образует связь между Небом и Землей, каждый в состоянии организовать и использовать эти могучие силы хотя бы для исцеления себя. Но качество, характер и влияние этих энергий на человека зависит от того, насколько он является чистым и разумным проводником и хозяином всего этого богатства.

По представлениям целителей и врачей Древнего Востока все проекционные точки внутренних органов человека сконцентрированы на кистях рук, стопах ног и ушной раковине. И поэтому они являются основными зонами получения и сбалансированного распределения по внутренним органам биологической энергии, получаемой извне. Помимо этого на каждом внутреннем органе либо на части человеческого тела имеются представительства, точки других органов человека, через которые можно воздействовать на их работу.

Человек передает упорядоченную информацию в окружающий мир двумя способами – словами (мантры) и знаками рук (мудры). Мудра и мантра – это два обоюдно связанных

явления, но в нашей книге мы рассмотрим знаки рук, мудры.

Корень силы человека в ступнях, через ноги сила развивается, в пояснице и позвоночнике – накапливается и трансформируется, а через пальцы рук или через слова проявляется. Наши пальцы – тонкий и деликатный инструмент познания себя и окружающего мира. Когда они складываются под определенным углом и соприкасаются друг с другом в разных вариантах, изменяется сила поступления энергии в органы и системы, меняется направление потока энергии внутри нашего тела. Комбинации пальцев вызывают перемещение и перераспределение энергии внутри организма, гармонизируют энергию мужскую и женскую.

Древние целители и йоги знали, что определенным образом воздействуя на пальцы и ладонь руки, эту биологическую энергию можно усиливать, стимулировать и перераспределять в организме по внутренним органам. И таким образом поддерживать здоровье и исцелять человека.

«Мудра» – это особое положение рук и пальцев кистей рук по строго определенным канонам, законам (около 150 видов). Мудры – это специальные упражнения для пальцев рук, так называемая пальцевая гимнастика, которую делали йоги в Древней Индии с незапамятных времен. По преданию, полубог Шива, спустившись с небес на своей колеснице, научил первых людей асанам йоги, пранаяме, бандхам и мудрам. В общей сложности в древности было известно около 350 разновидностей мудр.

«Мудра» в переводе с санскрита означает «дарующий радость». МУД – радость и одновременно послание богам, чтобы снискать их расположение и благосклонность. РА – да(ро)вать. Санскрит и русский язык созвучны: мудра – это мудрость, в нашем понимании, это что-то доброе, понимающее, помогающее.

Мудра – жест, сделанный при помощи пальцев рук, который символизирует энергию. Это – одна из самых красивых форм выражения энергии при помощи пальцев. Мудра – мистический жест руки, с целью сосредоточить неуловимую энергию.

Мудрами могут стать самые разнообразные положения тела, жесты, положения пальцев на руках – если их выполнять при соответствующем внутреннем настрое. Исключительно внутренняя установка, полнота переживаний и осознанность выполнения упражнений превращает жест в мудру. Итак, мудра это жест, мудра это любые комбинации из пальцев.

Положения рук, жесты – это не только внешняя форма и конфигурация ладоней. Все они связаны с внутренними энергетическими процессами, с движением энергии природы.

Полезьа применения мудр

Мудры помогают исцелить горло, гортань, охриплость голоса, ревматические боли, радикулитные боли, заболевания суставов, бессонницу, снижение слуха, нарушение зрения, сердце, стресс, заболевание печени, мочеполовую систему, позвоночник, склероз сосудов головного мозга, снижение иммунитета, депрессию, нарушение координации движений, застой в организме, патологию головного мозга, нарушение пищеварительных функций, негативные воздействия чужой энергии, заболевания женской половой сферы, заболевания дыхательных путей, легких, хронический энтерит, воспаление трахеи, гипертонию, замедленный ритм сердца.

Мудры способны помочь каждому человеку исцелить ум, тело и дух, изменить его жизнь к лучшему, поднять его на новый уровень осознания.

