

# ЙОГА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ

## Мудры

здоровья  
долголетия  
красоты



**Йога для пальцев. Мудры  
здоровья, долголетия и красоты**

«Издательство АСТ»

2011

Йога для пальцев. Мудры здоровья, долголетия и красоты /  
«Издательство АСТ», 2011

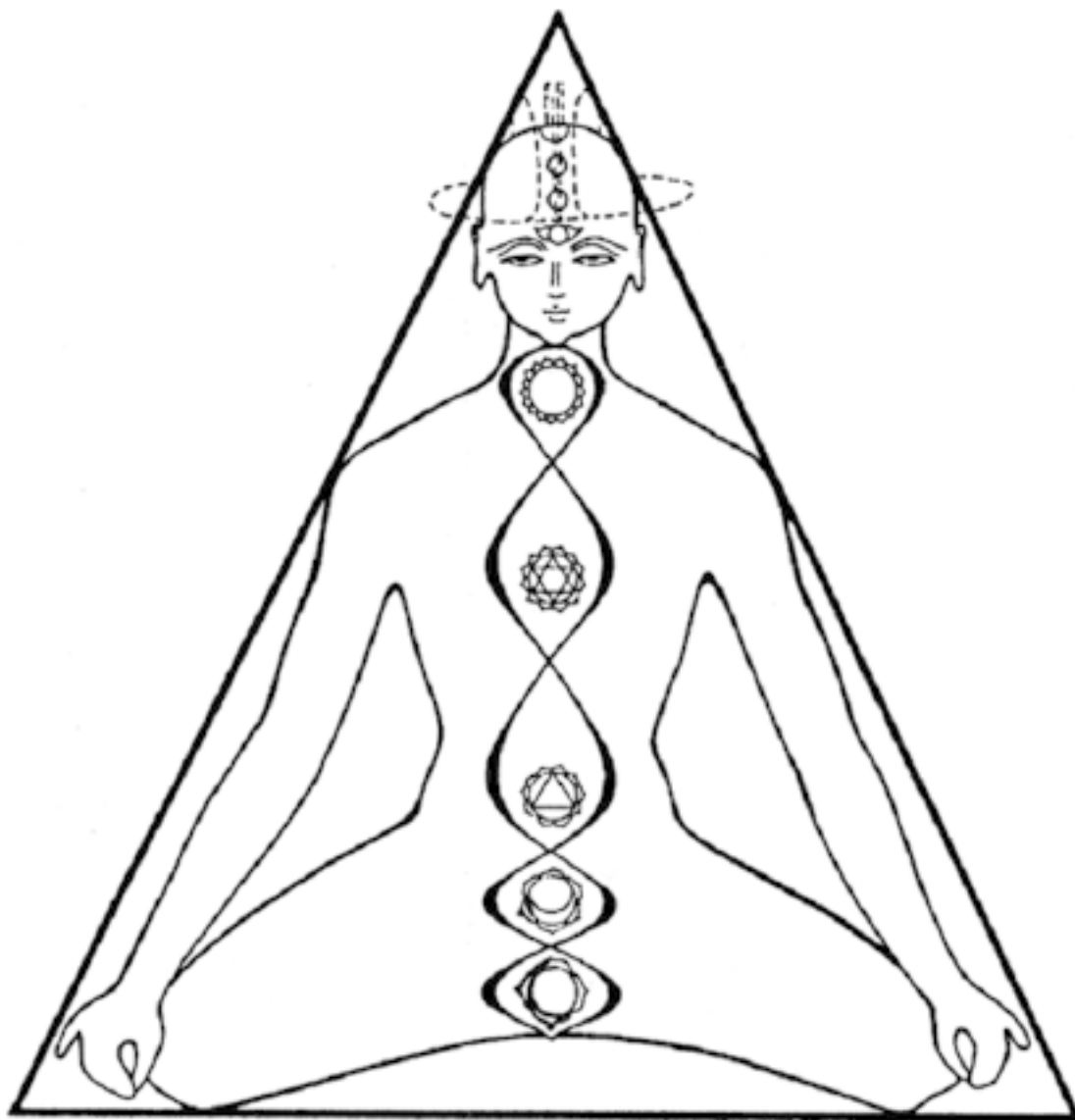
Йога для пальцев, или мудры, – это древнее искусство, расширяющее сознание и рождающее особое состояние души, которое поможет активизировать жизненную энергию, обрести ясность ума и душевную гармонию, почувствовать себя уверенным, здоровым и полным сил. Мудры доступны каждому, не имеют противопоказаний, легко вписываются в напряженный ритм современной жизни. Сложенные в незамысловатый жест пальцы позволят вам простым и естественным способом за несколько минут снять стресс или усталость, избавиться от неприятных эмоций и плохого настроения, улучшить свое самочувствие.

, 2011

© Издательство АСТ, 2011

## Содержание

Чтобы каждый миг радовал	5
Ваш энергетический баланс	7
Бесценные сокровища мудрости	8
Чего вы ждете от йоги	9
Энергия пальцев и каналы тонкого тела	11
Сиео	12
Таин	13
Кэцуин	13
Йомэй	13
Сеин	14
Тайо	14
Пранические каналы пальцев – основа жизни вашего тела	15
Ангуштха – большой палец	15
Тарджани – указательный палец	16
Мадхьяма – средний палец	17
Анамика – безымянный палец	17
Каништхика – мизинец	18
Восемь ступеней кодекса йоги	20
Яма – поведение по отношению к другим, или внутренняя дисциплина	20
Нияма – отношение к самому себе, или личная дисциплина	20
Пранаяма – контроль за дыханием, или дисциплина ума	20
Асаны, мудры и бандхи – практика поз для физической дисциплины	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23



## **Екатерина Виноградова Йога для пальцев. Мудры здоровья, долголетия и красоты**

### **Чтобы каждый миг радовал**

Жизнь ежедневно предлагает нам десятки стрессовых ситуаций, где требуется полная концентрация усилий, выдержка, взвешенное решение. Как быть, если перед нами трудности, а нет ни сил, ни желания их преодолеть? Именно в таких ситуациях проявляется личное отношение к происходящему, способность находиться в гармонии с собой. А раз энергетический голод способен привести к депрессии и хроническим болезням, и только полный сил человек может быть счастливым, то имеет смысл искать энергию в природе, в Космосе.

