

Вы замечали, как много уверенности нам придает обычное скрещивание рук на груди?

Большинство так называемых "мудр" дает моментальный эффект — Вы тотчас ощутите прилив сил, ясность ума и умиротворение.

Если же перед Вами стоят более серьезные задачи (или проблемы), то потребуются дисциплина и настойчивость.

"СТРЕЛА ВАДЖРА"

Показания к применению:

мудра весьма эффективна для людей, страдающих сердечно-сосудистой патологией, гипертонией, недостаточностью кровообращения и кровоснабжения.



Методика выполнения:

Большие пальцы обеих рук соединены своими боковыми поверхностями.

Указательные пальцы выпрямлены и тоже соединены вместе.

Остальные пальцы скрещены между собой.

marsyanna ●●●

"ФЛЕЙТА МАЙТРЕЙИ"

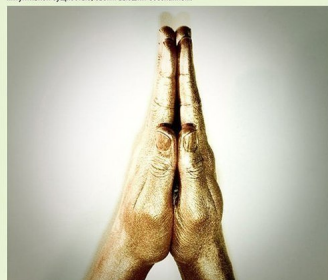
Показания к применению:
Болезни Ветра - заболевания дыхательных путей, легких; состояние тоски и печали



Методика выполнения:
Большие пальцы обеих рук соединены вместе.
Назальный палец левой руки лежит на основании указательного пальца правой руки.
Средний палец правой руки располагается на среднем и мизинце левой руки.
Большой палец левой руки под средним и безымянным пальцем правой руки.
Мизинец правой руки помещен на кончике фаланги среднего пальца левой руки.
Мизинец правой руки располагается на среднем и безымянном пальце правой руки и фиксируется средним пальцем правой руки, который располагается на нем.
Выполните эту мудру рано утром при всех заболеваниях легких и остром респираторном заболевании, а также при состоянии тоски, печали.

"АНЖАЛИ"

Показания к применению:
Дает приветствие Намaste, что означает: "я поклонюсь проявлению Божественного в тебе".
Действует как простая асана в йоге, выравнивая и гармонизируя.
Наша энергетическая ладонь, дарящая сосредоточенность и внутреннюю уравновешенность и защищая ментально, позволяя оставаться в контакте со своей интуитивной сущностью, своим высшим сознанием.



Методика выполнения:
Сложить ладони вместе на линии сердца. Слегка склонить голову. Произнести «Намасте»

"МУДРА ЖИЗНИ"

Выполнение этой мудры выравнивает энергетический потенциал всего организма, способствует усилению его жизненных сил. Повышает работоспособность, выносливость, улучшает общее самочувствие.

Показания к применению:
состояние быстрой утомляемости, бессония, нарушение зрения, улучшает остроту зрения, лечения болезни глаз.



Методика выполнения:
Полностью безымянного, мизинца и большого пальца соединены вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены.
Выполняется обеими руками одновременно.

"МУДРА ВОДЫ"

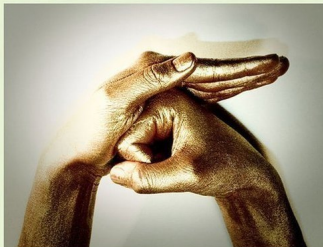
Показания к применению:
при избытке влаги в организме воды или слизи в легких, желудке (повышение производства слизи при воспалении) и т.д.
Пальцами мизинца и среднего пальца в организме мочет, согласно восточным концепциям, вызвать энергетическую блокаду всего организма. Выполнение этой мудры рекомендуется также при заболеваниях печени, спинки, водички живота.



Методика выполнения:
Мизинец правой руки отгибает таким образом, чтобы он прилегал к основанию большого пальца, который слегка прижимает мизинец.левой рукой обхватываем правую кисть, при этом большой палец левой руки располагается на большом пальце правой руки.

"ЩИТ ШАМБАЛЫ"

Показания к применению:
Эта мудра охраняет вас от негативных воздействий чужой энергии.
Если вы не защищены вашей духовностью, то эти воздействия могут иметь весьма тяжкие последствия.



Методика выполнения:
Пальцы правой руки согнуть и скаты в кулак (рука).
Кисть левой руки выпрямлена, большой палец прижат к кисти.
Выпрямленная кисть левой руки прикрывает и прижата к тыльной поверхности кулака правой руки.

"МУДРА НЕБА"

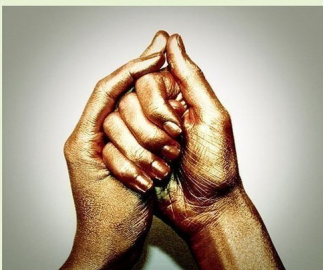
Показания к применению:
для лиц, страдающих заболеваниями ушей снижением слуха. Исполнение этой мудры в некоторых случаях ведет к очень быстрому улучшению слуха. Длительное занятие приводит почти к полному излечению очень многих заболеваний уха.



Методика выполнения:
Средний палец сгибается так, чтобы подушечкой он прижался к основанию большого пальца.
Большим пальцем прожимаем кончик средней.
Оставшиеся пальцы выпрямлены и не напряжены.

"РАКОВИНА"

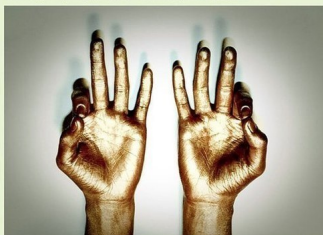
Показания к применению:
Все заболевания горла, гортани, охриплость голоса. При выполнении этой мудры усиливается голос, поэтому особенно рекомендуется певцам, артистам, учителям, ораторам.



Методика выполнения:
Две соединенные руки изображают раковину.
Четвертый палец правой руки обхватывает большой палец левой руки.
Большой палец правой руки прикасается к подушечке среднего пальца левой руки.

"МУДРА ЗНАНИЯ"

Показания к применению:
бессонница или чрезмерная сонливость высокое кровяное давление.



Методика выполнения:
Указательный палец левой соединяется с подушечкой большого пальца.
Оставшиеся три пальца выпрямлены (не напряжены).

Эта мудра одна из наиболее важных. Она возрождает нас заново, снимая эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию, печаль, тоску и депрессию. Улучшает мышление, активизирует память, концентрирует потенциальные возможности.
Многие мыслители, философы, ученые пользовались и пользуются этой мудрой.

"ПАРЯЩИЙ ЛОТОС"

Показания к применению:
при заболеваниях женской половой сферы (воспалительных процессах),
а также при заболеваниях половых органов (матка, яичники, кишечник, желчный пузырь).



Методика выполнения:
Большие пальцы обеих рук соединены, указательные пальцы выпрямлены и соединены
сопоставленными фалангами. Средние пальцы соединены между собой.
Безымянные пальцы и мизинцы обеих рук перекрещены друг с другом и лежат у основания
указательных пальцев.

Тэги: же, то, если, вы, перед, ума, умиротворение, ясность, тотчас, ощутите,
позитивная