Шесть основных энергетических каналов, связанных с сердцем, легкими, головным мозгом, печенью, селезенкой, сосудистой системой, толстым и тонким кишечником, проходят по рукам и пальцам человека. Именно поэтому рука обладает такой огромной целительной силой! Соединяя пальцы в определенных комбинациях, можно активизировать меридианы и направить энергию по всему телу, восстановить поток энергии и устранить сбои в больных органах.

Наши руки – это точки, имеющие высокую степень энер-

гетической активности, наши пальцы связаны с определенными энергетическими каналами. Выполняя мудры, мы воздействуем на них внутри нашего тела. Мудры помогают освобождению энергии в одних каналах и концентрации ее в других, там, где ее не хватает. Например, если раскрыть все пальцы, то энергия освобождается из всех каналов. Все пальцы сжаты – энергия концентрируется во всех каналах.

Каждая мудра воздействует информационно, наполняя энергией именно те органы или системы организма в которых находятся причины заболеваний или энергетический блок. Таким образом, мы получаем возможность сознательно направлять энергию в больные органы, выправлять ток энергии внутри тела, если он искажен, восстанавливая энергообмен с Космосом.

Систематически выполняя мудры, уже через неделю ощутите улучшение состояния. При острых заболеваниях облегчение наступает через несколько дней, а то и часов. Некоторые мудры действуют даже мгновенно! При хронических недугах стойкий эффект наступает по прошествии нескольких недель.

Как выполнять мудры

Научиться складывать пальцы в целительные комбинации несложно – надо лишь внимательно прочитать рекомендации и присмотреться к рисункам.

Выполнять мудры можно в любом положении тела: лежа, стоя, сидя, на ходу (например, на прогулке), во время обеденного перерыва. Можно закрыть на время глаза, постараться успокоиться (как бы отрешиться от всего постороннего). Неплохо мысленно представить себе приятный цвет (надо знать его!). Место должно быть по возможности комфортным (не должно быть резких раздражителей). Главное условие – выполнять мудры необходимо в спокойной обстановке, лицом на восток.

При составлении мудр соприкосновение пальцев, должно быть легким, в подавляющем большинстве случаев только подушечками, хотя существуют и другие принципы построения мудр. Остальные пальцы могут находиться в любой удобной позиции. Если они выпрямлены, то не должны быть в напряженном состоянии.

Не напрягайте пальцы, а делайте так, как получится. Чтобы пальцы стали более гибкими и складывались правильно, постоянно разминайте их, складывайте, делая всевозможные комбинации. Дети любят комбинацию из трех пальцев – это и есть начало мудры. Такая гимнастическая разминка уже

принесет пользу вашему здоровью. Вот тогда и мудры будут выполняться успешнее.

Не существует никаких возрастных или половых ограничений для коррекции здоровья с помощью мудр. Мудры очень важны для поддержания здоровья любого человека. Мужчины и женщины, дети, пожилые люди могут составлять эти мудры в любой удобный для них момент.

Мудры можно выполнить только физически соединяя пальцы, к сожалению, мысленно мудры выполнить невозможно, так как воображению трудно «проследить» за правильным соединением нескольких пальцев одной или двух рук.

Выполнение мудр не должно ни в какой степени вносить дискомфорт. Положение рук может быть произвольным.

Нет необходимости постоянно смотреть на свои пальцы, находящиеся в положении выбранной мудры, хотя изредка убедиться, что соединены именно кончики пальцев, не лишне. Некоторые мудры сложны, и (особенно в первое время) приходится следить за положением пальцев.

Пальцы должны складываться легко, спокойно, без напряжения. При этом на руках не должно быть никаких украшений: колец, браслетов, часы желательно тоже снять.

Некоторые упражнения можно делать на улице, не вынимая рук из карманов, а также в варежках (при этом большой палец вам придется освободить, а мудру складывать прямо внутри варежки). Перчатки все же лучше снять. Самое глав-

ное – найти возможность, чтобы руки не замерзли.

Дыхание при выполнении мудры должно быть привычным и не должно отвлекать, не должно быть в центре внимания.

Выбранную мудру целесообразно повторять в течение дня не более 5–6 раз по 5 – 10 минут. Если выбраны 2–3 мудры, то после выполнения одной мудры надо сделать небольшую паузу (пальцы рук должны отдохнуть).