Но насколько мы управляем собственной жизнью и как вольно или невольно влияют на нас привычки, связанные, к примеру, с движением и положением собственных рук? Многие

считают мифом теории о взаимном влиянии тела и разума. Но людям, интересующимся вопросами «умственной терапии», достаточно обратить внимание на свои излюбленные жесты.

Все просто: соединили кончики пальцев – и вам уже обеспечен эмоциональный подъем, раскрыли ладони – и позволили себе расслабиться, переплели кисти рук – и активизировали работу мозга. Догадываетесь, о чем пойдет речь в этой книге?

Держать себя в форме помогут мудры – йога для пальцев, расширяющая сознание и рождающая особое состояние души. Попробуйте сложить хотя бы несколько мудр. Это не требует много времени, больших физических усилий и каких-то особенных условий. Вы станете здоровее, сильнее, обретете ясность ума и ощущение внутреннего благополучия, что так необходимо практически всем живущим в современном порывистом и тревожном мире. Чудесное средство движения энергии через пальцы может стать частью вашей жизни, и тогда вы начнете применять мудры в любой ситуации.

Позволим себе лишь одно уточнение: эта книга дает возможность лишь соприкоснуться с индийской мыслью и ни в коем случае не является пособием по буддизму или справочником по классической йоге. Наша цель – практическое применение йоги для пальцев для согласия с собой и грамотного отношения к своему здоровью. Потому сразу перейдем к «извлечению» пользы из древнего учения.

## Ваш энергетический баланс

Приподнятое настроение, крепкий сон, ощущение внутренней опоры – это не что иное, как энергетический баланс, поддерживающий особую атмосферу вашего личного пространства. И самый естественный и простой способ восстановить жизненные силы находится в буквальном смысле у вас в руках. Ведь «доступная» энергия, потоки которой вам легче всего воспринять и перенаправить, по большей части сконцентрирована в кистях рук.

А раз вы держите в руках эту книгу, значит бережное отношение к своему здоровью для вас актуально. Сохранить его и вести полноценную жизнь вы сможете, когда все энергии отрегулированы, уравновешены, а сердце, разум и тело пребывают в гармонии.

Но не стоит ошибочно считать йогу пальцев гимнастикой для суставов – это не новомодный способ оздоровления, а особый образ жизни. И как только вы перестанете рассматривать количество минут, проведенных в медитации, как рецепт счастья, все встанет на свои места.

Освойте несколько мудрых жестов и проследите, какой эффект дают предлагаемые методики. Чуть позже, когда вы достигнете определенного уровня, отметите в себе приятные перемены – как находятся ответы на волнующие вопросы, как уходит тревога, как в теле просыпается энергия, появляется бодрость.

Мудры доступны каждому, не имеют противопоказаний, легко вписываются в ритмы современной жизни. Это идеальный вариант для современного загруженного и напряженно работающего человека, который не может уделять йоге достаточно времени. Используйте любую возможность, чтобы на несколько минут сложить пальцы в замысловатый жест, настроиться на определенную волну и снять стресс или усталость – этот универсальный метод удобно использовать и в транспорте, и в очереди, и у телевизора, и на спортивной пробежке.

Начните с элементарных позиций двумя-тремя пальцами, затем вам захочется освоить и более сложные мудры. Вскоре вы с приятным удивлением подметите, как уменьшается вокруг вас уровень агрессии, а вы с легкостью избавляетесь от неприятных эмоций, улучшается настроение. Для достижения первых результатов вам потребуется 5–15 минут ежедневной практики.

Совладав с шатким душевным состоянием, вы перестанете концентрировать на себе все мысли, почувствуете интерес к окружающему миру. Ведь мы зависим от других настолько, насколько они зависят от нас.

## Бесценные сокровища мудрости

Нашему современнику, у которого слово «мудрость» ассоциируется с высшим состоянием добра и истины, кажется вполне естественным, что положение тела или пальцев рук, через которое человек настраивает себя на общение с миром, пытаясь создавать гармонию и в себе и вокруг, – называется *мудрой*.

Лингвистическое древо у этого слова очень ветвисто, и это подсказывает нам все смыслы, которые люди в него вкладывали. Вавилонское *мусару* переводится как «печать, скрепляющая единство души и тела». У древних персов *музра* означало «письмо» – и действительно, слова и мысли легче всего выразить жестами. Санскритские корни *муд* – «радовать» и *дру* – «вытягивать наружу» объясняют удивительное свойство фигур, изображаемых пальцами, приносить облегчение при многих недугах. Доподлинно известно, что они придают энергетическое равновесие, устраняют причины болезней и усталости. Недаром латинская пословица гласит: «*Ubi dolor, ibi digitus*» («Где боль, там и палец»).

Но не будем забывать, что мудры, кроме того что имеют лечебный эффект, это еще и священные знаки, и ритуальные положения пальцев, и сложения рук во время национальных танцев, и жесты йоги, которые считаются выражением особых состояний сознания.

Поэтому для того чтобы глубже понять, что же такое мудры, нужно рассматривать их в совокупности с истоками и предназначением.

Пять пальцев на руке соотносятся с пятью элементами бытия Будды – тело, речь, мысль, достоинство и творчество. И обращаясь к йоге пальцев, надо просто осознавать, что руки это своего рода богатство, данное нам Природой. Это тонкий инструмент, который помогает нам согласовывать свое существование на духовном и физическом уровне. Когда мы обращаемся к мудрам, мы познаем себя и окружающий мир, учимся правильно использовать свои силы, не терять внутреннего спокойствия.

В Тибете мудры трактуются как символы основных буддийских совершенств: реализации щедрости, нравственного поведения, терпения, усердия, медитативной практики и мудрости. В практике йоги считается, что постижение мастерства их выполнения дарует силы, а также обеспечивает физические благодеяния, такие как устойчивость, непоколебимость и исцеление от болезни.

Для уважающего себя человека обращение к драгоценному опыту прошлого и попытка осмыслить «след мудрецов» равносильны сохранению согласия с собой. И вы сможете сознательно подойти к занятиям йогой, когда осознаете, что это не самоцель, а ступенька к внутреннему изменению.