Огромное значение имеет настрой, с которым выполняются мудры. Приступая к занятиям, вы должны быть абсолютно спокойны и уверены в том, что лечебные жесты принесут вам облегчение. Забудьте о неприятностях и огорчениях, мысленно попросите прощения у тех, кого вы обидели, и сами постарайтесь простить того, кто обидел вас. Если вы человек верующий, перед началом упражнений прочтите молитву, попросите высшие силы помочь вам, а после окончания занятий не забудьте поблагодарить того, к кому обращались за помощью.

Мудры надо применять, когда они необходимы, или выбирать для этого удобное время с учетом условий выполнения мудр. Все мы разные, и у каждого свои привычки. Ограничений времени суток для выполнения мудр не предусмотрено.

Если вы желаете выполнять мудры семьей в одно время, то выбирайте одинаковые мудры. Если вы семьей выполняете разные мудры, то и время используйте разное, или нахо-

дитесь друг от друга на дальнем расстоянии, а лучше будьте в разных комнатах.

При использовании лечебных жестов энергетические потоки нормализуются не только в организме того, кто их выполняет, но и в окружающем пространстве. Это значит, что мудрами можно лечить близких на расстоянии. Главное – испытывать искреннее желание помочь тому, кто в этом нуждается. Если этот человек рядом с вами, спокойно, стараясь не привлекать к себе внимания, подойдите к нему и начинайте делать мудру, которая больше всего подходит в данной ситуации. Если вы находитесь далеко, представьте себе адресата и мысленно удерживайте перед собой его образ в течение всего времени, пока выполняете упражнение.

Бывают случаи, когда кто-либо нуждается в помощи, а мудры выполнить не может (иногда просто не знает о них). Помогать больному может только здоровый человек (по крайней мере не имеющий признаков заболеваний, при которых помогают выбранные мудры). Все зависит от того, в каком состоянии находится тот, кто хочет оказать помощь другому, и как на него самого влияет данная мудра.

Важным условием успеха является искреннее желание помочь больному, добрые личные отношения с ним (если оба знакомы).

Если человек не спит, мудры можно выполнять и ночью, но передавать мудры спящему человеку не стоит, так как нет реакции на выполняемую мудру.

Мудры в основном облегчают состояние больного, хотя в ряде случаев могут привести и к исцелению. И, если вы принимаете лекарства, стоит выполнять мудры за час до приема, или после приема лекарств минут через 40.

Научиться мудрам могут не только взрослые, но и дети. Ребятишкам это, как правило, удастся без особого труда: для них складывать пальчики в замысловатые фигуры – и игра, и удовольствие. Проследите за тем, чтобы малыши выполняли упражнения только по собственному желанию (заставлять их ни в коем случае нельзя!) и под наблюдением взрослых. Научите ребенка нескольким основным мудрам («Спасаящая жизнь», «Поднимающая») – в трудной ситуации он всегда сможет помочь самому себе и своим близким.

Исцеляющие мудры

Нашей душе – энергетической системе всего нашего тела – тоже нужны тренировки. Мудры не требуют специальных залов и многочасовых физических занятий. Эффект от них не измеряется физическими единицами – он измеряется годами жизни и постоянно отличным самочувствием. Мудры не только приносят в нашу жизнь баланс, но являются действенным средством для управления собственным здоровьем и предупреждения заболеваний.

Возможно мудры не дадут вам полного или быстрого исцеления, но могут существенно помочь при различных заболеваниях. Очень важно правильно выбрать мудру, и правильно выполнить ее (это особенно важно, если вы выполняете сразу несколько мудр). Складывать пальцы в различные целительные фигурки достаточно просто.

Для наибольшей эффективности действия каждой мудры, недостаточно просто механически складывать пальцы. Прежде всего необходимо сосредоточие в мыслях, и общее понимание того, что происходит в организме когда вы выполняете ту или иную мудру, ведь они воздействуют на энергетические потоки в нашем организме.