Но прежде чем приступить к описанию упражнений йоги пальцев, которым посвящена эта книга, попробуйте задать себе простые вопросы. Зачем вам нужны эти занятия? Что лично вы хотите получить, освоив медитативные позы и асаны для концентрации и сосредоточения? Чего вы ожидаете от практики выполнения мудр? К чему вы пока не готовы? Сможете ли понять потребности своего тела? Что в йоге для вас особенно важно и почему? От вашей способности задавать себе такие вопросы и искать на них ответы зависит очень многое.

## Чего вы ждете от йоги

Как вы двигаетесь, как дышите? Когда мы задаемся эти вопросом, то выясняется, что мало кто воспринимает воздух как источник энергии. А ведь с каждым вдохом мы продолжаем познавать жизнь, наша личная энергия постепенно переплетается с энергией окружения. По сути, дышать в унисон означает пребывать в гармонии.

От нашего образа жизни зависит и наше дыхание – а от того, как мы дышим, зависит наше самочувствие. Но мы не задумываемся над тем, как дышим, это происходит спонтанно, произвольно, бессознательно. Мы плывем по течению, действуем по привычке. Жизнь идет по накатанной, все привыкли спешить, бежать куда-то – из-за этого в жизни куча проблем и не только со здоровьем.

Вспомните, сколько раз вы не могли побороть плохое настроение, когда что-то не ладилось в делах? Порой первое же негативное проявление, пойманный недобрый взгляд, тусклые краски событий вызывают досаду и раздражение. Пропадает аппетит, появляется чувство неудовлетворенности. Мы становимся заложниками собственных эмоций. При этом способны совершить непредсказуемые поступки, создавая ситуации, в которых уже трудно разобраться. А ведь слишком сильно переживая по поводу и без, преувеличивая все последствия, мы сами себе вредим. Придавая огромное значение неприятной мелочи, роим себе глубокую яму: истощаемся, тормозим «колесо жизни».

Когда в суете мы делаем то, чего не хотим, говорим то, в чем не уверены, – так достичь благополучия не удастся. Единственный выход – искать золотую середину, чтобы голос разума, души и действия тела стали одним целым. Как раз этому и посвящена йога как система совершенствования духа. Одним словом, взгляните на все вокруг другими глазами, попробуйте правильно двигаться, правильно дышать, принимать гармоничные позы – и вы ощутите разницу.

Стопроцентного городского жителя вряд ли можно представить в образе отшельника, занимающегося йогой в высокогорьях Гималаев. И даже если вы не готовы принять йогу как образ жизни и посвятить себя поиску глубинных истин, вы всегда можете использовать упражнения йоги просто для здоровья. А возможно – обогатить свою жизнь новыми ощущениями, узнать о себе и своем организме и научиться управлять своей энергетикой. Йога пальцев ближе всего к системам оздоровления. Ее первые ступени может использовать каждый, кто хочет жить в гармонии с самим собой и с целым миром.

У вас есть все, чтобы быть здоровыми и полными сил. С момента рождения в вашем теле существует своеобразный резерв «адаптационного топлива», количество которого, конечно, не безгранично. И все-таки запасы этой адаптационной энергии можно пополнять. Переутомление и душевная озабоченность накапливаются со временем, поэтому менять свое отношение к жизни и свой стиль поведения тоже лучше всего постепенно. Просто начните заниматься собой – утром отведите время для йоговского приветствия солнцу, после насыщенного дня медитируйте и выполняйте мудры.

И вы поймете, что от этого можно получать удовольствие. Вы забудете о мышечных зажимах, движения станут более скоординированными, повысится самооценка. Научившись чувствовать свое тело и управлять им, вы будете легко справляться с жизненными трудностями.

Если у вас появилось желание обратиться к йоге, не стоит без особой физической подготовки погружаться в техники для посвященных. Всегда начинайте с малого, идите от простого к сложному. Ориентируйтесь на то, что у вас получается на сегодняшний день. Вообще через любые восточные практики мы лучше связаны со своим подсознанием, поэтому в йоге не срабатывает все рациональное, подчиненное логике и здравому смыслу. Здесь нужен совсем другой подход, интуитивный.

Но при всем многообразии восприятия йоги – от оздоровительной методики до философского учения или духовных практик – нужно всегда помнить об особенностях индивидуальной природы своего тела. Выполняете ли вы мудру, осваиваете ли медитативную позу, изучаете ли дыхательную технику – делайте все на уровне своих возможностей.

## Энергия пальцев и каналы тонкого тела

Рука всегда привлекала к себе внимание. Она ассоциировалась с порядком, который установлен на Земле человеком: пять пальцев левой кисти представляют собой царство Закона, а пять пальцев правой – царство Силы. Помимо ассоциации пяти пальцев с микрокосмосом человека, с двумя ладонями человеческой руки принято соотносить полученные Моисеем от Бога на горе Синай две скрижали, где начертано пять открытых и пять сокрытых заповедей – законов нравственного миропорядка, поддерживающих взаимоотношения людей и определяющих нормы их поведения. И это всего лишь некоторые из аспектов «ручной» символики.

Наши предки видели в ладони некий совершенный элемент: считается, что китайский алфавит первоначально возник как прием описания переплетенных рук и скрещенных пальцев, а по свидетельствам археологов, внутренние стены египетских пирамид были покрыты барельефами с изображением священных жестов, прообразов древнеегипетских иероглифов. И во время археологических раскопок на территории Пакистана было найдено огромное количество фигурок, периода древней цивилизации Мохенджо-Даро. Фигурки изображали танцующего бога Шиву, «сотворяющего мир силой космического танца». Эти движения и положения рук еще в древности люди стали использовать, чтобы не утратить душевное равновесие. Изображения подобных поз можно встретить и в раскопках других древних цивилизаций, например на территории Латинской Америки.

В Индии существует свой язык жестов, включающий в себя сотни позиций рук и пальцев, кроме того, есть версия, что подаваемые руками знаки – не что иное, как имитация древних санскритских букв для поддержания внутренней силы.

Еще с незапамятных времен мудры были окутаны торжественностью и тайной. Сотни позиций рук и пальцев использовались в храмовых танцах и других ритуальных действиях для призыва и приветствия, для омовения и предложения пищи. И до сих пор мы не обходимся без них, подсаживая блюда или складывая ладони ковшиком, когда хотим умыться.

Казалось бы, какая может быть связь между привычными бытовыми жестами и изысканным положением рук в изображениях Будды? Чтобы разобраться в этом, предлагаем провести простой эксперимент. Разотрите ладони, чтобы они стали горячими. А теперь аккуратно разведите их в стороны и попытайтесь снова медленно соединить. Невероятно, но в определенный момент вы почувствуете, что вам что-то мешает, словно на руки надеты невидимые глазу теплые и упругие перчатки.

Здесь самое время всем скептикам согласиться с тем, что каждый человек обладает не только физической силой, но и силой духа, силой интеллекта и силой эмоций. И эта внутренняя сила циркулирует по особым каналам – меридианам.

«Тонкое» строение нашего тела чем-то похоже на кровеносную или лимфатическую системы. Условно принятые меридианы, то есть очень тонкие энергетические каналы (в индийской традиции их принято называть *надши* – в переводе с санскрита это слово означает «движение», «колебание»), покрывают все тело подобно сердечно-сосудистой системе и снабжают внутренние органы необходимой энергией, или жизненной силой, которую в йоге обычно называют *праной*. Эта энергия поступает из Космоса в каналы, которые проходят в пальцах рук и носят название органа, на который замыкаются.

Согласно индусским трактатам общее число меридианов – 350 000. Есть 101 первичный меридиан, каждый из которых разделяется на 100, получается бесчисленное множество ветвей, и каждая из них, в свою очередь, разветвляется на 7200 меридианов.

Но основных меридианов всего 14, а среди них выделяют три главных: сушумна, ида и пингала. Меридианы исходят из Муладхара-чакры (см. рис. 5). Сушумна вдоль позвоночника поднимается к Сахасрара-чакре, ида и пингала образуют двойную спираль вокруг позвоноч-

ника и идут к Аджна-чакре. Ида с левой стороны поднимается вверх, образуя левую спираль, а пингала – правую. У женщин каналы ида и пингала располагаются зеркально, то есть правый канал – это ида, а левый – пингала.

Четырнадцать основных и масса побочных меридианов выходят на поверхность кожи – и на тыльной стороне кисти, и на ладони циркулирует энергия, и на пальцах расположены точки с высокой степенью энергетической активности.

Прием или отдача энергии определенной частоты в конкретной точке направляет поток энергии в конкретном меридиане. Не удивительно, что меридианы имеют к кисти руки самое прямое отношение.

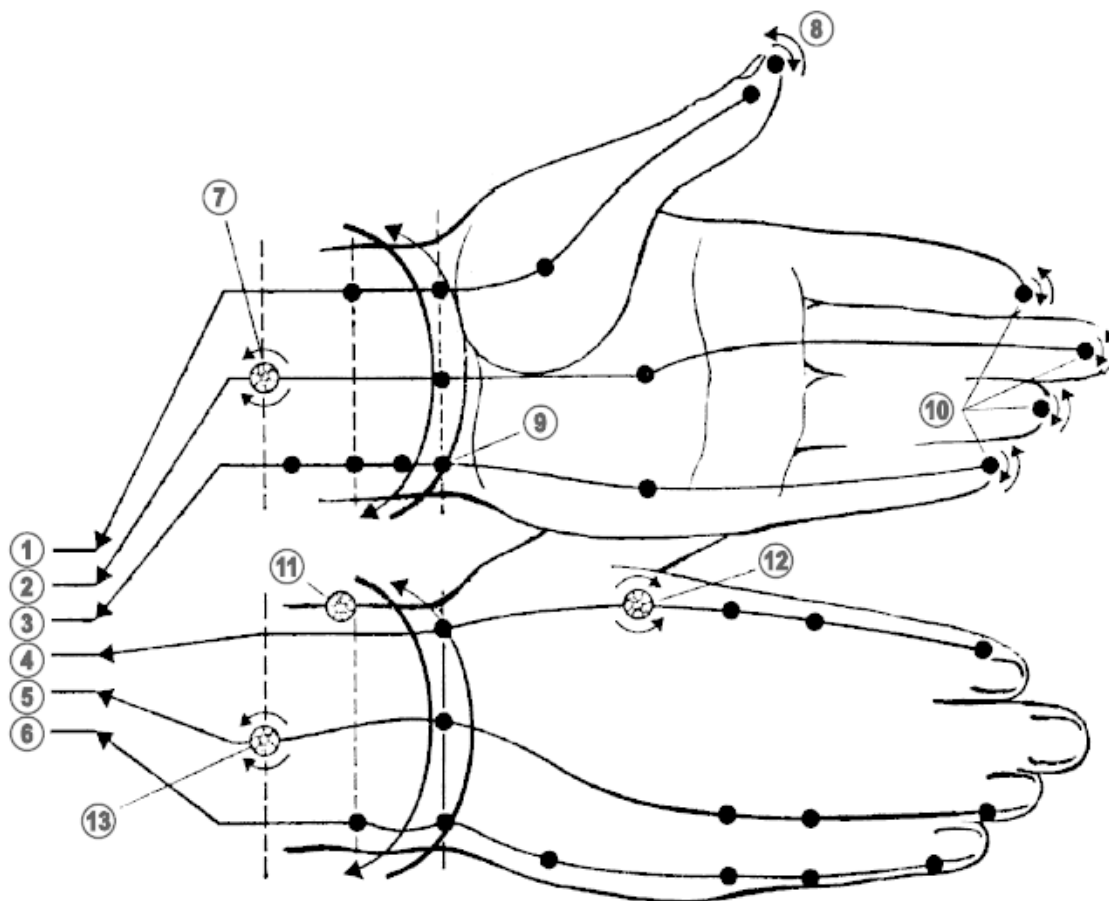
Складывая пальцы определенным образом, вы перенаправляет потоки энергии по тем или иным каналам внутри вашего тонкого тела.

## Сиео

Меридиан «трех обогревателей», начинается от точки, расположенной у ногтя безымянного пальца и идет по тыльной поверхности кисти (рис. 1), далее по предплечью, а затем входит в плечо. Этот меридиан отвечает за функционирование трех систем – сердечно-сосудистой, пищеварительной и мочевыделительной. Его оптимальная работа позволяет поддерживать в организме равновесие при стрессовых ситуациях, а это важное условие хорошей работы иммунной системы.