Мудры можно выполнять в любой позиции – лежа или сидя и даже во время ходьбы, но в индийской практике предпочтение отдается позе Лотоса. Не существует жесткого огра-

ничения времени использования лечебных мудр. Но многовековые наблюдения показывают, что для получения стойкого, прогнозируемого эффекта желательно посвящать подобному лечению не менее 45 минут в сутки. Начинающие должны в первое время ограничиваться одним сеансом в 10 минут, постепенно увеличивая время лечения до одного часа. Самый простой способ обучиться мудрам – регулярно практиковать их по 15 минут утром и вечером. Для лечения определенной болезни следует держать соответствующую мудру в течение 45–50 минут, но, в зависимости от обстоятельств, временной промежуток может быть увеличен или уменьшен. Курс занятий мудрами обычно занимает несколько недель. Хронические болезни требуют большего времени лечения, острые патологические состояния, естественно, меньшего, но любая мудра, составленная даже на одну секунду, создает необходимые вибрации в определенных энергетических структурах, способствующие скорейшему выздоровлению.

Мудра-терапия может сочетаться с другими методами лечения, ускоряя процесс выздоровления. Лечение мудрами является эффективным методом терапии и приносит положительные результаты, даже если человек до конца не верит в него. Практически мудра– терапия часто подтверждает это.

Зачастую уже через несколько десятков секунд после составления мудры человек начинает ощущать выраженные положительные изменения в своем состоянии.

Исцеляющая методика мудр – это эффективная система самоисцеления и самосовершенствования, разработанная даосскими и буддистскими монахами. Она позволяет с помощью жестов и дыхательных техник подключиться к потокам внешней энергии (ци), проходящей по космическим каналам и наполнить жизненной силой внутренние органы. С помощью целительных мудр вы можете избавиться от многих заболеваний, перед которыми бессильны даже врачи. Для восстановления энергетического баланса вашего организма, используйте простые, но в тоже время эффективные упражнения цигун.

Как выбрать нужную мудру

Каждый знает свою болезнь и должен правильно оценить свое состояние и, в зависимости от этого, определить для себя помогут ли ему методики мудр. Прежде всего надо самому решить, можно ли помочь организму в сложившейся ситуации. Следует ознакомиться со всеми мудрами, и выделить те, которые ближе к вашему диагнозу. Иногда пальцы рук не складываются сразу как надо, но со временем все получится.

Мудры можно выполнять в любом порядке. И учтите, что при какой-либо болезни одной мудры недостаточно – необходимо применять их несколько. Иногда одна болезнь может быть вызвана множеством причин. Досконально изучите свою болезнь, и вы найдете правильное лечение.

Выбирать последовательность выполнения мудр надо осторожно, с учетом состояния здоровья и оценки действия выбранной мудры. Действие мудр должно вызывать только приятные ощущения!

По состоянию здоровья, как правило, выбирают 2–4 мудры и даже большее их количество. Но более 2–3 мудр ежедневно выполнять нецелесообразно. Вариантов их очередности может быть несколько. Можно выполнять какую-либо одну мудру с перерывами, затем – другую. Можно чередовать выполнение мудр, причем продолжительность каждого их выполнения может быть разной (например, одну – 5 ми-

нут, другую – 10 минут, а в следующий раз наоборот, первую – 10 минут, а вторую – 5 минут).

Эффективность мудры может быть снижена в послеоперационный период. Как правило, многие операции затрагивают нервные и энергетические каналы.

Они незримы, но их нарушения не проходят бесследно. Конечно, в данном случае эффективность некоторых мудр может быть меньше, но отказываться от их выполнения не стоит. Главное – верить в их пользу.

Мы часто выбираем мудры по симптомам, признакам заболеваний, а не по их причине. Например, заболело сердце, появилось чувство тяжести в груди, что-то давит в области сердца. Мы торопимся применить мудру «Храм Дракона». Но причина вашего дискомфорта в области сердца на самом деле повышенное давление, стало быть, вам нужна мудра «Знания». И не удивляйтесь, что первоначально выбранная мудра малоэффективна.