Для концентрации жизненных сил в меридиане Сиео соединяют подушечки больших и безымянных пальцев обеих рук.

Для отдачи жизненных сил и освобождения энергии в меридиане Сиео соединяют подушечки больших и указательных пальцев обеих рук.



**Рис. 1. Топография меридианов и активных точек на руке:**

*1 – таин:* иньский энергетический поток, или меридиан легких; *2 – кэцуин:* иньский энергетический поток, или меридиан перикарда; *3 – сеин:* иньский энергетический поток, или меридиан сердца; *4 – йомей:* янский энергетический поток, или меридиан толстого кишечника; *5 – сиео:* янский энергетический поток, или меридиан «трех обогревателей»; *6 – тайо:* янский энергетический поток, или меридиан тонкого кишечника; *7 – нэй-гуань:* точки выше лучезапястной складки в центре запястий, на внутренней поверхности кистей рук; *8 – ши-сюань:* точки на верхних фалангах больших пальцев кистей рук; *9 – шэнь-мэнь:* точки в лучезапястной складке во впадине на линии мизинца; *10 – ши-сюань:* точки на верхних фалангах мизинцев, безымянных, средних и указательных пальцев кистей рук; *11 – ле-цюе:* точки между нэй-гуань и бугорком на линии больших пальцев кистей рук; *12 – хэ-гу:* точки на уровне вершины кожной складки, между большим и указательным пальцами кистей рук; *13 – вай-гуань:* точки в центре запястий, чуть выше лучезапястной складки, находятся напротив нэй-гуань.

## Таин

Меридиан легких, проходит у точки, которая находится рядом с краем ногтя большого пальца, и чтобы этот энергетический кругооборот не прерывался, поток нашей жизненной силы должен плавно перетекать из большого пальца в безымянный.

Для концентрации жизненных сил в меридиане Таин соединяют подушечки больших и указательных пальцев обеих рук, а также подушечки больших и безымянных пальцев обеих рук.

Для регуляции жизненных сил в меридиане Таин сгибают указательные пальцы обеих рук.

## Кэцуин

Меридиан перикарда, начинается от ногтя среднего пальца со стороны большого пальца, проходит через ладонь, внутреннюю сторону предплечья и подмышечную область. Меридиан перикарда огибает сердце и оказывает благотворное действие на такие симптомы, как прилив крови к голове, сердцебиение, боль в груди. У кончика среднего пальца берет начало второй разрыв в циркуляции энергии, который преодолевается вне тела по направлению к указательному пальцу.

Для концентрации жизненных сил в меридиане Кэцуин соединяют подушечки больших и средних пальцев обеих рук.

Для отдачи жизненных сил и освобождения энергии в меридиане Кэцуин соединяют подушечки больших и указательных пальцев обеих рук, а также больших пальцев и мизинцев обеих рук.

## Йомэй

Меридиан толстого кишечника, начинается у основания ногтевого ложа указательного пальца, проходит через плечи и выходит в область позвонков шейного отдела, затем вновь опускается до легких и огибает кишечник. Этот меридиан регулирует функцию управления кишечником.

Для концентрации жизненных сил в меридиане Йомэй соединяют подушечки больших и указательных пальцев обеих рук.

Для отдачи жизненных сил и освобождения энергии в меридиане Йомэй соединяют подушечки больших и безымянных пальцев обеих рук.

## **Сеин**

Меридиан сердца, начинается у ногтя мизинца и входит в подмышечную область. Он имеет отношение к сердцу, а расстройство его циркуляции влечет за собой такие симптомы, как жажда, боль под ложечкой и покраснение глаз. Энергия именно этого меридиана предоставляет нам возможность быть счастливыми.

Для концентрации жизненных сил в меридиане Сеин соединяют подушечки больших пальцев и мизинцев обеих рук.

Для отдачи жизненных сил и освобождения энергии в меридиане Сеин соединяют подушечки больших и указательных пальцев обеих рук.

Для регуляции жизненных сил в меридиане Сеин сгибают указательные пальцы обеих рук.

## **Тайо**

Меридиан тонкого кишечника, начинается от конца мизинца, проходит подмышечную область сзади и входит в область 7-го шейного позвонка.

Для отдачи жизненных сил и освобождения энергии в меридиане Тайо соединяют подушечки больших пальцев и мизинцев обеих рук.

Для регуляции жизненных сил в меридиане Тайо сгибают указательные пальцы обеих рук.

Выявить существование меридианов в наше время удалось только путем тщательного анализа воздействий на определенные внешние участки тела. Не только психологи, но и психофизики, биологи изучают сегодня влияние на человека мира форм. С недавних пор те вещи, о существовании которых было известно мыслителям древности, стали предметом специальных исследований. Невероятно, но оказалось, что открытие современной физиологией третьей регулирующей системы около 2500 лет тому назад было достоянием индийских и тибетских практиков, владевших искусством исцеления жестами.

## **Пранические каналы пальцев – основа жизни вашего тела**

Ваши руки – это хранилище опыта и знания, это средство постижения себя. Более семи-десяти тысяч сенсорных точек связывают ладонь с определенными органами, участками тела и системами организма. Как жаль, что порой мы не воспринимаем руки как дар, привыкли к ним, поэтому не считаем их удивительным творением.

Между тем в буддийской мифологии ладонь считается одним из важнейших сакральных символов, отражающих единство макро– и микрокосмоса.

Большой палец воплощает в йоге высшее сознание, а остальные пальцы, прижатые к ладони, символизируют конечные аспекты окружающего нас мира. Эти четыре рядом расположенных пальца рассматриваются как ступени внутренней эволюции. Указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец, с одной стороны, являются символом очищения, а с другой – символом сострадания как единственного средства очищения.

И так же как большой палец представляет одно целое со всей ладонью, так же высшее сознание не отделено от материального мира, проявленная вселенная – это отражение нашего сознания.

Научитесь искусству выполнения «мудрых жестов» – тогда осознанными движениями вы сможете изменять к лучшему внешнее и внутреннее пространство. Течение жизненных сил в нашем теле зависит от чистоты меридианов, которая поддерживается практиками йоги пальцев и упражнениями пранаямы. Чем свободнее энергетические каналы, тем качественнее струящаяся по ним энергия, тем больше сил мы в себе чувствуем.