Мудра «Спасаящая жизнь» должна быть известна всем! Но не надо думать, что этой мудрой можно помогать сердцу только в критических ситуациях. Данную мудру целесообразно выполнять с целью профилактики, а также во всех случаях волнений, тревоги, при резком изменении погоды хотя бы по 15 минут в день. Кроме выполнения этой мудры полезно при заболевании сердца массировать большим пальцем правой руки середину ладони а также ногтевую зону мизинца.

Вы решили использовать мудру «Щит Шамбалы», которая защищает от негативных воздействий чужой энергии. Но воздействия энергии бывают и положительные. Каждая мудра способствует нормализации энергетического потока, который проходит через кончики пальцев. При применении мудр нормализуются потоки не только в организме человека, но и вокруг него. Сначала определите, действительно ли чужая энергия к вам неблагоприятна. Ознакомьтесь с помыслами этого человека, с его духовностью. Может оказаться, что они положительны. Но если вы находитесь в окружении многих незнакомых людей, то эту мудру стоит применить.

Мудру надо уметь подобрать! Будьте внимательны к своему здоровью и прислушивайтесь к своему организму.

Действие мудры

Мудра должна действовать мягко, под ее воздействием боль становится легче, ослабевает или исчезает. Продолжительность выполнения мудры у каждого своя. Однако надо помнить о том, что при появлении малейших неприятных ощущений занятия следует прекратить, а при переходе к другой мудре целесообразно сполоснуть руки холодной водой и встряхнуть их несколько раз до вытирания полотенцем. Использование мудр допустимо только тогда, когда вам от них становится хорошо, легко, приятно.

Не надо добиваться действия мудры сразу, за короткое время. Но есть, например, такие мудры, как «спасающая» и некоторые другие, которые оказывают действие за очень короткое время (особенно если они выполняются с просьбой, с молитвой).

Если присутствует отвлекающий момент – передача по радио, телевизору, когда отвлекается ваше внимание, то мудру лучше не выполнять. Она гораздо благоприятнее подействует, когда все наши информационные и энергетические каналы будут свободны от всевозможных эмоций. Но есть отдельные мудры, действие которых не зависит от нашего эмоционального состояния, например, мудра спасающая жизнь.

Мудры снимают стрессы, растворяют застойные явления в организме, расслабляют напряженные зоны, обезболивают,

гармонизируют все тело, лечат конкретные органы и заболевания, повышают общий тонус и защитные силы организма, помогают обрести спокойствие и сосредоточение.

Любая мудра оказывает свое воздействие сразу, но не всегда мы это чувствуем. Если мудра выбрана ошибочно, то ее воздействие на энергетические каналы будет не связанным с больным органом. С другой стороны, можно выбрать мудру по принципу «что болит», но надо помнить, что все органы и системы в организме тесно связаны и зависимы друг от друга. Больное место может оказаться как бы отражением реакции больного органа, на который вы даже не обращаете внимания. Лишний раз подтверждается золотое правило, что лечить надо не болезнь, а ее причины, а это определить и найти сложнее.

Нелишним будет напомнить, что одним из важнейших условий действия мудр является уверенность (вера) в то, что мудра вам поможет.

Рекомендуемые мудры способствуют нормализации энергообмена, поэтому перед применением мудры хорошенько осмыслите свою жизнь, свое отношение к окружающему.

Сегодня известны несколько сотен мудр, сложений рук и ладоней. К сожалению, при их целебности не все из них безопасны (с учетом состояния организма человека), так как все мы разные, находимся в разных условиях.

Сила целительных мудр

Выбирая нужную мудру, помните, можно снять боль и недомогание, но не избавиться от причин болезни. Например, голова может болеть не только потому, что у вас подскочило давление, и не из-за остеохондроза или плохого пищеварения. Чтобы воздействие на организм было комплексным, выполняйте в течение дня не одну, а несколько мудр.

Для повышения иммунитета, снятия усталости и стресса выполняйте мудры «Жизни», «Земли», «Энергии», «Три колонны Космоса», «Черепаша», «Чаша Чандмана», «Щит Шамбалы».

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы – мудры «Знания», «Спасающая жизнь», «Храм Дракона», «Лестница Небесного храма», «Черепаша», «Стрела Ваджра».