Все описанные на страницах этой книги упражнения предназначены в том числе и для очищения и тренировки энергетических каналов пальцев рук. И даже если раньше вы не подозревали, что у вас в теле есть какие-то особые энергетические каналы и меридианы, пришло время узнать о целительной силе, которой обладает каждый пальчик и, как говорится, принять информацию к сведению.

### **Ангуштха – большой палец**

Современный человек чаще пользуется большим, нежели указательным пальцем, даже когда звонит в дверь или указывает на что-либо. И это не удивительно: все теперь знакомы не только с пультом дистанционного управления, но и с игровыми приставками и мобильными телефонами, обращаться с которыми удобнее всего, нажимая на кнопки большим пальцем, который оказался наиболее развитым и активным.

Обычно большой палец, если прижать его к указательному, слегка не достает до второй фаланги или находится вровень с ней. В этой точке пересекаются пути между Небом и Землей – силы Космоса дают человеку почувствовать себя индивидуальностью, а земное притяжение оказывает необходимую поддержку.

Если перевести с санскрита название большого пальца, то оно будет дословно означать «движение к путеводной звезде».

Большому пальцу соответствует такой базовый элемент, как Огонь, который ассоциируется с жизненными силами, активностью, насыщением.

Поскольку этот палец расположен отдельно от остальных, у него особая миссия – чем лучше он сложен, тем выше интеллект, тем теснее связь с Сахасрара-чакрой, с Высшим Разумом на бессознательном, индивидуальном уровне. Также существует связь основания большого пальца с чакрой солнечного сплетения Манипурой, которая отвечает за интеллектуальное взаимодействие с другими людьми, а также за оптимизм и уверенность в собственной значимости.

В медитации положение большого пальца влияет на самочувствие и может указывать на то, чем руководствуется человек в своих действиях – волей или разумом. Две фаланги большого пальца отвечают за печень и желчный пузырь: печень – нижняя фаланга, желчный пузырь – верхняя. Кроме того, активизация пранического канала этого пальца стимулирует работу мозга и лимфатической системы.

Когда вы обессилены (как в эмоциональном плане, так и физически), воспользуйтесь жестом, по которому психологи безошибочно угадывают не очень уверенного в себе человека, – спрячьте большой палец в кулак. Это мудра для тех, кто стремится сохранить свою индивидуальность, не сбиться с пути. Большой палец, спрятанный внутрь кулака, – символ мира идеалов. «Идеалист» – так буквально переводится французское слово *polstron*, которое восходит к латинскому *pollice trunco*, что значит «скрытый большой палец».

Такой жест для правой руки поможет не растерять свои идеалы и нравственные ориентиры. Ставить перед собой цель, проявлять волю и настойчивость и не останавливается на полпути. Левая рука в этом жесте даст возможность осознать себя, свое призвание и место в этом мире.

Осознанно располагайте в пространстве свои большие пальцы при выполнении мудр: разрабатывая меридиан легких, вы развиваете чувство собственного достоинства, самоуважение и удовлетворенности собственными действиями.

## **Тарджани – указательный палец**

Через энергетический канал указательного пальца наши приземленные стремления преобразуются в более высокие идеи и замыслы, а позитивные мыслеобразы рождают великодушные поступки и стремление к духовному совершенству. Энергетический канал указательного пальца способствует превращению информации в знание, а знания – в суждение.

Этот палец символизирует успех, удачу и решительные действия. Его длина пропорциональна той степени ответственности, которую человек готов взять на себя. Фаланги указательного пальца отвечают за тонкий кишечник и сердце (верхняя – тонкий кишечник, средняя – сердце). Разрабатывайте пранический канал указательного пальца – это стимулирует работу желудка, толстый кишечник, нервную систему, позвоночник и головной мозг.

Вообще верхняя, ногтевая фаланга символизирует волю, средняя – логику, а нижняя – эмоции. Соответственно та фаланга указательного пальца, которая заметно длиннее, задает тон энергетике – ногтевая, верхняя, фаланга «указующего перста» служит проявлением силы воли и проницательности, средняя фаланга имеет отношение к логике, это наша способность рассуждать, а нижняя фаланга отвечает за способность контролировать свои бурные эмоции, а также распознавать истинную цель и идти к ней.

Развивая энергетический канал указательного пальца, мы преуспеваем в решении проблем личного духовного роста. Мудры с активным участием этого канала дают способность к высшим формам мышления, после их выполнения появляется ощущение связи с Космосом, ощущение «видения» скрытого. Не случайно указательный палец связан с Аджна-чакрой и расположенным в центре лба «третьим глазом».

В переводе с санскрита название указательного пальца дословно означает «путь к спасению». И соответствует этому пальцу такой базовый элемент, как Воздух, который гармонизирует энергетические потоки, активизирует творческие способности и способствует достижению успеха в жизни.

Когда указательные пальцы обеих рук выпрямлены и обращены вверх, мы транслируем энергии честолюбия и власти.

А когда указательные пальцы легко соединяются с подушечками больших пальцев, мы даем себе установку медленно, но верно продвигаться к тому, чем хотим обладать. Эта мудра

подпитает вас энергией, чтобы испробовать все возможные, в том числе и собственные оригинальные методы достижения цели. Жест правой рукой дает толчок для рождения новых идей, для реализации собственных проектов. Левая рука в этом жесте помогает оценить и поддержать планы, которые вынашивают ваши коллеги или компаньоны

## **Мадхьяма – средний палец**

Сколько вам нужно времени, чтобы принять верное решение?

Подвижность, гибкость и сила указательных пальцев дает характеристики волевой сферы: способности быстро включаться в новое дело, решать все сообща или в одиночку под влиянием импульса либо усилия воли. Эфир, управляющая стихия этого пальца, отвечает за такие свойства человеческого характера, как осознанность, стойкость, упорство в достижении цели и преодолении препятствий.

Если перевести с санскрита название среднего пальца, то оно будет дословно означать «разгадавший счастье». Хорошо разработанный энергетический канал среднего пальца не позволит вам потерять голову от избытка чувств. Ведь усилием воли человек может достичь всего, сильный духом стремится к свободе и самообладанию.

Верхняя фаланга среднего пальца отвечает за желудок, поджелудочную железу, селезенку. Активизация энергетического канала среднего пальца стимулирует работу кишечника, кровеносной системы, мозга, органов пищеварения, успокаивает нервную систему и снимает аллергические реакции. Также это дает стабильность, основательность – как телу, так и уму.

На верхней, ногтевой фаланге среднего пальца расположена точка «Врата жизни». Используя средний палец при выполнении мудр, мы пропускаем себя через мифические Врата жизни и обретаем душевное равновесие, чувство собственного достоинства, самоуважения и удовлетворенности своими действиями.

Взгляните на средний палец правой руки – вам следует сконцентрировать свое внимание на ногтевой фаланге, чтобы активизировать энергетический канал. Воля – ключевое понятие этого энергетического канала.

Соедините кончики большого и среднего пальцев на левой руке – это мудра самообладания и собранности. Когда одолевают робость и стеснительность, когда вы не можете постоять за себя, воспользуйтесь этой мудрой.

Кольцо из сложенных вместе большого и среднего пальцев на правой руке символизирует контроль над желаниями, или умственной жадностью. Этот жест является ключом к долголетию, он связан с консерватизмом, силой и выносливостью, способностью преодолевать непреодолимое.

Позиции кистей рук с обращенными к себе средними пальцами вселяют уверенность в своих силах, дают энергичность, властность и способность подчинять себе других.

Комбинации с поднятыми вверх средними пальцами придают мужества и храбрости, помогают смело встречать любую сложную ситуацию.

## **Анамика – безымянный палец**

Если человек жестикулируя, указывает на предмет разговора длинным безымянным пальцем, значит, перед вами идеалист, который всю жизнь готов ждать от окружающих людей чуткости, деликатности, глубокого понимания своего внутреннего мира.

Верхняя фаланга отвечает за толстый кишечник, средняя фаланга пальца – за легкие. Очищение пранического канала безымянного пальца стимулирует работу печени, эндокринной системы, успокаивает нервную систему.

В переводе с санскрита название безымянного пальца дословно означает «следуя избранному». С этим пальцем связан поиск духовного общения. Как гласят древние источники, не жестикулирует безымянными пальцами «кто лукав и лишен преданности». Правда, существует еще один, психологический аспект безымянного пальца – восприимчивость, обращенность в себя.

Разработанный канал безымянного пальца проявляется такими качествами, как тактичность, выдержанность, обходительность, умение вживаться в ситуацию, ладить с окружающими. Вообще библейское выражение «Бог есть Любовь» буквально можно передать простым жестом, соединив кончики большого и безымянного пальцев: верхняя фаланга большого пальца символизирует образ и подобие Божье, а верхняя фаланга безымянного – гармонию в отношениях и чувственное восприятие мира.

В медитации положение безымянного пальца может сильно повлиять на вашу духовную сферу – безымянные пальцы, обращенные вверх, так перенаправляют потоки энергии, что она пульсирует во всех живых клетках, наполняя их движением.

Практикуйте мудры с обращенными к себе безымянными пальцами, и вы всегда будете настроены позитивно, сумеете радоваться каждой минуте, относиться к неудачам философски и не заикливаться на неприятностях.

## **Каништхика – мизинец**

Мизинец отвечает за нашу способность вбирать информацию энергетических потоков окружающего мира. Если доступ праны к этому пальцу открыт, мы находимся в ладу со своими эмоциями и имеем достаточно внутренней свободы для творческого самовыражения и общественного признания.

В переводе с санскрита название мизинца будет дословно означать «наполнение истиной».

Верхняя фаланга соотносится с мочевым пузырем, средняя фаланга – с почками. Активизация пранического канала мизинца стимулирует работу сердца, тонкого кишечника, двенадцатиперстной кишки, успокаивает нервную систему.

Мудра, соединяющая мизинец и большой палец, символизирует слияние высшего источника, истинного уровня реальности с его проявлением в каждом из нас. Такое положение пальцев аккумулирует энергию, делает жизнь устойчивой и стабильной.

Когда кисти рук соприкасаются мизинцами, активизируются подвижные и переменчивые энергетические вибрации. Такое положение воплощает активность, умение приспособляться, смелость, вечное движение, вечное изменение и трансформацию энергии.

А когда вам нужно отдать излишек энергии, чтобы проявить яркость мысли, чтобы изменить порядок вещей или создать что-то новое, особенное, – из известных вам мудр предпочтительнее отдавайте тем, при которых мизинцы остаются прямыми или вытянутыми.

\* \* \*

Теперь вы понимаете, что пальцы – это ключики к информационной базе, в которой собираются все самые важные сведения о личности. Это очень чуткий и надежный инструмент с бесчисленным количеством биологически активных точек и нервных окончаний.

Те или иные комбинации пальцев имеют различный уровень вибрации, замыкают определенные энергетические каналы. Когда все пальцы сжаты в кулак, вы чувствуете, как сконцентрировалась внутренняя энергия, а когда ладони раскрыты, происходит отдача жизненной информации в окружающий мир. Соединив подушечки большого и указательного пальцев, вы

замыкаете энергетические потоки. Поднимая указательный и средний пальцы вверх, а большой прижимая к безымянному, отдаете команду для максимального выброса энергии.

Поэкспериментируйте сами, и вскоре вы поймете, что энергетику нельзя увидеть, но руками можно научиться ее направлять. Буквально каждое движение кистей рук несет в себе определенный заряд. Поэтому хотелось бы сразу предостеречь вас от дурных мыслей – при активизации любого пранического канала они имеют все шансы осуществиться.

Внимательно «слушайте» свое тело, оно может очень о многом рассказать – прежде всего, о вашей жизни и о том, следует ли в ней что-то менять.

## **Восемь ступеней кодекса йоги**

Вам будет легче постичь и приспособить к своей жизни практики йоги пальцев, если вы будете иметь представление о том, что именно вы практикуете, к каким древним источникам прикасаетесь, каким знаниям доверяете.

Древняя Индия подарила нам Веды, а потом и комментарии к этим священным книгам – Упанишады, одно из самых древних собраний мудрости.

Восемь ступеней кодекса йоги помогут вам соединить философию и практику в единое целое.