При гипертонии – мудру «Спасающая жизнь» и мудру «Знания», а затем, чередуя, мудры «Ветра» и «Жизни».

У вас не в порядке легкие, мучают простудные и респираторные заболевания? Возьмите на вооружение мудры «Раковина» и «Поднимающая», а также мудры «Воды», «Голова Дракона», «Флейта Майтрейи».

Вы страдаете заболеваниями пищеварительной системы? Выполняйте мудру «Воды», а также мудры «Чаша Чандмана», «Морской гребешок», «Парящий лотос».

При болях в суставах выполняйте мудры «Корова», «Вет-

ра», «Жизни», «Энергии».

При нарушениях нервной системы – мудры «Знания», «Земли», «Окно Мудрости», «Лестница Небесного храма», «Зуб Дракона», «Шапка Шакья-Муни», «Флейта Майтрейи».

При заболеваниях желудка, кишечника, мочевого пузыря, матки – выполняйте мудру «Парящий лотос».

У вас проблемы со слухом? Значит, без «Мудры Неба» вам не обойтись.

Снижение зрения – не приговор: справиться с недомоганием поможет «Мудра Жизни».

Каждое упражнение выполняйте по 5–6 раз в течение 5 – 10 минут. Оптимальное время одного занятия – 45 минут, но можно разбить его на более короткие промежутки (по 10, 15 и 20 минут). Если вы пьете лекарства, то упражнения лучше делать за полчаса до или через полчаса после приема медикаментов.

Если, выполняя ту или иную мудру, вы почувствуете какие-либо неприятные ощущения, упражнение тут же прекратите, а через некоторое время попробуйте выполнить другую мудру с аналогичным действием.

Откройте в себе резерв сил, который поможет вам сохранить здоровье и жить долго и счастливо!

Храни свой храм в чистоте

Приступая к занятиям исцеляющими мудрами, помните – ваш организм (храм) должен быть чистым. Индо-тибетские врачеватели следили за этим строго.

Йоги разработали эффективный способ самопромывания – Басти. Это ввод воды через задний проход, а затем выбрасывание ее из организма. От обычного промывания этот способ отличается тем, что при этом кишечник не растягивается. Но для того чтобы осуществить Басти, нужно еще выполнить и Наули, а научиться такому упражнению под силу не каждому.

Идеальным методом йоги считают Шанк-Пракша лану.

С их точки зрения это простой, доступный всем, даже начинающим, ученикам йоги, способ, при котором вода полностью очищает и выводит шлаки из пищеварительного канала – от желудка до заднего прохода, чего не производят ни промывание, ни даже Басти. Вода поглощается при этом ртом и проходит желудок, а затем удаляется несложными упражнениями. Продолжаются они до тех пор, пока выходящая вода не станет такой прозрачной, как и входящая.

Европейскому человеку трудно освоить индо– тибетские методики очищения организма, поэтому остановимся на более доступных для нас методиках, которые не идут вразрез с индо-тибетскими. Тем более, что жизнь человека претерпе-

ла существенные изменения со времен разработки этих способов очищения.

В отличие от современных людей предыдущие поколения не питались канцерогенами, засоряющими организм, и вели более подвижный образ жизни. Они не сталкивались с всевозможными эмульгаторами, стабилизаторами, усилителями вкуса, красителями, консервантами, антибиотиками и прочими следствиями прогресса. Мы, к сожалению, живем в других условиях, поэтому постоянно сталкиваемся с серьезными проблемами, вызванными зашлакованностью организма. Если позволяет экология природы и питания, организм способен сам очищаться от шлаков.

Именно для этих целей у нас есть лимфатическая система, печень, почки, кишечник и кожа, которые выбрасывают все, что способно нанести вред организму. Но! Силы организма способны справиться только с природными излишками. Системы очистки перегружаются, органы засоряются и перестают нормально функционировать. Происходит это постепенно, не вдруг. Появляются постоянные головные боли, землистый цвет лица, проблемы с пищеварением, непонятно откуда взявшаяся аллергия и прочие неприятности.

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.