### **Яма – поведение по отношению к другим, или внутренняя дисциплина**

То, как вы поступаете в этой жизни, – это ваша свобода воли и ее проявление. У Создателя нет других рук, кроме ваших. И если вы всегда знаете, что надо делать, но ничего не делаете, – этого мало, мы пришли в этот мир, чтобы действовать.

Занятия йогой дают толчок не только вашему телу и энергетике, но оказывают влияние и на ваше сознание и психику.

Жизненный урок первой ступени – не распылять, не растрчивать силы по мелочам, бережно относиться к неприкосновенному запасу, потенциалу вашей психической энергии.

### **Нияма – отношение к самому себе, или личная дисциплина**

Насколько вы себя уважаете и цените? Устраивает ли вас ваша жизнь? Самые простые техники позволят вам принимать себя такими, какие вы есть, жить в мире с собой.

Душевные переживания, метания, тревоги, сомнения – это то, что забирает энергию и ничего не дает взамен, кроме головной боли, бессонницы, плохого настроения и депрессии. Практикуйте йогу, когда вы одиноки, когда вы утрачиваете веру в себя, когда вы просто собой не довольны. В отношении к самому себе очень важна золотая середина.

Конечно, без преодоления, то есть если вы все время будете себя жалеть, делать себе поблажки и халтурить, у вас вряд ли что-то получится.

Но вы ни в коем случае не должны заставлять себя выполнять асаны или мудры через силу. То есть должен сохраняться принцип осознанной свободы выбора. В йоге нельзя прийти к какому-то положительному результату через внутренний протест. Наше тело запоминает неприятные ощущения и в следующий раз просто ставит энергетические блоки.

Освоив две-три асаны и научившись складывать мудры, вы обретете независимость и начнете проявлять свою волю. Ведь проявление воли – это динамическая сила вашей души. От нее зависит жизнеспособность, выносливость, она дает резерв мощности.

Каждое сказанное от души слово, каждое ваше благородное стремление – это те душевные силы, которые связаны и с вашей личной дисциплиной.

Отбросьте весь негатив, направьте энергию духа в нужном направлении, то есть на действия, приносящие вам пользу и удовлетворение, – и вы освоите вторую ступень кодекса йоги.

### **Пранаяма – контроль за дыханием, или дисциплина ума**

Йога доступна тем, чьи действия управляются разумом. Беспорядочный поток мыслей – наш самый коварный враг и самый сильный из всех известных разрушителей. Он не только

парализует наши действия, он на клеточном уровне нарушает работу организма. Это делает нас слабыми и усталыми. А контроль над дыханием позволяет управлять энергией организма.

Вам будет проще почувствовать себя свободными от навязчивых мыслей, если вы гармонизируете дыхание и пульс. Примите удобное положение (обычно это поза лотоса, но можно выбрать и более доступную позу для медитации) и обратите внимание на то, как вы дышите, прислушайтесь к собственному дыханию – это ваш «внутренний шум», как говорят индусы.

Чтобы сохранить здоровье и вести полноценную жизнь, постарайтесь освоить три стадии дыхания йоги:

**Пурака** – делая полноценный вдох, мы поглощаем энергию жизни, восполняем недостаток свежего воздуха и солнечной энергии. Вместе с чистым воздухом мы наполняем легкие живительной праной, энергия Вселенной распространяется во всем теле, пробуждая каждую клеточку, даря исцеление и новые силы.

**Речака** – делая правильный выдох, мы полностью расслабляемся, энергия плавно циркулирует по каналам и меридианам тонкого тела, потоки праны омывают каждый орган, отдавая энергию жизни и очищая, освобождая от шлаков.

**Кумбхака** – пауза между вдохом и выдохом. В переводе с санскрита это слово означает сосуд для перекачивания праны. Максимальную пользу не только для легких, но и для организма в целом можно извлечь из грамотной задержки дыхания, главное чтобы она не была самоцелью. Не пытайтесь «не дышать из последних сил», никакого насилия над собой. Только когда мы сознательно задерживаем дыхание, увеличивается жизнеспособность клеток, обменные процессы идут активнее, организм интенсивнее начинает вырабатывать энергию.

- Задержка дыхания от 3 до 20 секунд не только тонизирует и способствует повышению иммунитета, но и дает импульс к преобразованию организма.

- Задержка дыхания от 20 до 90 секунд – гимнастика для легких и бронхов, такая задержка избавляет от многих проблем с дыханием и приводит в движение неприкосновенный запас внутренних сил, заложенный природой для исцеления и омоложения организма.

- Задержка дыхания от 90 секунд до нескольких минут – такая задержка доступна только для подготовленных, способных лучом сознания управлять потоками праны.

Мы дышим, а значит, вовлекаем себя в космическую власть Вселенной. Прана – как глоток воздуха: мы не можем удержать его и обязательно должны сделать выдох, поэтому пранаяма наполняет нас энергией роста, развития и изменения. Это третья ступень кодекса йоги.

## **Асаны, мудры и бандхи – практика поз для физической дисциплины**

Без лишних движений и вредных затрат энергии – таков принцип подхода и к асанам, и к мудрам, и к бандхам.

В ведических текстах асаны представлены как «стабильные и приятные» позы. А для этого нужно следующее: расслабьтесь и сосредоточьтесь, тогда любое положение вашего тела будет устойчивым и комфортным. Поэтому, осваивая первые асаны, старайтесь придать телу статичное положение, ни в коем случае не напрягайтесь – это поможет достичь полубессознательного состояния.

Мудры – положения рук, языка и даже глаз – за счет релаксации или концентрации помогают достичь духовного и энергетического баланса между физическим и энергетическим телом. Всегда складывайте особым образом пальцы или выполняйте движения языком с мыслью, что вы нечто большее, чем собственное тело. На первых порах погружайтесь в полусон или дремоту, которые всегда лежат в основе душевного успокоения.

Для выполнения бандхи, то есть замыкания, вы максимально расслабляете тело в определенном положении, стараетесь достичь чувства внутренней уравновешенности и ясности, и

далее сокращаете мышцы и делаете задержку дыхания. Произвольно то напрягая, то расслабляя мышцы, то есть воздействуя на тонус организма, можно достичь состояния душевного покоя.

## **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.